



Bio-Lebensmittel: Was steckt dahinter?

Der Umsatz mit Bio-Lebensmitteln hat sich vom Jahr 2000 bis 2017 verfünffacht: Lag er im Jahr 2000 noch bei 2,1 Milliarden Euro Umsatz, waren es 2017 bereits 10,04 Milliarden Euro (1). In den letzten Jahren ist ein regelrechter Boom um Bio-Lebensmittel entstanden. Dabei stellen sich viele VerbraucherInnen die Frage, ob Bio-Lebensmittel einen gesundheitlichen Mehrwert gegenüber konventionell angebauten Produkten haben. Zunächst aber ein paar Hintergründe zu Bio-Lebensmitteln.

EG-Öko Verordnung

Die EG-Öko Verordnung, einer Richtlinie aus dem Jahr 2007 gibt vor, wie landwirtschaftliche Erzeugnisse und Bio-Lebensmittel erzeugt, verarbeitet und kontrolliert werden müssen. In ihr ist der Erhalt und die Förderung der Fruchtbarkeit und biologischen Aktivität des Bodens geregelt. Sie gibt vor, dass beim Anbau keine chemisch-synthetischen Dünge- und Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kommen dürfen. Die Unkrauts-, Schädlings- und Krankheitsbekämpfung muss mit biologischen Mitteln erfolgen. Außerdem ist die Behandlung mit ionisierender Strahlung untersagt, und gentechnisch veränderte Organismen dürfen nicht zum Einsatz kommen (2).

Die Begriffe *öko* und *bio*, *biologisch*, *ökologisch*, *kontrolliert ökologisch*, *kontrolliert biologisch*, *biologischer Landbau*, *ökologischer Landbau*, *biologisch-dynamisch* und *biologisch-organisch* sind alle geschützt durch die EG-Öko-Verordnung

Ein Bio-Produkt darf sich nur bio oder öko nennen, wenn es folgende Vorgaben erfüllt:

- Mindestens 95% der landwirtschaftlichen Zutaten müssen aus ökologischem Anbau stammen
- Produktion nach den Richtlinien der EG-Öko Verordnung
- Überprüfung der Einhaltung aller gesetzlichen Auflagen durch eine anerkannte Öko-Kontrollstelle

Gesundheitlicher Mehrwert – ja / nein?

Eine Übersichtsarbeit eines Forscherteams der Universität Stanford verglich die Inhaltsstoffe sowie Pestizid- und Bakterienbelastung in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln aus ökologischem und konventionellem Anbau. Zudem untersuchten sie den Einfluss der unterschiedlichen Ernährung (bio oder konventionell) auf die Gesundheit des Menschen. Das Team konnte bei konventionell und Bio-Lebensmittel konsumierenden Personen keine Unterschiede in den untersuchten Biomarkern und Einflüsse auf die Gesundheit feststellen. Allerdings sind Bio-Produkte durchschnittlich signifikant weniger mit Pestiziden belastet (3). An der Universität Newcastle wurden die Inhaltsstoffe von Pflanzen bzw. pflanzlichen Lebensmitteln aus ökologischen und konventionellen Produkten untersucht. Bio-Pflanzen weisen einen signifikant höheren Gehalt an Antioxidantien, v.a. Polyphenole auf, die einen

positiven Einfluss auf die Gesundheit haben (4). Daneben zeigt eine Studie aus Stockholm, dass der Konsum von Bio-Lebensmitteln das Risiko für Allergien und Neurodermitis sowie Übergewicht/ Adipositas senkt (5).

Trotz unklarer Studienlage, ob Bio-Lebensmittel einen gesundheitlichen Mehrwert haben, sind die geringeren Rückstände von Pestiziden in Bio-Lebensmitteln sowie die Nachhaltigkeit in der Landwirtschaft ein wichtiges Argument für Bio.

Literatur:

(1) <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/4109/umfrage/bio-lebensmittel-umsatz-zeitreihe/>

Letzter Zugriff: 15.10.2018

(2) Europäische Union. EG-Öko Basisverordnung Nr. 834/2007. Verfügbar unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Landwirtschaft/OekologischerLandbau/834_2007_EG_Oeko-Basis-VO.pdf?__blob=publicationFile (letzter Zugriff: 10.05.2018)

(3) Smith-Spangler C, Brandeau ML, Hunter GE, Bavinger C, Pearson M, Eschbach P et al. Are Organic Foods Safer or Healthier Than Conventional Alternatives?: A Systematic Review. *Ann Intern Med.* 2012;157(5):348-366.

(4) Baranski M, Srednicka-Tober D, Volakakis N, Seal C, Sanderson R, Stewart GB et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *Br J. Nutr.* 2014; 112(5):794-811.

(5) Mie, A, Andersen HR, Gunnarsson S, Kahl J, Kesse-Guyot E, Rembalkowska E et al. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environmental Health* (2017) 16:111.

Freie Kursplätze:

In folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Bei Interesse schreiben Sie gern eine E-Mail an bqm@uni-ulm.de

Brainfitness

Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und vernetzt, Stress wird reduziert. Es ist ein ganzheitliches Training zur Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten.

Der Kurs findet in Alltagsbekleidung statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs findet am Montag 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12. jeweils von 11.30 bis 12.00 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Sabine Bulling, Rehatrainerin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 14 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Montag 5.11., 12.11., 19.11., 26.11., 3.12., 10.12., 17.12. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine bewusste Herbeiführung eines Entspannungszustandes. Dabei nimmt der Übende die Abnahme der Muskelspannung (Tonus) als Schwere-Erlebnis und die vermehrte Durchblutung der Haut hervorgerufen durch Weitstellung der Blutgefäße, als Wärmeerlebnis wahr. Die einmal erlernte und automatisierte Entspannungstechnik baut Stress ab und führt zur Verbesserung der Lebensqualität. Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Der Kurs findet am Mittwoch 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12. und 12.12. jeweils von 11.45-12.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: wird noch bekannt gegeben

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Bitte tragen Sie im Kurs bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte und Decke mit.

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an und setzt eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Fascial Fitness

Ob gesundheitliche oder sportliche Ziele - Fascial Fitness verbessert die Elastizität, Kraft, Mobilität und hilft Verletzungen vorzubeugen. Fascial Fitness ist für alle, die Ihre Leistungen und Fähigkeiten verbessern und dabei Spaß haben möchten. Wir trainieren mal mit und mal ohne Equipment. Für Männer und Frauen geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Der Kurs findet am 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12. 20.12. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt.

Wir wünschen Ihnen einen farbenfrohen Herbst!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

