

umwelt · medizin gesellschaft

HUMANÖKOLOGIE • SOZIALE VERANTWORTUNG • GLOBALES ÜBERLEBEN

Fremd- und Schadstoffe in Nahrungsmitteln

Vereinsorgan der Verbände:

**Deutscher Berufsverband
Klinischer Umweltmediziner e.V. (dbu)**

**Deutsche Gesellschaft für
Umwelt-ZahnMedizin e.V. (DEGUZ)**

**Deutsche Gesellschaft für Umwelt-
und Humantoxikologie e.V. (DGUHT)**

**European Academy for Environmental
Medicine e.V. (EUROPAEM)**

**Interdisziplinäre Gesellschaft
für Umweltmedizin e.V. (IGUMED)**

**Ärztegesellschaft für Klinische
Metalltoxikologie e.V. (KMT)**



**FREMD- UND SCHADSTOFFE
IN NAHRUNGSMITTELN**

Schadstoffe in Lebensmitteln

Corinna Hölzel, Luise Körner

**Wie können wir uns vor Schadstoffen
in Lebensmitteln schützen?**

Birgitt Theuerkauf

Wie bunt darf Nahrung sein?

Eleonore Blaurock-Busch

ERNÄHRUNG

**Optimierung der Darmgesundheit durch Ernährung,
Prä- und Probiotika – Prävention und Therapie von
Darmerkrankungen und chronischen Entzündungen**

Andrea Thiem, Christiane Kupsch

Superstars Aminosäuren:

Bedeutung abseits vom Leistungssport

Andrea Arland, Martin Arland

ELEKTROMAGNETISCHE FELDER

**Warum Elektrohypersensibilität (EHS) eine biologisch
erwartbare Reaktion auf eine schädliche Strahlung ist**

Peter Hensinger, Bernd I. Budzinski

DIE GESETZLICHE UNFALLVERSICHERUNG

**Die Gesetzliche Unfallversicherung in Deutschland:
Ein System „institutionalisierter Korruption“?**

Johannes Ludwig

TAGUNGSBERICHT

Forum für den Öffentlichen Gesundheitsdienst (ÖGD)

5 17. – 19.04.2024, Berlin und online

Erik Petersen

51

8 **FORUM**

Deutsche Gesellschaft für

14 **Umwelt- und Humantoxikologie e.V. (DGUHT)**

53

Deutscher Berufsverband

Klinischer Umweltmediziner e.V. (dbu)

54

Interdisziplinäre Gesellschaft für

18 **Umweltmedizin e.V. (IGUMED)**

56

Deutsche Gesellschaft für

24 **Umwelt-ZahnMedizin e.V. (DEGUZ)**

58

Ärztegesellschaft für

Klinische Metalltoxikologie e.V. (KMT)

60



Editorial	3
Kommentar	4
Rezensionen	61
Dienstleistungen	63
Service	66
Impressum	67

Gedruckt auf Papier, das mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist.

Liebe Leserinnen und Leser,

beschäftigt man sich näher mit dem Thema Schadstoffe in Lebensmitteln, kann einem schnell der Appetit vergehen. Immer öfter hören wir von wahren Chemiecocktails in und auf unseren Lebensmitteln. Was diese mit unserem Körper anstellen, ist oftmals noch gar nicht genau erforscht. Es lohnt sich also, beim Kauf von Lebensmitteln darauf zu achten, woher diese kommen und wie sie angebaut wurden. Häufig ist der Griff ins Bio-Regal die bessere Wahl. Doch selbst dann lässt sich die Aufnahme von Schadstoffen nicht vollständig vermeiden: Über die Nahrungskette, Verpackungen, Produktion und Entsorgung gelangen Schadstoffe in die Umwelt und reichern sich dort an. Mittlerweile finden wir etwa PFAS überall – in Wildschweinen, Eisbären und sogar in unserem Trinkwasser.



In dieser Ausgabe erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die häufigsten Schadstoffe in unseren Lebensmitteln. Eine Einführung zu diesem Thema geben Corinna Hölzel und Luise Körner vom BUND. Besonders zu empfehlen ist in diesem Zusammenhang die ToxFox-App, die vom BUND entwickelt wurde. Diese prüft Lebensmittelverpackungen, Spielzeug, Kleidung, Kosmetik und viele weitere Alltagsprodukte auf enthaltene Schadstoffe.

Dr. med. Birgitt Theuerkauf geht in ihrem Artikel der Frage nach, wie wir uns vor Schadstoffen in Lebensmitteln schützen können. Zum Glück ist unser Körper mit einem Entgiftungssystem ausgestattet, das uns hilft, bestimmte Schadstoffe wieder loszuwerden. Oft ist dieses System jedoch bereits überlastet. Doch es gibt Möglichkeiten, unseren Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

Eine sinnvolle Maßnahme zur Unterstützung der Entgiftung und allgemein für die Gesundheit ist die Optimierung der Darmgesundheit durch Ernährung sowie Prä- und Probiotika. Denn Lebensmittel können nicht nur krank machen, sondern auch beim Gesundwerden und -bleiben helfen. Nähere Informationen zu diesem Thema geben uns Andrea Thiem und Dr. rer. nat. Christiane Kupsch. Von bestimmten Lebensmitteln sollten wir allerdings besser die Finger lassen, da Schadstoffe nicht nur durch Kontamination in unser Essen gelangen, sondern auch bewusst zugesetzt werden können. Dies ist besonders bei hochverarbeiteten Lebensmitteln der Fall. Zwar handelt es sich dabei nicht um Schadstoffe im eigentlichen Sinne, doch förderlich für die Gesundheit sind sie dennoch nicht. Eleonore Blaurock-Busch zeigt in ihrem Artikel auf, welche Farbstoffe in Lebensmitteln besonders kritisch zu betrachten sind und woran wir erkennen, dass Produkten Farbstoffe zugesetzt wurden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen

A handwritten signature in blue ink that reads "R. Hobbie". The signature is written in a cursive, flowing style.

Rieke Hobbie
Redaktion