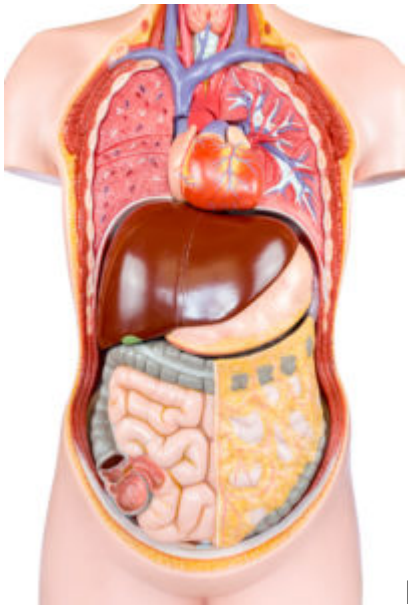
Bio-Lebensmittel liegen im Trend. Die Branche hat teils zweistellige Zuwachsraten. Doch ist bio wirklich besser? Lohnt sich der höhere Preis? Die Frage, die man sich zunächst einmal stellen sollte, ist die, ob die konventionelle Landwirtschaft wirklich so billig ist. Berücksichtigt man die gesellschaftlichen Kosten, die durch den Klimawandel, durch nitratvergiftete Böden, Flüsse und Seen, durch freigesetzte Gifte und durch das Artensterben anfallen, ist diese Art der Landwirtschaft tatsächlich viel teurer als die biologische, naturverträgliche Form. Vor allem sind in den Preis der konventionellen Lebensmittel die Schäden für die menschliche Gesundheit nicht mit eingerechnet. Und diese sind nicht zu unterschätzen.

Bio-Lebensmittel enthalten keine Pestizide, es werden keine chemischen Dünger benutzt, in vielen Bereichen wird auf Vielfalt und auf die natürlichen Feinde von Schädlingen gesetzt. Auch für die Weiterverarbeitung von Bio-Lebensmitteln gibt es entsprechende Vorgaben. Das heißt, in biozertifizierten Lebensmitteln dürfen bestimmte Bestandteile oder Zusatzstoffe nicht enthalten sein.
Gerade für uns als Hashimoto-Erkrankte ist es extrem wichtig, auf gesunde Lebensmittel zu achten und die Aufnahme von Umweltgiften, wo auch immer, zu vermeiden.
Werfen wir daher nun einen Blick auf die Vorteile der Bio-Lebensmittel.

Gut und wichtig für den Darm

Inhaltsverzeichnis

- Gut und wichtig für den Darm
  - Kein Wunder
  - Auf unseren Darm und die darin befindliche Darmflora haben Pestizide und Antibiotika eine zerstörerische Wirkung.
- Mehr Vitalstoffe
- Entzündungshemmend
- Bio ist besser!!!
- Auch dieses Beispiel zeigt deutlich auf: bio ist besser



Der Konsum von Bio-Lebensmitteln trägt absolut zu einer gesunden Darmflora bei. Dies hängt u. a. damit zusammen, dass Bio-Lebensmittel bestimmte Gifte nicht enthalten.
Beim konventionellen Anbau von Obst und Gemüse ist die Behandlung mit Pestiziden gang und gäbe. Sie werden eingesetzt, um tierische Schädlinge wie Läuse oder Raupen zu töten. Die Gifte greifen hierzu u. a. in die neurologische Struktur der Tiere ein oder beeinflussen deren Hormonsystem. Pestizide gehören zu den sogenannten Bioziden – also zu den Giften, die Leben gezielt auslöschen. Gegen Pilzerkrankungen, wie u. a. den Mehltau, werden ebenso Gifte versprüht, die alles andere als gesundheitlich unbedenklich sind. Auch landet Glyphosat auf den Äckern und somit auf unseren Tellern. Hierbei handelt es sich um ein Herbizid (Unkrautvernichtungsmittel), das von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) vor kurzem als „wahrscheinlich krebserregend“ eingestuft wurde. Und dieses Gift landet regelmäßig in unserem Körper. Es ist im Urin von über 90 % der deutschen Bevölkerung in nicht unerheblicher Menge nachweisbar.

Kein Wunder

Schließlich wird mit ihm Getreide auch „totgespritzt“, wie es im Fachjargon heißt. Damit Getreide möglichst zeitgleich während einer trockenen Wetterlage geerntet werden kann, besprüht man in der konventionellen Landwirtschaft etwa eine Woche vor der Ernte die Pflanzen mit Glyphosat, damit diese absterben. Das Korn wir dann geerntet, zu Mehl verarbeitet und landet in unserem täglichen Brot. Natürlich gelangt das Gift auch über Gemüsesorten, das Grundwasser und wahrscheinlich sogar über die Luft in unseren Organismus.

Doch nicht nur diese Umweltsünden werden in der konventionellen Landwirtschaft begangen.
Gleichzeitig werden in der Massentierhaltung tonnenweise Antibiotika verabreicht. Dies ist vor allem deshalb auch vorsorglich nach dem „Gießkannenprinzip“ nötig, da man den Tieren nicht den Hauch einer artgerechten Haltung zugesteht, sondern sie einpfercht, um sie möglichst schnell fett zu füttern. Fleisch, Milch und Eier aus konventioneller „Produktion“, die auf unseren Tellern landen, enthalten deshalb oftmals Antibiotika und auch antibiotikaresistente Keime.

Auf unseren Darm und die darin befindliche Darmflora haben Pestizide und Antibiotika eine zerstörerische Wirkung.

Wie wir wissen, wird die Darmschleimhaut von den unterschiedlichsten Keimen besiedelt. Im Idealfall überwiegen die positiven Milchsäurebakterien und die krank machenden Kolibakterien sind in der deutlichen Unterzahl.
Dieses empfindliche Gleichgewicht wird jedoch durch die Aufnahme von Pestiziden und Antibiotika nachhaltig gestört.
Die Folge ist eine Fehlbesiedelung im Darm. Krankmachende Keime vermehren sich, geben Toxine ab und schädigen somit die Darmschleimhaut. Sie entzündet sich.
Das Immunsystem sitzt wie wir bereits im eBook erfahren haben im Darm und ist daher eng mit der Darmflora verbunden. Kommt es hier zu einem Ungleichgewicht, schlägt sich dieses auch auf das Immunsystem nieder.
Aus dem chronischen Entzündungsprozess entsteht schließlich eine durchlässige Darmschleimhaut. Und diese ist an der Entstehung einer Autoimmunerkrankung wie Hashimoto direkt beteiligt.

Diese gesamte Problematik können wir umgehen, indem wir Bio-Lebensmittel den konventionellen vorziehen. Doch das ist nicht der einzige Vorteil von Bio-Produkten.

Mehr Vitalstoffe



Ein weiterer Vorteil von Bio-Lebensmitteln zeigt sich in deren Vitalstoffgehalt.

Aufgrund der im konventionellen Landbau eingesetzten Chemikalien und dem Leistungsdruck, dem man Pflanzen und Tiere aussetzt, enthalten die „Produkte“ letztlich deutlich geringere Konzentrationen an Vitalstoffen. Gerade Selen – ein Stoff, der entzündungshemmend wirkt und sehr wichtig für die Schilddrüse ist – kommt in konventionellem Gemüse in deutlich geringerer Menge vor. Dies hängt damit zusammen, dass im konventionellen Anbau schwefelhaltige Düngemittel eingesetzt werden und diese in der Pflanze für geringere Konzentrationen des gesunden Inhaltsstoffs sorgt.

Entzündungshemmend

Je natürlicher Lebensmittel erzeugt werden, desto geringer ist ihr Jod-Gehalt. Dies macht Bio-Lebensmittel auch vor diesem Hintergrund attraktiv. Hinzu kommt, dass die deutschen Bio-Verbände die Deklaration von Jodsalz bei Verwendung vorschreiben bzw. sie untersagen die Verwendung von jodiertem Salz ganz. Auf diese Weise können wir auch gleichzeitig auf jodsalzhaltige Produkte verzichten.

Dadurch, dass vielen konventionellen Lebensmitteln Jodsalz zugefügt wird, kommt es heutzutage zu keinem Mangel, sondern eher zu einem Überschuss.

Für Hashimoto-Erkrankte ist die Reduzierung der Jodaufnahme besonders wichtig. **Eine größere Aufnahme von Jod befeuert nämlich die Entzündungsreaktion an der Schilddrüse immer weiter.**

Alles in allem sind wir daher gut beraten, auf Qualität statt auf billige Masse zu setzen. Der Umstieg auf Bio-Lebensmittel ist unbedingt notwendig, wenn wir unsere Autoimmunerkrankung nachhaltig und ganzheitlich behandeln möchten.

Bio ist besser!!!

Lebensmittel, die nach den Richtlinien des europäischen Bio-Siegels hergestellt wurden, erfüllen bereits strenge Grundsätze.
Hierzu gehört beispielsweise der Verzicht von Pestiziden und anderen Giften in der Landwirtschaft. Chemische Düngemittel werden durch organisch-mineralische Alternativen ersetzt. Ebenso ist der präventive Einsatz von Antibiotikum untersagt. Und auch bei der Weiterverarbeitung ist der Einsatz bestimmter Gifte oder Medikamente nicht erlaubt. Dies gilt beispielsweise beim Käse. Die Rinde konventioneller Produkte darf mit dem Stoff Natamycin (E 235) besprüht werden, um das Wachstum unerwünschter Schimmelpilze zu verhindern. Natamycin wird auch in der Humanmedizin gegen Pilzerkrankungen eingesetzt.
Bereits 2003 wies das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) auf die Gefahr hin, dass Natamycin die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen könnte. Geändert hat sich seither beim konventionellen Käse nichts …

Daher ist der Konsum von Bio-Lebensmitteln die einzige Möglichkeit, derartige Gifte aus dem Speiseplan zu verbannen.

Die Steigerung dieser Standard-Richtlinien findet man in den Vorgaben der großen Bio-Anbauverbände in Deutschland. Hierzu zählen beispielsweise Demeter und Bioland. Beide Verbände garantieren noch deutlich strengere Vorschriften, was die „Produktion“ der Lebensmittel betrifft. Und somit auch, was die Qualität angeht. Auch das Tierwohl steht hier noch deutlicher im Mittelpunkt des Handelns, ebenso der Schutz der Artenvielfalt und der Natur im Allgemeinen.
Man fördert auch die Nutzung alter Kulturpflanzen und sorgt somit für den Fortbestand einer jahrtausendealten Tradition. Zugleich erhält man Nutzpflanzen, die von Überzüchtungen verschont geblieben sind und somit noch sehr viel mehr natürliche, gesunde Vitalstoffe enthalten.

Auch bei der Haltung von Rindern geht man hier oftmals alte und bewehrte Wege. Bei konventionellen und auch bio-zertifizierten Haltungsformen werden jungen Kühen in der Regel die Hörner abgesägt und ausgebrannt. Hierdurch möchte man das Verletzungsrisiko senken. Doch es gibt deutliche Hinweise, dass sich das Entfernen der Hörner direkt auf die Zusammensetzung der Milch auswirkt. Denn die Hörner sind mehr als nur ein Kopfschmuck. Sie sind Teil des Verdauungssystems der Kuh. Deshalb ist es offensichtlich, dass sich ihr Fehlen auch gesundheitlich auf das Tier und somit auf die Milchproduktion auswirken wird.
Menschen, die an einer Unverträglichkeit gegenüber Kuhmilch leiden, können die Milch von Kühen mit Hörnern seltsamerweise in vielen Fällen ohne Beschwerden zu sich nehmen …

Auch dieses Beispiel zeigt deutlich auf: bio ist besser

Je natürlicher Lebensmittel erzeugt wurden, desto gesünder sind sie auch für unseren Organismus.

Bild 1: 726290 Dr. Stephan Barth pixelio.de