

## Nährstoffrückgang in Gemüse

Nach dem international anerkannten Vitaminforscher **Dr. Dr. Karlheinz Schmidt**, Professor für Experimentelle Medizin an der Universität Tübingen, "sind wir in Deutschland weit von der optimalen Ernährung entfernt." Man schätzt die Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten bei uns auf etwa 80 bis 100 Milliarden Mark pro Jahr. Diese Zahlen sind nicht nur volkswirtschaftlich gesehen erschreckend, sondern dahinter verbergen sich gesundheitliche Probleme von Millionen, die an chronischen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Krebs, Rheuma, Multiple Sklerose oder Diabetes leiden. Heutzutage ist es eine Seltenheit geworden, an Altersschwäche zu sterben: die meisten Menschen sterben an ihren Krankheiten.

Die Menschen "verhungern an vollen Töpfen", so ein Buchtitel, angesichts der fett- und zuckerreichen sowie hoch kaloriischen Ernährung mit gleichzeitiger Fehlernährung und Mangelernährung an Vitalstoffen, vor allem Mineralstoffen und Spurenelementen. Deutschland ist beispielsweise ein Land mit Selen- und Magnesiummangel, wie die renommierte **Bertelsmann-Stiftung** beklagt. Ich habe vor fast 20 Jahren auf einem bio-dynamischen Hof gelebt und gearbeitet, und schon damals wurde der Selen- und Magnesiummangel der Böden, sogar der bio- dynamisch bewirtschafteten Betriebe mit der höchsten Bodenfruchtbarkeit aller landwirtschaftlichen Methoden, als Problem erkannt und auf den monatlichen Bauerntreffen diskutiert. Unsere Böden sind vielfach ausgelaugt. Der saure Regen macht auch vor Bio-Höfen oder unbearbeiteten Flächen nicht halt. Nährstoffe im Boden sind normalerweise an Tonteilchen gebunden. Durch die Verschiebung des pH-Wertes im Boden in den sauren Bereich wird diese Verbindung gelöst. Der saure Regen setzt Aluminium im Boden frei. Dieser konkurriert mit Spurenelementen wie Selen und Magnesium um die Aufnahme bei der Pflanze und besitzt bei ihr eine höhere Akzeptanz. Die Pflanze kann nicht mehr genügend Spurenelemente aufnehmen - sie sind weniger pflanzenverfügbar -, die wir zwar manchmal nur in Spuren benötigen, aber die dennoch für ein intaktes Immunsystem und für die optimale Funktion der körperlichen Prozesse unabdingbar sind.

**Andreas Krug** vom Bund für Umwelt und Naturschutz (**BUND**): "Je schlechter der Boden, um so schlechter sind Obst und Gemüse." Durch starke Düngung steigt der Wasser- und Eiweißgehalt von Gemüse und Obst. Dadurch werden Vitamine und Mineralstoffe verdrängt. Auch lange Transportwege, unsachgemäße Lagerung, aber auch das "Totkochen" auf Herd und in der Mikrowelle setzen den Vitalstoffen in Lebensmitteln zu. Die schleichende, kaum bekannte Nährstoffmisere in Zahlen: Äpfel enthalten durchschnittlich nur noch 20 Prozent des Vitamin-C- Gehaltes wie vor zehn Jahren, Fenchel nur noch ein Fünftel soviel Beta-carotin, Brokkoli nur noch ein Drittel soviel Kalzium und Möhren nur noch knapp die Hälfte soviel Magnesium. Bei anderen Obst- und Gemüsesorten sieht es nicht anders aus.

Bei Kartoffeln liegt der Rückgang des Kalziumgehaltes in den letzten zehn Jahren bei 70 Prozent, bei Spinat der Rückgang von Magnesium bei 68 Prozent und bei Bananen liegt der Rückgang von Folsäure bei 84 Prozent und der Rückgang von Vitamin B6 bei 96 Prozent (vgl. Informationen der "Gesellschaft für Biologische Krebs Abwehr" in Heidelberg, in: "Biologische Krebsabwehr" 58, Mai 1998, Artikel "Von wegen Ein Apfel täglich!" in der Zeitschrift "Bio" 4/98 den Artikel "Vitaminschwund in Obst und Gemüse"; aus "Natur & Heilen" 12/98, den Artikel "Bei normaler Mischkost ist die Magnesium-Versorgung nicht gewährleistet".) Es ist zu befürchten, dass mehr als zwei Drittel aller Deutschen über 50 Jahren zunehmend an Mangelzuständen und geschwächtem Immunsystem leiden und dadurch anfälliger gegenüber Krankheiten, auch Krebs, werden. Anzeichen sind u.a. Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen.

Die Ursachen der abnehmenden Vitalstoffdichte in unseren Lebensmitteln benennt **Professor Dr. Heinz Liesen**, Sportmediziner und Spezialist für Ernährungsfragen: "Es sind drei Hauptursachen erkennbar. Erstens: die Auslaugung oder Überdüngung unserer Böden. Zweitens: die steigende Umweltbelastung durch Luftverschmutzung. Drittens werden die Pflanzen durch Zucht und genetische Veränderungen zu immer schnellerem Wachstum gezwungen. Sie können keine Inhaltsstoffe mehr aufnehmen oder aufbauen." (vgl. ebd.)

Die "**Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr**" in Heidelberg empfiehlt angesichts dieser Situation, Obst und Gemüse möglichst ausschließlich aus Bio-Anbau zu kaufen und industriell bearbeitete Waren wie geschälte Kartoffeln zu meiden. In der Küche sollte Gemüse nur kurz und unzerkleinert unter fließendem Wasser gereinigt werden. Bei kurzen Kochzeiten das Gemüsewasser mit verwenden. Die Gesellschaft empfiehlt besonders bei Stress, anderen Belastungen und bei Krankheit die Einnahme von Nahrungsergänzungen: Vitamine, Mineralien und Spurenelementen, aber auch Frucht- und Gemüsesäfte.

Die Qualität von Obst und Gemüse hat seit rund 50 Jahren erheblich abgenommen, wie englische Ernährungswissenschaftler festgestellt haben. Der Wunsch des Kunden, nur das zu kaufen, was seinem Auge gefällt, hat zu einem dramatischen Rückgang an Mineralien und Spurenelementen in den Früchten geführt. Der Wissenschaftler **David Thomas** in Sussex untersuchte verschiedene Obst- und Gemüsesorten auf diese Stoffe und verglich die Ergebnisse mit Daten aus den frühen 40er Jahren. Das Ergebnis: Die Anteile lebenswichtiger Mineralien gingen in diesem Zeitraum bei einigen Sorten um mehr als 50 Prozent zurück. Brokkoli verlor in fünf Jahrzehnten rund 75 Prozent seines Kalziums, das Zähne und Knochen stärkt. Gleich groß ist der Verlust bei Möhren an Magnesium. Es schützt den Körper vor Herzleiden, Asthma und Nierensteinen. Bei Spinat nahm der Eisengehalt um 60 Prozent ab.

**einzelne Werte:**

## Verlust an

Kupfer in Kresse 93%	Verlust an Eisen in Orangen 67%
Magnesium in Möhren 75%	Natrium in Avocados 62%
Kalzium in Brokkoli 75%	Kalzium in Erdbeeren 55%
Eisen in Steckrüben 71%	Kalzium in Rhabarber 32%
Eisen in Spinat 60%	Magnesium in Möhren 45%
Phosphor in Kartoffeln 47%	Kalium in Passionsfrüchten 43%
Brombeeren 35%	Kalzium in Himbeeren 39%
	Kalzium in

Ernährungswissenschaftler Thomas sieht die Ursachen für den Qualitätsverlust bei Obst und Gemüse bei der modernen Landwirtschaft. So würde immer mehr Kunstdünger auf die Felder gebracht, der das Wachstum der Nutzpflanzen fördert. Doch Mineralien würden mit dem Dünger nicht mitgeliefert. Der Boden sei in dieser Hinsicht längst ausgelaugt. [Die Untersuchung von Thomas untermauert eine Studie, die das British Food Journal 1997 veröffentlicht hatte.](#)

Obst und Gemüse sehen gut aus, sind aber vieler ihrer Inhaltsstoffe verlustig gegangen. Diese Defizite können wir nicht durch noch mehr essen ausgleichen! Wir müssten sonst den ganzen Tag essen, und kämen auf viel zu viele Kalorien. Wir alle sind betroffen, und bei Kindern im Wachstum machen sich Vitalstoffdefizite besonders stark in einer mangelnden Gehirnfunktion bemerkbar.

Quelle: Artikel aus der <Welt am Sonntag> vom 18. 03. 2003

