

Dr. med. Gisela Rauch-Petz

GESUNDE NAHRUNG OHNE GIFT

**Die wichtigsten Nahrungsgifte in
unserem Alltag, und wie Sie sich davor
wirksam schützen können**

SÜDWEST

INHALT



Vorwort

SCHADSTOFFE IN DER NAHRUNG

Gifte im Essen	13
Natürlich vorkommende Schadstoffe	13
Nahrung mit Schadstoffen	24



BELASTETE NAHRUNG

Durch Pflanzenschutzmittel belastete Lebensmittel	33
Was sind Biozide?	35
Was nützen Biozide?	35
Welche Risiken bergen Biozide?	36
Wie können Sie Schäden durch Pestizide verringern?	38
Oberdüngte Pflanzen	40
Das Schwermetall Kadmium	40
Nitrat durch Kunstdünger und Gülle	40
Arznei- und Schwermetallrückstände	42
Arzneirückstände im Fleisch	42
Aufzuchtmittel für Mastvieh	43
Metallrückstände im Fisch	48
Verdorbene Nahrung	50
Keime in Lebensmitteln	50
Übersicht Schimmelpilze	54
Die Zubereitung der Nahrung	56
Bakterielle Verunreinigung bei der Nahrungszubereitung	57
Bestrahlte Lebensmittel	63



ZUSATZSTOFFE IN LEBENSMITTELN

Lebensmittelzusätze

- Lebensmittelfarbstoffe
- Übersicht natürlicher Farbstoffe
- Übersicht synthetischer Farbstoffe
- Übersicht veränderter natürlicher Farbstoffe
- Konservierungsstoffe
- Übersicht natürlicher Konservierungsstoffe
- Übersicht künstlicher Konservierungsstoffe
- Übersicht leicht veränderter, natürlicher Konservierungsstoffe
- Geschmacksverstärker, Emulgatoren und Geliermittel

4

65

66

69

71

74

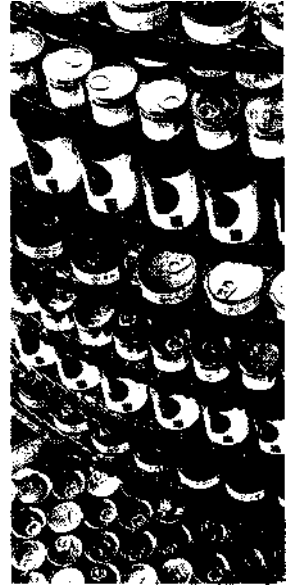
76

82

87

91

92



WORAN SIE SCHADSTOFFBELASTUNGEN ERKENNEN

Lebensmittel selber prüfen

- Prüfung der Fleischqualität
- Prüfung der Fischqualität
- Überdüngung von Pflanzen
- Pflanzenschutzmittel

6

97

97

100

102

105



RISIKEN DURCH ESSENSGIFTE

Natürliche Schadstoffe

- Verdorbene Nahrungsmittel
- Übersicht Essensgifte
- Übersicht natürlicher Schadstoffe in Pflanzen

109

109

111

112

Künstliche Schadstoffe

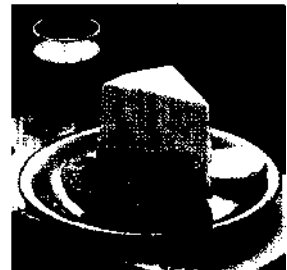
- Risiken durch Äthanol (C_2H_5OH)
- Pestizide und Schwermetalle
- Übersicht künstlicher Schadstoffe

115

115

117

119





Risiken durch Schwermetalle	123
Risiken bestrahlter Lebensmittel	129
Risiko Lebensmittelzusätze	131

GENTECHNIK UND INFEKTIONEN

Was ist Gentechnik?	137
Ziele der Gentechnik	137
Einsatz der Gentechnik	138
Rinderwahnsinn (BSE)	146
BSE - Gefahr für Menschen?	146
Ist BSE übertragbar?	149



REAKTIONEN DES KÖRPERS AUF SCHADSTOFFE

Beschwerden aufgrund von Schadstoffbelastungen	153
Störungen - Hinweis auf Gifte	153
Allergien	160
Schadstoffvermeidung	162
Individuelle Strategie	162



SCHADSTOFFBELASTUNG DER ORGANE

Wo sich Gifte ablagern	165
Körperorgane	165
Schadstoffe während der Schwangerschaft	173
Die ersten drei Monate	173
Stillphase	175

im | mtm | | | | m | | | m

tsensngine vermeinen	179
Schadstoffe umgehen	179
Einfache Einkaufstips	184
Gemüse und Obst	185
Fleisch und Fisch	188
Backwaren	189
Fertiggerichte	191
Süßigkeiten	192
Der Körper wehrt sich	193
Ernährung heute	193
Belastung durch »oxidativen Streß« messen	194
Was Sie gegen Schwermetallbelastungen tun können	196
Was Sie gegen Biozidbelastung tun können	198
Was Sie gegen natürliche Schadstoffe tun können	199
Was Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit tun können	200



GESUNDE NÄHRUNG OHNE GIFT VON A BIS Z

Alphabetische Stichwortliste	203
Nützliche Adressen	206
Ministerien	206
Verbraucherzentralen	208
Literatur	209
Über dieses Buch	210
Register	211

