

Dr. Andrea Flemmer

Bio-Lebensmittel

Warum sie wirklich gesünder sind

2., aktualisierte Auflage

humboldt

Inhalt

Vorwort von Sarah Wiener	7
Vorwort	9
Was sind gesunde Lebensmittel?	11
Wie erkenne ich Bio-Lebensmittel zweifelsfrei?	14
Was ist eigentlich „Bio“?	14
Was geschieht mit dem „verseuchten“ Boden, wenn ein Bauer umstellt?	17
Gesetzliche Vorschriften rund um Bio- oder Öko- Lebensmittel	18
Der ökologische Landbau und die Kontrolle	27
Wie zuverlässig sind ausländische Bio-Produkte?	30
Bio-Lebensmittel aus dem Supermarkt – wirklich echt Bio?	31
Was ist anders im Naturkostladen?	34
Vorsicht: Nepper, Schlepper, Bauernfänger!	37
Was erspare ich mir mit Bio-Lebensmitteln?	39
Schadstoffe aus der Landwirtschaft	39
Man gönnt sich ja sonst nichts: Fleisch aus Massentierhaltung und die Folgen	53
Massenproduktion in der Fischzucht und die entstehende Schadstoffproblematik	56
Zusatzstoffe und Co.: Was man so alles mitisst	58
Bestrahlte Lebensmittel	78
Gentechnik	80

Nie wieder Angst vor BSE (Rinderwahnsinn)	92
Vertrauen ist gut – Kontrolle ist besser: Die große Untersuchung von Bio-Lebensmitteln des CVUA Stuttgart	95

Wie viel mehr dürfen Bio-Lebensmittel

kosten?	102
Warum sind Bio-Lebensmittel teurer als konventionelle Ware?	102
„Profitin“ oder: Wasser in Lebensmitteln	106
Sonstige Tricks, um Lebensmittel „billiger“ zu machen	110
Fazit: Welche Preise sind real – was ist Wucher?	114
Welche Produkte darf man auch konventionell kaufen und bei welchen Lebensmitteln geht man besser keine Kompromisse ein?	116

Warum Bio gesünder ist 147

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe in Bio-Lebens- mitteln	149
Artgerechte Tierhaltung nützt den Tieren – und wir haben auch etwas davon!	157
Endlich kann man es beweisen: Bio ist gesünder!	163
Darum ist Bio besser!	173

Anhang	179
Hilfreiche Adressen, auch aus dem Internet	179
Lexikon: Fachbegriffe leicht zu verstehen	183
Quellen	188