



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 17. September 2014

Bio doch besser als konventionell

Eine vor fünf Jahren von der britischen Lebensmittelbehörde in Auftrag gegebene Studie sorgte damals für Aufsehen. Sechshundvierzig Publikationen wurden unter der Fragestellung ausgewertet, ob sich biologisch angebaute Lebensmittel von konventionell hergestellten in Bezug auf ihre Zusammensetzung und ihren Nährwert unterscheiden. Das Ergebnis fiel überraschender Weise für die Biobranche schlecht aus. Egal ob biologisch kontrolliert angebaut oder konventionell, nach den Ergebnissen dieser Untersuchung schien es keinen Unterschied zu geben. Außer dass die Biolebensmittel deutlich teurer waren. Im Klartext: Kein Gewinn für den Verbraucher sondern nur für Hersteller von Bioahrung. Darauf stürzten sich natürlich die Medien und Hersteller konventionell angebaute Lebensmittel und fühlten sich bestätigt. Argumente pro Bio schienen nicht mehr zu zählen - die Fakten waren ja gesichert. Trotzdem kam es zu keinem Umsatzeinbruch der Biobranche. Genau wie ich, gab es offensichtlich noch eine Menge anderer Verbraucher, die diesen Studienergebnissen nicht trauten.

Wie Recht wir hatten. Nur fünf Jahre später hat sich das Blatt ins Gegenteil gewendet. Eine Forschergruppe von der Newcastle University unter Marcin Baranski hat aktuell eine neue große Metastudie vorgestellt. Es ist die derzeit größte Untersuchung zu dieser Fragestellung. 343 Veröffentlichungen aus renommierten Fachjournalen kommen zu völlig anderen Ergebnissen. „Diese weitaus größere Datenlage ermöglichte es uns, besser geeignete statistische Methoden einzusetzen und so aussagekräftige Schlüsse zu den Unterschieden zwischen biologisch und konventionell angebauten Feldfrüchten zu ziehen“, so der Studienleiter.

Untersucht wurden bei dieser Metastudie Inhaltsstoffe mit gesundheitlicher Bedeutung, wie Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, Antioxidantien, chemische

Pestizide, Nitrit und Nitrat, giftige Schwermetalle wie Cadmium, Arsen, Blei sowie Nährstoffe und andere Spurenelemente. Die Ergebnisse sind eindeutig. Biogemüse enthielten zwischen 18 und 69 Prozent mehr an als Antioxidantien wirkende Pflanzenstoffe. Diese Substanzen werden als vorbeugend gegen Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen sowie neurodegenerativen Krankheiten eingestuft. Außerdem fand man in den Biofrüchten mehr Vitamin C und Carotinoide. Die Erklärung für diese Ergebnisse ist überaus logisch. Während die Biofrucht sich gegen negative Umwelteinflüsse, Schädlinge und sonstigen Stress selbst verteidigen muss, in dem es diese Antioxidantien in Eigenarbeit herstellt, werden die konventionelle Früchte durch die Behandlung mit Pestiziden träge und verzichten auf die Herstellung dieser gesundheitsfördernden Stoffe.

Deutlich fielen die Ergebnisse auch im Fall der Pestizide und Schwermetalle aus. Biofrüchte enthielten bis zu 48 Prozent weniger des Schwermetalls Cadmium. Ebenso waren die Nitritwerte bei den konventionellen Feldfrüchten um 87 Prozent höher. Nitrite sind in Lebensmittel nicht erwünscht, denn der Körper kann diese in krebserregende Nitrosamine umwandeln.

Lebensmittel auf möglichst natürliche Art und Weise anzubauen ist offensichtlich der gesündere Weg. Ist das nicht auch logisch, da unsere Gene doch die künstlichen Stoffe oder gar Gifte, die erst seit wenigen Jahrzehnten beim konventionellen Anbau eingesetzt werden gar nicht kennen können?

Ihre

Dr. Petra Bracht

DER SCHMERZCODE & SCHMERZFREI DVD-SERIE

Info's & Bestellung unter www.liebscher-bracht.com