

# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Hon. Prof.  
Dr. Helmut Weidlich**  
Nahrungsergänzungsmittel –  
die nächste Generation



**Kristina Krieger**  
Milchsäurebakterien –  
Bedeutung für Ihre  
Gesundheit, von der Sie  
noch nicht wussten



**Manfred Scheffler**  
Ewige Jugend  
und gesund bleiben –  
ein altes Thema?

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

## Gesund und fit mit 100?





## Gesunde Ernährung ohne Schadstoffe

Pestizide im Salat, Schwermetalle im Fisch, Antibiotika im Sonntagsbraten ... Regelmäßig wird über Nahrungsmittel berichtet, die mit Rückständen, Kontaminanten und Verunreinigungen belastet sind. Meidet man ein betroffenes Lebensmittel nach so einer Meldung, kann man sich fast sicher sein, die neu gefundene Alternative bald in den Schlagzeilen zu sehen. Was kann man noch bedenkenlos essen? Ist eine gesunde Ernährung heutzutage überhaupt noch möglich?

**B**esonders belastete Nahrungsmittel: Welche Nahrungsmittel sind besonders belastet? Pflanzliche, tierische, konventionell hergestellte, oder im Ausland produzierte Lebensmittel? Fast alle Nahrungsmittelgruppen verschiedenster Herkunft waren bereits von einem Skandal betroffen.





Mal sind es mit Dioxin belastete Eier aus Deutschland, mal Bio-Hähnchen mit Rückständen von Antibiotika, ausländische Trauben, die den Höchstgehalt an Pflanzenschutzmittel überschritten oder Pesto im Glas, das Weichmacher enthält. Arsen im Reis, Mineralöl in Nudeln, Aflatoxine in Erdnüssen, Pestizide im Tee, Quecksilber im Fisch, endokrine Disruptoren (hormonaktive Substanzen) in Babynahrung... Und die Liste könnte endlos fortgesetzt werden.

#### **Behördlich festgelegte Höchstmengen und Grenzwerte**

Ob ein Stoff gesundheitsschädlich ist, wird meist in Bezug zur Dosis gesetzt. So werden Höchstmengen für Schadstoffe festgelegt, die in einem Nahrungsmittel eigentlich nichts zu suchen haben. Auch Faktoren wie Wirtschaftlichkeit und technische Machbarkeit spielen bei den Entscheidungen der Behörden eine Rolle. Doch die festgelegten Grenzwerte berücksichtigen lediglich das Risiko eines einzelnen Stoffes, nicht aber mögliche Wechselwirkungen der verschiedenen Substanzen, wie sie bei Medikamenten bereits bekannt sind. So nehmen wir mit den unterschiedlichen und zum Teil mehrfach belasteten Produkten tagtäglich einen Cocktail aus verschiedenen Substanzen zu uns, ohne zu wissen, welche gesundheitlichen Folgen das haben kann. Im Falle der endokrinen Disruptoren befürchten Wissenschaftler sogar dosisunabhängige Auswirkungen auf unser Hormonsystem und damit auf unsere Gesundheit.

#### **Risikobewertung von Schadstoffen**

Doch wie gefährlich sind die Fremdstoffe in unserer Nahrung wirklich? Kann man der Risikobewertung der Behörden trauen? Mehrfach wurde schon in der Vergangenheit eine Substanz für harmlos erklärt, die heute verboten ist. Und immer wieder werden erlaubte Höchstmengen erst „nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen“ angepasst. Im Zweifelsfall also für den... Schadstoff? Formulierungen wie möglicherweise krebserregend, eventuell organschädigend und potentiell hormonaktiv lassen viel Spielraum für Überzeugungen und Glaubenssätze. Einige namhafte Wissenschaftler sprechen jedoch bei Auswirkungen von Schadstoffen auf die Gesundheit von Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson, Krebs, Unfruchtbarkeit, Allergien, Schäden am Immunsystem, am Erbgut und am Gehirn. Viele der schädlichen Stoffe wollen Sie bereits im Blut, Fettgewebe, Urin, in Haaren, in der Nabelschnur, in Muttermilch und in Organen wie Leber und Nieren gefunden haben, und das bei mehreren Generationen europäischer Familien.

#### **Alles reine Panikmache oder berechtigte Sorge?**

Substanzen, die sich im Körper anreichern und später zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können, möchte man lieber nicht in seiner Nahrung haben. Besonders Schwangere, Neugeborene, Kleinkinder, ältere Menschen und Immungeschwächte reagieren empfindlicher auf Schadstoffe. Und bei möglicher akuter Ge-

fährdung werden auch die meisten Skeptiker nachdenklich. So kann Quecksilber zu Entwicklungsstörungen des Gehirns beim Ungeborenen führen, das ist hinlänglich bekannt. Und trotzdem wird Schwangeren ein wöchentlicher Verzehr von fettem Fisch empfohlen, wegen der Omega-3-Fettsäuren, dem leicht verdaulichen Eiweiß, dem Jod. Fette Fische können jedoch besonders hoch belastet sein, nicht nur mit Schwermetallen, sondern auch mit Umweltschadstoffen wie Dioxin und PCB. Möchte man sich in dieser Lebenssituation besonders gesund ernähren und Risiken soweit wie möglich vermeiden, sollte man nach risikoärmeren Alternativen suchen und fehlende Nährstoffe wenn nötig gezielt substituieren.



#### Was soll man denn nun essen?

Gänzlich lassen sich Schadstoffe in der Nahrung nicht vermeiden. Aber wer gut informiert ist und gezielt seine Nahrungsmittel auswählt, kann sich eine Menge der schädlichen Substanzen sparen. Bei der Produktion von Biolebensmitteln wird bereits viel dafür getan, chemische Belastungen möglichst zu reduzieren. Hier ist es wichtig, die veränderte Haltbarkeit zu berücksichtigen, um die eingesparten Rückstände nicht durch natürliche Gifte wie Mykotoxine unabsichtlich zu ersetzen. Frische, wenig verarbeitete Nahrungsmittel und saisonale Produkte werden weniger mit den zum Teil problematischen Konservierungsstoffen behandelt. Und mit einer abwechslungsreichen Kost kann eine höhere Konzentration von einzelnen Schadstoffen vermieden werden, vor allem bei Ernährungsformen, die sich auf bestimmte Nahrungsmittelgruppen beschränken. Schlussendlich kann man durch die Auswahl schadstoffarmer Lebensmittelverpackungen und Küchenutensilien eine Menge der schädlichen Substanzen, die in unsere Lebensmittel migrieren können, vermeiden.



**Lucia Rolínek**

Dipl.-Ing. (FH) für Ernährungstechnik  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
• [www.just-good-food.de](http://www.just-good-food.de)



**DR. WERNER  
PHARMAFOOD**

## Vom Rohstoff zum Fertigprodukt - Alles aus einer Hand.

Wir bieten Ihnen Full-Service  
in den Bereichen:

- **Nahrungsergänzungsmittel**
- **Diätetische Lebensmittel**
- **Funktionelle Lebensmittel**
- **BIO-Produkte gemäß Öko-VO**
- **Kosmetika und**
- **Ergänzungsfuttermittel**



Dreh- und Angelpunkt ist Dr. Stefan Werner. Von der Ausbildung zum Chemiker/Naturstoffchemiker bringt Dr. Werner langjährige internationale Erfahrung in der Nah-

rungsergänzungsmittelbranche ein. Er begegnet jeder Herausforderung mit dem Leitsatz: „Der Kunde steht im Mittelpunkt“.

Innovative Produkte entwickeln – das machen wir seit 20 Jahren. Während dieser Zeit haben wir mehrere 1000 Produkte initiiert, die Produkte bis zur Markteinführung durch unsere Kunden betreut und produziert.

Besonders stolz sind wir auf unsere Innovationen und unseren hohen Qualitätsmaßstab, bestätigt durch einen internationalen Innovationspreis und häufig gelobte, „für gut befundene“ Produkte in deutschen Warentests.

**DR. WERNER PHARMAFOOD GmbH**  
Karl-Böhm-Str. 122  
D-85598 Baldham  
Tel.: +49-(0)8106-307375  
Fax.: +49-(0)8106-308769  
email: [info@dr-werner-pharmafood.de](mailto:info@dr-werner-pharmafood.de)