

Inhalt

Geleitwort	11
Einleitung	13
1. Was sind Höchstmengen, Richtwerte und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)?	17
1.1 Höchstmengen = Gesundheitsgarantie?	18
1.2 Richtwerte — nicht rechtsverbindlich	21
1.3 WHO-Werte — nicht für Säuglinge und Kleinkinder	22
1.4 Das toxikologische Schwellenwertkonzept — Fundament der Höchstmengenermittlung	22
1.5 Schwellenwerte und Höchstmengen kritisch betrachtet	24
1.5.1 Sind Tierversuche auf den Menschen übertragbar?	24
1.5.2 Der „No Effect Level“ — ein Maß für Nichtwirkung?	25
1.5.3 Ist der (Un-) Sicherheitsfaktor wissenschaftlich begründet?	27
1.5.4 Falsche Ernährung erhöht das Risiko!	28
1.5.5 Kombinationswirkungen — das zentrale Problem	30
1.6 Sind Höchstmengen geeignet, die Gesundheit des Verbrauchers zu schützen?	31
2. Was liefert uns die Landwirtschaft?	34
2.1 Pestizide — keiner lebt mehr ohne sie!	34
2.1.1 Herbizide — nicht nur gegen Unkraut	35
2.1.2 Insektizide — DDT ist vergessen, hoch lebe Lindan	35
2.1.3 Von Fungiziden und Quecksilber	37
2.1.4 Rodentizide — Diethylenglykol nicht nur im Wein	38
2.1.5 Fleisch und Wurst — noch genießbar?	38
2.1.6 Fisch — die richtige Auswahl ist wichtig	39
2.1.7 Vorsicht vor importiertem Obst und Gemüse	39
2.1.8 Wie siehts bei Getreide aus?	40
2.1.9 Die Muttermilch — Gradmesser der Pestizidbelastung	41
2.2 Wie wirken sich Düngemittel aus?	42
2.2.1 Nitrat — Nitrit — Nitrosamine	44
2.2.2 Sind Neugeborene durch unser Trinkwasser gefährdet?	45
2.2.3 Kopfsalat, Rettich und Spinat — Nitratspitzenreiter	46
2.2.4 Was haben Nitrosamine mit Vitamin C zu tun?	47
2.3 Stoffe, die bei der Fleisch- und Eierproduktion verwendet werden	50
2.3.1 Antibiotika — damit Kälber besser wachsen	50
2.3.2 Früher 50 kg-, heute 200 kg-Kälber — Hormone machen's möglich	52
2.3.3 Im Medikamenten-Cocktail fehlen noch Schilddrüsenhemmer, Psychopharmaka und Betablocker	53
2.3.4 Wie steht es mit Produkten aus dem „Alternativen Landbau“?	54
3. Fremdstoffe aus Industrie und Kraftfahrzeugverkehr	58
3.1 Cadmium gelangt als „ungewollter Begleiter“ in die Umwelt	59
3.1.1 Nierenschäden und Knochenveränderungen durch zuviel Cadmium?	59
3.1.2 Sind Vollkornbrote noch zu empfehlen?	60
3.2 Blei — Auspuffgase auf dem Tisch	63
3.2.1 Unfruchtbar durch zuviel Blei?	63

3.2.2	Äpfel besser putzen als waschen!	65
3.3	Quecksilber — von Batterien über Fische zum Menschen	68
3.3.1	Vorsicht bei Aal!	70
3.4	Arsen und Kopfsalat	72
3.5	PCB's — man weiß zuwenig!	72
4.	Lebensmittelzusatzstoffe — absichtlich zugesetzt	77
4.1	Antioxidationsmittel — Was hat Vitamin C mit Wurst zu tun?	80
4.2	Aromastoffe — die Appetitanreger	80
4.3	Backtriebmittel	85
4.4	Emulgatoren — auch Eigelb gehört dazu	85
4.5	Farbstoffe — müssen sie sein?	86
4.6	Geschmacksverstärker und China-Restaurant-Syndrom	91
4.7	Konservierungsstoffe — innere Konservierung des Konsumenten?	93
4.7.1	Vom Salzen und Pökeln	98
4.7.2	Schwefelige Säure — Kopfschmerzen durch Beerenauslese	101
4.7.3	Zucker — als Zutat versteckt	104
4.8	Süßstoffe — Kaloriensparer und krebverdächtig?	109
4.9	Phosphate halten das Wasser in der Wurst	110
4.10	Verdickungsmittel, Gelierstoffe und Stabilisatoren	112
4.11	Die Zutatenliste ist noch nicht zu Ende	115
4.12	Verboten + giftig — unerlaubte Zusatzstoffe	116
5.	Lebensmittelbestrahlung — Atommüll zum Frühstück?	122
5.1	Was versteht man unter Lebensmittelbestrahlung?	122
5.2	Argumente der Befürworter	126
5.3	Argumente der Gegner	127
5.4	Lebensmittelbestrahlung — ja oder nein?	129
6.	Tschernobyl — die tatsächliche Katastrophe kam danach!	131
6.1	Was war passiert?	132
6.2	Was sind „Transferfaktoren“?	133
6.3	Radioaktivität in der Nahrungskette	134
6.4	Einschätzung der Belastung	135
6.5	Ernährungsratschläge nach Tschernobyl	139
7.	Fremdstoffe aus mikrobiell verdorbenen Lebensmitteln	142
7.1	Von Salmonellen und Geflügel	145
7.2	Botulismus — gefährlich aber selten	147
7.3	Bei Schimmel nützt Herausschneiden nichts	148
8.	Giftstoffe natürlicher Herkunft in Nahrungsmitteln	152
8.1	Natürliche pflanzliche Gifte — keine Seltenheit	152
8.2	Natürliche tierische Gifte	160
8.3	Natürliche Giftstoffe in Nahrungsmitteln — auch durch ungeeignete Zubereitung und Aufbewahrung	162
8.3.1	Herzinfarkt durch ranziges Fett?	162
9.	Nahrungsmittelallergien — eine aktuelle Gefährdung?	168
9.1	Wann spricht man von einer Nahrungsmittelallergie?	169
9.2	Nichtimmunologische Nahrungsmittelunverträglichkeiten	173

9.3	Migräne, Rheuma, kindliche Überaktivität und die menschliche Psyche	176
9.4	Säuglinge und Kleinkinder verdienen besondere Beachtung	180
10.	Verpackung — Lebensmittel — Rückstände	185
10.1	Konservendosen und Alufolie	186
10.2	Kunststoffe — Frischhaltefolie und Antistatika	187
11.	Bewußte Fremdstoffaufnahme und Gesundheitsbeeinträchtigung	191
11.1	Überernährung und Zivilisationskrankheiten — Fehlernährung und Infektionsanfälligkeit	191
11.2	Alkohol — Genußsucht als Feind der Gesundheit	195
11.3	Tabak — Krebs durch blauen Dunst	196
11.4	Medikamente — nicht immer gesundheitsfördernd	198
11.5	Bewegungsmangel, Streß und Lärm — Gifte für Körper und Seele	200
11.6	Haushaltschemikalien und Kosmetika	201
12.	Wie sieht eine gesunde Ernährung aus?	204
12.1	Milch und Milchprodukte	205
12.2	Fleisch, Fisch und Eier	210
12.3	Brot, Nahrungsmittel, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	214
12.4	Gemüse und Obst	216
12.5	Fette und Öle	221
12.6	Getränke	221
12.7	Gesunde Ernährung kurz und knapp	222
Glossar		224
Einheiten		226
Stichwortverzeichnis		227