



SAVE THE DATE
12.09.2019
SYMPOSIUM
BERLIN



Mikroplastik – Bedrohung der
Lebensmittel und Verbraucher?



ab Seite 10



Gesund werden und bleiben durch Fasten



ab Seite 14



2 Jahre BIO-Initiative



ab Seite 18

INHALT

3

Grußwort

4

Briefe an die
Redaktion

5

Unsere
neuen Mitglieder

6

Umsetzung der
anthroposophischen
Ernährung in die
Praxis – Teil 3



9

Save the Date
12.09.2019



10

Mikroplastik –
Bedrohung der
Lebensmittel und
Verbraucher?



13

Lesenswertes
im Frühjahr

14

Gesund werden
und bleiben
durch Fasten

16

2 Jahre BIO-Initiative

18

Weniger ist Meer

20

Kurz und
Kompakt
Termine



22

Vorstellung der
IG FÜR Mitglieder

24

Zippert...
Rezept



GRUSSWORT



Werte IG FÜR Mitglieder,
geschätzte an „Mitteln zum Leben“ Interessierte,

bei unserer alljährlichen, ehrenamtlichen IG FÜR Vorstandsklausur am 1. und 2. Februar diesmal in Köln haben wir wieder Rückblick und Vorausblick unternommen. Als Themenschwerpunkt für das Jahr 2019 und unser Symposium, welches am Donnerstag, 12. September, wieder in der Hessischen Landesvertretung in Berlin stattfinden wird, haben wir das Thema „Klima-Wende jetzt! Mit dem Einkaufszettel die Welt retten?“ ausgewählt.

In ihrem Brief vom 23.12.2018 hat mir die neue Bundesministerin Julia Klöckner gewünscht, gesund und wachsam zu bleiben. Wenn ich dabei an die 800 wissenschaftlichen Gutachten von Monsanto/ Bayer denke, ist dies wahrlich angebracht. Die Tageszeitung taz berichtete am 14.11.2018: „Die Bayer AG behauptete in der Vergangenheit wiederholt, dass rund 800 Studien vorliegen würden, die beweisen, dass kein Zusammenhang zwischen Glyphosat und Krebs bestehe. Eine Recherche der Tageszeitung taz zeigt nun: Diese Zahl hat der Konzern, der vor kurzem den Agrarriesen Monsanto übernommen hat, frei erfunden. Tatsächlich liegen nämlich nur etwa 50 Studien vor, die sich überhaupt dem Thema Glyphosat und Krebs widmen. Und in einigen davon können ExpertInnen durchaus Hinweise auf ein Krebsrisiko erkennen.“ Ich wundere mich, dass das Bundesinstitut für Risikoforschung (BfR) dies nicht bemerkte. Ja, es gilt für uns alle, wachsam zu sein, damit wir gesund bleiben!

Nun habe ich an Sie alle eine große Bitte: Die IG FÜR lebt von der Mundpropaganda und der persönlichen Empfehlung. Ich bitte Sie, wenigstens jeweils ein neues IG FÜR Mitglied zu werben. Wenn ich wieder 26 neue Mitglieder in 2018 gewinnen konnte, dann schaffen Sie dies sicher auch. Wir haben dem Magazin einen Mitgliedsantrag beigelegt. Diesen finden Sie auch auf der Website unter www.ig-fuer.de zum Download.

Wir sind auf neue Mitglieder angewiesen. Leider verlassen uns zur Zeit durch Tod einige langjährige Mitglieder der ersten Stunde. Manche sogar ohne Abmeldung.

Ja, wir wollen unseren wunderbaren Planeten Erde „enkeltauglich“ erhalten.
Es gilt, „gute Politiker, Kräfte und Unternehmen“ zu stärken!

Danke für Ihre Treue und Ihr Engagement.

Georg Sedlmaier

Ihr Georg Sedlmaier
Persönlich und im Namen der ehrenamtlichen IG FÜR Vorstandschaft

IMPRESSUM

Herausgeber

Interessengemeinschaft FÜR
gesunde Lebensmittel e.V. (kurz: IG FÜR)
Georg Sedlmaier (V.i.S.d.P.)
Gerloser Weg 72, 36039 Fulda
E-Mail: info@ig-fuer.de
www.ig-fuer.de

Redaktion, Layout, Satz, Schlussredaktion:

www.organic-communication.de

Bilder:

IG FÜR | fotolia: Jens Metschurat, oatawa, pics five,
Rawpixel.com, Richard Carey, Stillfx, tortoon | pixabay
| Sonstige: BIO—Initiative gGmbH, Bundesinstitut für
Risikobewertung (BfR), „modern-bunt-gesund“/Judith
Gutberlet, oekom verlag, Rosendahl Fotografie, tegut...
gute Lebensmittel.

Hauptstadtbüro:

Interessengemeinschaft FÜR gesunde
Lebensmittel e.V. (kurz: IG FÜR)
Berliner Alee 105, 13088 Berlin
Telefon: +49 (0)30 53607346
Telefax: +49 (0)30 53607345

Druck:

www.druckerei-wilkniess.de

In eigener Sache

Das nächste IG FÜR Magazin erscheint im Juni 2019.

Redaktionsschluss: 15. Mai 2019.

Bis dahin wünschen wir Ihnen eine schöne Zeit.

Ihre IG FÜR Redaktion





BRIEFE AN DIE REDAKTION

Sehr geehrter, lieber Herr Sedlmaier,

haben Sie vielen Dank für das Buch „So schön kann Landwirtschaft sein“. Die Freude ist Ihnen gelungen!

Bereits im April dieses Jahres habe ich ein Eckpunktepapier zu einer Minderungsstrategie von Glyphosat vorgelegt. Als Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft wollen wir den Koalitionsvertrag rechtsicher umsetzen.

Wir haben vereinbart, mit einer systematischen Minderung den Einsatz von Glyphosat und glyphosathaltiger Pflanzenschutzmittel deutlich einzuschränken mit dem Ziel, die Anwendung so schnell wie möglich grundsätzlich zu beenden.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2019 – bleiben Sie gesund und wachsam.

Mit herzlichen Grüßen

Julia Klöckner, MdB

Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

Sehr geehrter Herr Sedlmaier,

(...) Meine persönlichen Eindrücke waren sehr gut (Anm. d. Red.: Vortrag von Georg Sedlmaier „Uns gehen die guten Lebensmittel aus“). Einerseits haben Sie uns die Augen mal wieder geöffnet, wie wichtig es ist, mit den Lebensmittel und der Umwelt umzugehen. Und Ihre Botschaft ist super gut angekommen. Wir haben nur eine Chance, etwas zu verändern, wenn wir uns gemeinsam in Ihrer Interessengemeinschaft zusammenfinden. Denn je mehr Mitglieder wir sind, desto größer unsere Macht. Da die Politiker und die Lobbyisten uns sonst in der Hand haben.

Vielen Dank nochmals für Ihr Kommen.

Mit freundlichen Grüßen

Hanni Kaim

Vorsitzende der Frauen Union, Ortsverband Dillingen

UNSERE NEUEN MITGLIEDER

Andreas Miessmer

Koch, Food Stylist, Autor; Friesenheim

Veronika Engelsberger

Studentin der Ernährungswissenschaften
Siegdsdorf

Caspar von der Crone

CEO/Vorstand, BIO-Initiative gGmbH
Bad Honnef

Dr. med. Jochem Stockinger

Ernährungsmediziner, Internist,
Kardiologe; Bad Krozingen

Karl-Heinz Meyer

Direktor Verkauf, Deutsche See GmbH
Bremerhaven

Harm Humburg

Kaufmann, Ferrero Deutschland GmbH
Neu Isenburg

Martin Beyer

Bauingenieur/GF, Balkonfuchs GmbH i.G
Fulda

Wir freuen uns über insgesamt 26 neue Mitglieder im Jahr 2018!

Andreas Miessmer
Anton Jehle
BIO-Initiative gGmbH
Birgit Schüßler
Dr. med. Jochem Stockinger
Dr. oec. troph. Elisabeth Bischofberger
Familie Edda S. J. Fricke
Förderverein für nachhaltiges Wirtschaften Allgäu e.V. (PIA)
Harm Humburg
Heiko Gansloser
Hildegard Breher
Jörg Wagner
Karl-Heinz Meyer
Lorenz Glahn
Marion Häusinger
Martin Beyer
Rainer Huber, GF Edeka Südwest
Rene Elbreder
Sandmeir – excl. Stahlbau GmbH
Sebastian Lehnhoff
Sebastian Zapf
SunflowerFamily GmbH
Theresa Schopper, Staatssekretärin
Veronika Engelsberger
Wildcorn GmbH
Willibald Herrmann

Lieber Freund Georg Sedlmaier!

Alle deine Beilagen über Deine großartigen Aktivitäten für gesunde Ernährung habe ich mit Freude und Dankbarkeit zur Kenntnis genommen. Unglaublich, was Du in dieser Richtung an Leistungen erbringst und Dich immer wieder für eine gesunde Ernährung der Menschen einsetzt. Gratulation!

Für alle Deine Einsätze und Spenden für die SOS-Kinderdörfer meinen aufrichtigen Dank, auch im Namen der Kinder und jungen Menschen. Wir sind nun viele Jahre gemeinsam einen Weg gegangen und dafür danke ich Dir aus ganzem Herzen.

Mit meinen besten Wünschen und Grüßen,

Dein Helmut Kutin

SOS Kinderdorf Ehrenpräsident

IG FÜR auf Facebook



www.facebook.com/IGFUER/

Like uns und erfahre, was aktuell in der Lebensmittelbranche los ist.



UMSETZUNG DER ANTHROPOSOPHISCHEN ERNÄHRUNG IN DIE PRAXIS – TEIL 3

Von Dr. Petra Kühne

Im zweiten Teil dieses Artikels ging es um den biologisch-dynamischen Anbau, das Ideal des Hoforganismus und die Verarbeitungsqualität. Dieses Mal ist das Thema „Die Ernährung über die Sinne“.

Eines der Themen, das Rudolf Steiner in seinen Vorträgen ansprach, war die Ernährung über die Sinne¹. Später wurde diese Form der Ernährung auch kosmische Ernährung genannt, ein Begriff, den Steiner selbst nicht verwendet hat. Diese Einteilung ist nur verständlich, wenn man Ernährung in weiterer Form als üblich versteht. Dies war zu seiner Zeit nicht ungewöhnlich und findet sich auch in asiatischen Ernährungslehren. So unterscheidet man drei Arten der Ernährung:

- Essen und Trinken
- Atmen
- Wahrnehmen

Diese drei Arten der Ernährung stellen den Kontakt zur Außenwelt dar. Wir müssen feste und flüssige Nahrung aufnehmen, regelmäßig atmen und haben Wahrnehmungen (über die Sinne). Man sagt, dass man sechs Wochen ohne Nahrung, drei Tage ohne Flüssigkeit, drei bis sechs Minuten ohne Luft, aber nur wenige Sekunden ohne Wahrnehmung leben kann. Dies hängt auch mit der Außenwelt wie Temperatur und der persönlichen Fitness zusammen. In der Wüste braucht man schneller Flüssigkeit, ein magerer Mensch hält nur kürzere Zeit ohne Essen aus, ein Taucher kann länger ohne Atmen auskommen. Ernährung ist also eine Beziehung zur Außenwelt, wie es auch in den Beiträgen zu den Lebensprozessen beschrieben wurde².

Bezieht man die drei Arten der Ernährung auf die vier Elemente, so ergibt sich folgende Beziehung:

Ernährung	Art der „Nahrung“	Elemente
Essen	Feste Nahrung	Erde
Trinken	Flüssige Nahrung	Wasser
Atmen	Luftaufnahme	Luft
Wahrnehmen	Sinneseindrücke	Licht, Wärme

Von dieser Beziehung her entstand der Begriff der irdischen und kosmischen Ernährung. Die Aufnahme von fester, flüssiger und luftiger Nahrung wird zur irdischen Ernährung gezählt, denn diese Elemente befinden sich auf der Erde bzw. der Atmosphäre. Die Wahrnehmungen durch die Sinne dagegen, die z. B. durch Licht beim Sehen oder Wärme bei der Temperatur oder Schall beim Hören aufgenommen werden, werden den „oberen“ oder „kosmischen“ Elementen zugeordnet, weil Licht und Wärme aus dem Kosmos als Energie einstrahlen und in der Erdatmosphäre erlebbar werden. Die Luft ist weniger materiell als der flüssige und feste Zustand, daher zählt sie auch als Verbindung zwischen den irdischen und kosmischen Elementen. Bei der Ernährung über die Sinne handelt es sich also um die Wahrnehmung über die zwölf Sinne, vor allem über Auge und Ohr³.



Die Ausführungen von Rudolf Steiner zur Ernährung über die Sinne beziehen sich nicht nur auf den Menschen, sondern auch auf die Tiere. Im landwirtschaftlichen Kurs weist er darauf hin, dass man Tiere nicht ständig im dunklen Stall, sondern auch draußen halten soll, um Licht und Luft, die kosmischen Kräfte aufzunehmen⁴. Die Pflanzen sind dagegen Lichtwesen, das heißt sie wachsen und reifen durch Licht (Photosynthese) und Wärme (Aromabildung). Auf diese Weise funktioniert es bei uns Menschen und den Tieren nicht. Wir wachsen nicht dadurch, dass das Licht auf uns einwirkt. Aber es ist auch nicht egal, ob es Lichteinwirkung gibt oder nicht. An einer Substanz kann man dies sehr deutlich sehen: Vitamin D. Wir nehmen das eingestrahlte Licht über die Haut auf und wandeln mit seiner Energie eine Körpersubstanz (Cholesterin) in Vitamin D um. Dieses Vitamin ist eigentlich ein Hormon. Die Hormonbildung ist vielfach ein Ergebnis der Einstrahlung kosmischer Kräfte. Vitamin D ist notwendig, um unsere Knochen aufzubauen. Neuere Forschungen haben ergeben, dass ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus (z. B. bei Schichtarbeit) die Hormonbildung der Hypophyse verändert, wodurch es zu Unregelmäßigkeiten des Stoffwechsels kommt und Übergewicht begünstigt wird⁵. Licht und Dunkelheit in rhythmischem Zusammenhang haben also einen Einfluss auf unsere Gesundheit und den Körperaufbau. Genau diese Aussage machte Rudolf Steiner im Zusammenhang mit der Ernährung über die Sinne (z. B. im Landwirtschaftlichen Kurs, 8. Vortrag), ging aber noch weiter in seinen Ausführungen.

Von Kräften und Substanzen

In unserer heutigen materialistischen Zeit schauen wir vor allem auf die Substanzen wie Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate, aber auch Vitamine und Mineralstoffe. Dies sind die **irdischen** (von der Erde stammenden) **Substanzen**. Aber immer deutlicher wird es, dass es einen großen Unterschied macht, ob man sie isoliert aufnimmt oder eingebunden in ein Lebensmittel, wo ein Zusammenhang besteht. Hier spielen Lebenskräfte eine Rolle, denn durch sie wurde das Lebensmittel von Pflanze oder Tier aufgebaut. Diese Lebens- oder Ätherkräfte sind Kräfte, die im Irdischen wirken, in Lebewesen.

Hiervon unterscheidet man in der anthroposophischen Ernährung **kosmische Kräfte und Substanzen**. Die **kosmischen Substanzen** sind solche, die aus dem Kosmos einstrahlen und noch nicht in materiellem Zustand sind. Ursprünglich war alle Substanz kosmischer Herkunft, so entstand unser Planet. Bis heute strahlen Substanzen auf die Erde ein, vor allem Eisen und andere Minerale. Zwar sind dies sehr kleine Mengen, sie summieren sich aber. **Kosmische Kräfte** vermitteln uns Gedanken, die wir durch unsere Nerventätigkeit „aufnehmen“. Der Volksmund kennt dies – man sagt: „Mir geht ein Licht auf“, wenn einem etwas „eingeleuchtet“ hat. Ideen entstehen nicht in unserem Kopf, sondern wir bereiten durch unsere Gehirnaktivität vor, sie zu empfangen.

Kosmisches und Irdisches im Menschen

Der dreigliedrige Mensch mit Nerven-Sinnes-System, Rhythmischem System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System wird in Beziehung gesetzt zur Ernährung⁶. Die drei Funktionsbereiche arbeiten unterschiedlich, sie müssen daher auch anders ernährt werden. Die Sinnesorgane und Nerven haben durch die Wahrnehmung einen Bezug zum Geistigen, zum Kosmos. Jeder kann sich mit seinen Vorstellungen und Gedanken in die Weite erheben, weg von irdischen Gegebenheiten. Der Stoffwechsel und die Muskeln dienen dagegen ganz den irdischen Aufgaben der Bewegung, dem Körperaufbau und -erhalt.

Kosmische Kräfte wandelt der Mensch durch seine Denktätigkeit um und formt damit sein Gehirn (Synapsenbildung der Nerven). Die irdischen Substanzen aus der Nahrung sind dafür notwendig, vor allem Mineralstoffe. Sie kennen wir als Neurotransmitter wie Natrium oder Stickoxid. Die kosmischen Substanzen, die wärme- und lichtätherischen Stoffe aus der oberen Erdatmosphäre, dringen durch die Sinne ein (Auge, Ohr, Geschmack, Geruch, Haut) und werden z. T. in der Hypophyse verdichtet. Aus den kosmischen Stoffen besteht das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System und teilweise das Rhythmische System. Aus den irdischen Kräften der Nahrung (Lebenskräfte) baut der Mensch seine Ätherkräfte auf (irdisch), die notwendig sind, um die kosmischen Substanzen für den Körperaufbau zu

nutzen. Das Rhythmische System wird von beiden Kräften und Substanzen aufgebaut.

Kopf, Gehirn, Sinne	Substanz	irdische Nahrung (vor allem Minerale)
	Kräfte	geistige Kräfte (Denken) formen Nervenbahnen und Gehirn
Bauch, Muskeln	Substanz	kosmische Stoffe werden verdichtet
	Kräfte	irdische Kräfte (aus Kräften der Nahrung) formen Gewebe

Praktische Anwendung

In diesem Beitrag soll vor allem auf die praktische Umsetzung der anthroposophischen Inhalte eingegangen werden. Wie wird die Ernährung über die Sinne einbezogen? Im letzten Beitrag wurde bereits auf die Auswirkung der Tierhaltung für die Qualität eingegangen. Die Tiere sollen Gelegenheit haben, sich in Licht und Wärme zu entfalten. Dies stärkt ihre Gesundheit und die Qualität des Fleisches und der Milch sowie den kosmischen Bezug. Ebenso verbessern die bio-dynamischen Präparate die Aufnahme der kosmischen Impulse für die Pflanze. Wie bedeutend die Sinneseindrücke für die Ernährung sind, wird immer mehr erkannt. Das Essen soll schmecken, gut riechen und appetitlich aussehen. Dabei kommt es z. B. auf die Echtheit des Geschmacks an. Künstliche Aromen haben keinen Bezug zum Kosmos, sie stammen aus dem Labor, während sich das Naturaroma durch Licht und Wärme in der Pflanze gebildet hat. Dies betrifft alle Sinneseindrücke, z. B. die Geräuschkulisse beim Essen: Ein lauter Speiseraum ist belastend, lautes Schmatzen des Nachbarn ebenso. Hier kann man positiv gestalten. Neben den Wahrnehmungen spielen die Gedanken eine Rolle. Welche Vorstellungen macht man sich über die Nahrung? Welche Beziehung besteht zum Essen, zur Qualität? Wir leben hier im Wohlstand, oft auf Kosten anderer Länder. Wie kann man dies verändern? Schließlich wächst alles durch die geistigen Kräfte des Kosmos. Auch dafür kann man mit einem Spruch oder Gebet danken und etwas an Substanz zurückgeben.

Fazit

Der kosmische Teil an der Ernährung nährt uns genauso wie der irdische. Als seelisch-geistiges Wesen brauchen wir diese Anregungen, um weiter aktiv und tatkräftig auf der Welt zu leben. Die anthroposophische Ernährung will das Bewusstsein für diesen Bereich des Menschen stärken, da nur damit alle drei Bereiche der Ernährung abgedeckt sind. Angelus Silesius (1624–1677) drückt dies deutlich in seinem Gedicht aus:



Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.
Das Brot ernährt dich nicht:
was dich im Brote speist,
ist Gottes ewig's Wort, ist Leben und ist Geist.



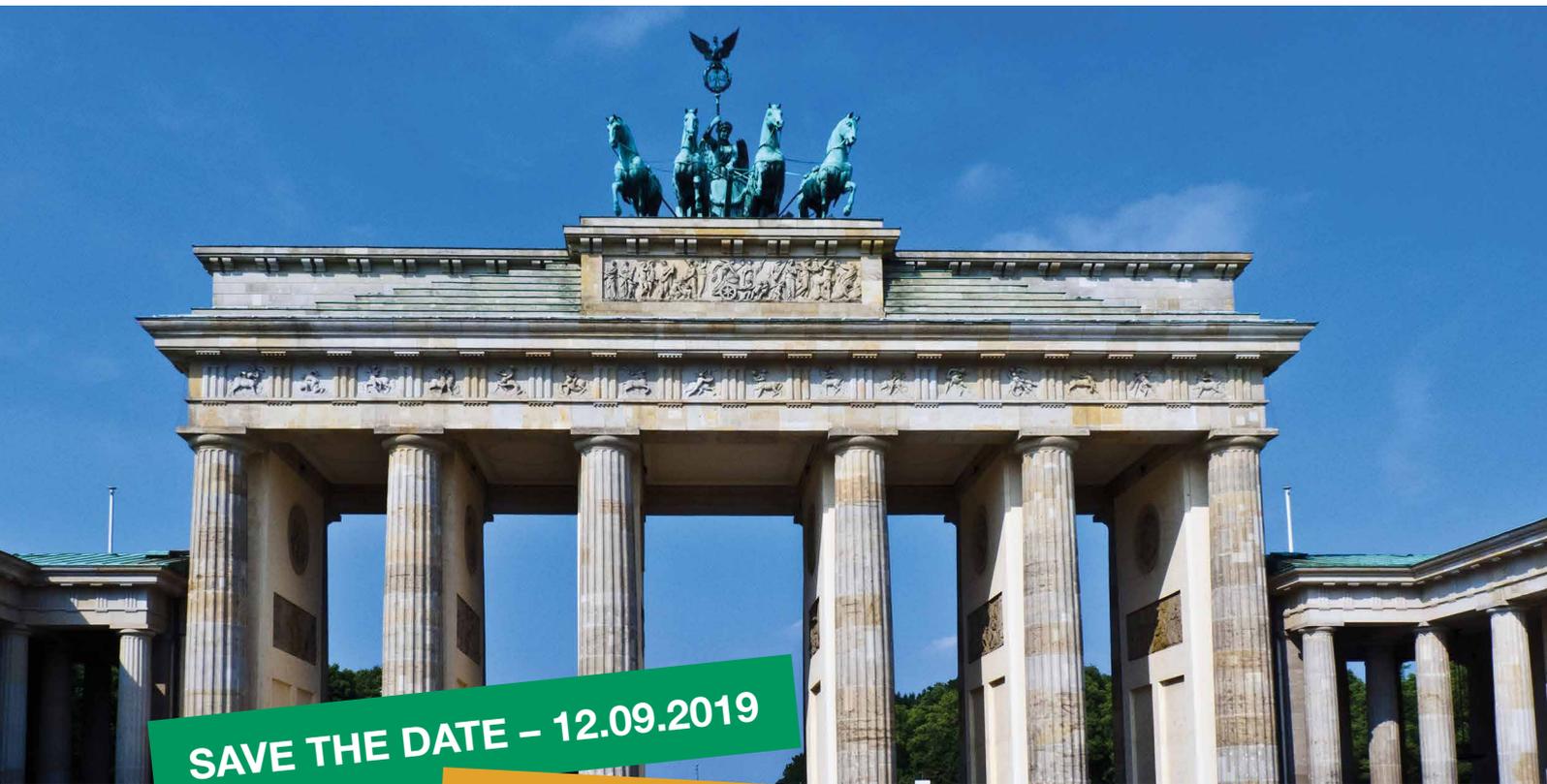
- 1 Steiner, Rudolf: Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes. GA 134, 4. Aufl. Dornach 1979, S. 12.
- 2 Ulrike von Schoultz: Lebensprozess Ernährung. RB 3-16, S. 8ff.
- 3 Die 12 Sinne wurden in den Ernährungsrundbriefen von 2008 bis 2012 dargestellt.
- 4 Steiner, Rudolf: Landwirtschaftlicher Kurs. 8. Kapitel, Dornach 1984, S. 199f.
- 5 Cornelia Dick-Pfaff: Wer wenig schläft, isst mehr. „Ernährung im Fokus“ Heft 11-12/2013, S. 354.
- 6 RB 3-17, S. 8.

Literatur: Albert Soesmann: Die zwölf Sinne. Stuttgart 2007. Kühne, Petra: Die kosmische Ernährung, Ernährung durch die Sinne. „Lebendige Erde“ Heft 1/2012.

Beitrag zuerst erschienen im Ernährungsrundbrief 1-2018 – AKE



Dr. sc. arg. Petra Kühne
Ernährungswissenschaftlerin,
Leiterin des AKE



SAVE THE DATE – 12.09.2019

Von der IG FÜR Redaktion

Mitgliederversammlung und Symposium am 11. und 12. September in Berlin

**„Klima-Wende jetzt!
Mit dem Einkaufszettel die Welt retten?“**

So lautet das Motto des IG FÜR Symposiums am 12. September 2019 in der Hessischen Landesvertretung in Berlin. Freuen Sie sich wieder auf zahlreiche namhafte Referentinnen und Referenten aus den Bereichen Politik, Wissenschaft, Medien, Handel, Verbänden und NGOs.

Am Vortag des Symposiums, am 11. September, findet die Mitgliederversammlung im Albrechtshof in Berlin statt. Im Anschluss wird es wieder ein Get Together mit Abendessen geben.

Nähere Informationen zum Programm und der Anmeldung finden Sie in den nächsten Wochen auf der Website unter www.ig-fuer.de

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen!

IG FÜR Vorstandsklausur in Köln

Anfang Februar trafen sich die ehrenamtlichen IG FÜR Vorstandsmitgliederinnen und -mitglieder zu ihrer jährlichen Vorstandsklausur in Köln. Auf der Tagesordnung standen neben einem kurzen Rückblick auf 2018, die Budgetplanung für das laufende Jahr und die Entwicklung der IG FÜR Facebook-Seite. In einem regen Austausch wurde ein Konzept für das diesjährige Symposium entwickelt, zudem gab es neue Anregungen für die weitere Zusammenarbeit.





MIKROPLASTIK – BEDROHUNG DER LEBENSMITTEL UND VERBRAUCHER?

Von Manfred Mödinger

Der Aufreger

Nach dem aktuellen Verbrauchermonitor des Bundesinstituts für Risikobewertung¹ hat das Thema „Mikroplastik in Lebensmitteln“ in der Beunruhigungsskala der deutschen Verbraucher 2018 den zweiten Platz eingenommen und Themen wie „Glyphosat“, „Gentechnik“ und „Pflanzenschutzmittel in Lebensmitteln“ deutlich überholt (Abb. S. 11).

Seit Jahrzehnten hat es kein Thema mehr in der Lebensmittelbranche gegeben, bei dem die öffentliche Aufregung weltweit so groß und gleichzeitig das faktische Wissen so klein ist. Da allein die Entwicklung einer wissenschaftlich tragfähigen Analytik gerade erst viele Universitäten beschäftigt, können bisherige Studien zwar erste Anhaltspunkte für das Vorhandensein von Mikroplastik liefern, eine sichere Mengenbestimmung ist jedoch noch nicht möglich.

Was ist Mikroplastik?

Hinsichtlich des Ursprungs wird primäres und sekundäres Mikroplastik unterschieden. Bei ersterem handelt es sich z. B. um Kügelchen aus Kosmetika oder Fasern aus Kunststoffbekleidung. Sekundäres Mikroplastik dagegen entsteht durch den Zerfall größerer Plastikteile unter dem Einfluss von Sonnenlicht, Oxidationsvorgängen und mechanischen Kräften, wie z. B. Reifenabrieb.

Bis heute gibt es keine international anerkannte Definition

von Mikroplastik. Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) definiert Mikroplastikpartikel mit einer Größe von 0,1 bis 5.000 Mikrometer. Derzeit ist die Bestimmung bei Größen unter einem Mikrometer schwierig. Für die eigentlich interessantere Kategorie der Nanoplastikpartikel mit einer Größe von 0,001 bis 0,1 Mikrometer gibt es bisher keine Bestimmungsmethoden in Lebensmitteln.

In Laborversuchen zeigte sich, dass die Aufnahme von Mikroplastik durch Zooplankton, Fische oder Muscheln zu Verhaltensveränderungen, Entzündungen und endokriner Disruption führen kann. Allein ist auch hier die Frage berechtigt, ob Mikroplastikpartikel hierfür die einzige oder gar wesentliche Rolle spielen. Denn in Wasser gibt es eine riesige Zahl natürlicher Partikel in gleicher Größe. So hat eine Untersuchung in der Elbe gezeigt, dass nur zehn von einer Million identifizierter Partikel aus Plastik waren.

Die Herkunft von Mikroplastik

Zeitungsartikel mit Titeln wie „Winzige Plastikteilchen sind flächendeckend in Gewässern“ (Süddeutsche Zeitung, 15.03.2018) sensibilisieren die breite Öffentlichkeit immer weiter für dieses Thema. Dabei werden oft die verschiedenen Umweltprobleme zu Unrecht miteinander vermischt. So tragen die deutschen Plastikflaschen, die zu fast 100 Prozent recycelt werden nicht zur Plastikverschmutzung der Meere bei. Sie könnten aber durch Abrieb **Mikroplastik** abgeben. Es gibt jedoch neben der Verpackung auch noch eine Unmenge anderer möglicher

Herkünfte. So hat das Fraunhofer „UMSICHT“-Institut die Mikroplastikemissionen in Deutschland abgeschätzt. Von rund 330.000 Tonnen pro Jahr entfällt der mit Abstand größte Teil auf den Abrieb von Reifen. Auf den Plätzen folgen Kompost (u. a. ein Problem für den Eintrag in landwirtschaftliche Flächen), Abrieb von Bitumen etc. Der Abrieb von Kunststoffverpackungen dagegen liegt im Mittelfeld, in der gleichen Größenordnung wie der Abrieb von Schuhsohlen oder Kunstrasenplätzen der Fußballer. Das gerne diskutierte Mikroplastik in Kosmetik ist mengenmäßig unbedeutend.

Fake-Meldungen und valide Nachweise

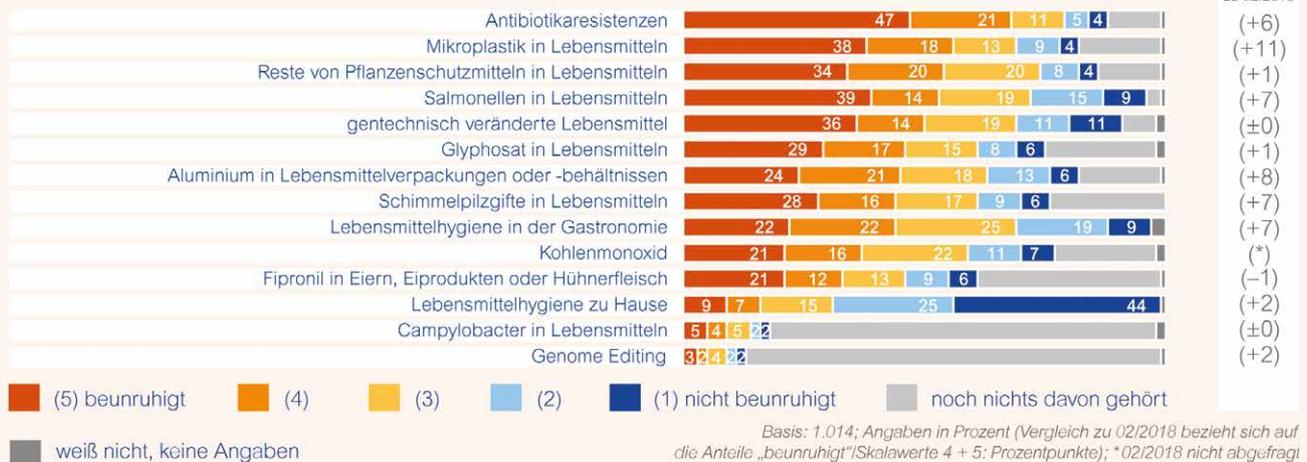
Die Meldung, Mikroplastik sei in Bier und Honig gefunden worden, wurde medial vielfach aufgegriffen und mit bisweilen dramatischen Schlagzeilen wie „Mikroplastik in Bier – potentiell tödliche Fasern“ (TAZ, 05.06.2014) versehen. Jedoch sind die in o. g. Studien angewendeten Untersuchungsmethoden nicht wissenschaftlich anerkannt. In der Kritik stehen die Probenvorbereitung, die Blindwertbestimmung oder nicht geeignete Nachweisverfahren. Untersuchungen an der TU München (TUM) konnten die Ergebnisse durch Anwendung der Raman-Mikrospektroskopie klar widerlegen. Diese Methode ist neben der Fourier-Transform-Infrarot-Mikrospektroskopie (FTIR) und der Pyrolyse-GC/MS ein valider Nachweis der chemischen Identität von Mikropartikeln. Doch einmal hergestellt, bleibt die Verbindung zwischen Bier und der neuen Umweltgefahr in den Medien präsent – schließlich werden viele Biere mittels des Kunststoffes PVPP (Polyvinylpyrrolidon) stabilisiert, was beispielsweise als eine potentielle Quelle für Mikroplastik gesehen werden kann.

Wasser, ob als Grund- und Oberflächenwasser, ob aus der Leitung oder abgefüllt in Flaschen oder Getränkekartons, ist aktuell weltweit am häufigsten zum Thema

Mikroplastik in den Medien präsent. Es bedarf keiner aufwändigen Probenaufbereitung. Wissenschaftler in Münster haben in einer Studie 38 Mineralwässer in unterschiedlichen Verpackungen untersucht, um festzustellen, inwiefern diese Einfluss auf die Anzahl an Mikropartikeln nehmen. Bei Betrachtung der Anzahl an Mikroplastikpartikel über fünf Mikrometer Größe konnte festgestellt werden, dass die Proben aus Mehrweg-PET-Flaschen mit 118 ± 88 Partikeln pro Liter gegenüber der Blindprobe (14 ± 13 Partikel pro Liter) die höchsten Partikelzahlen zeigten, während es bei Einweg-PET lediglich 14 ± 14 Partikel pro Liter waren, diese sich also statistisch nicht von den Blindwerten unterschieden. Die geringste Zahl an Mikroplastikpartikeln fand sich mit 11 ± 8 pro Liter in den Getränkekartons. Dafür gab es hier vergleichsweise viele Partikel größer als 50 Mikrometer, was am gehäuftesten Auftreten langer Cellulose-Fasern lag. Die Wässer aus Glasflaschen waren mit 50 ± 52 Partikeln pro Liter statistisch nicht verschieden gegenüber den anderen Verpackungen und den Blindwerten. Hier muss in weiteren Studien jedoch der recht hohen Standardabweichung auf den Grund gegangen werden, die eine große Unsicherheit in die Interpretation der Ergebnisse bringt.

Insgesamt scheinen die gefundenen Partikel durch die Verpackung der Wässer eingetragen zu werden, dafür spricht der hohe Anteil an PET, vor allem im Falle der Mehrweg-PET-Flaschen. Dies müsste jedoch durch Probenahme direkt vor der Abfüllung verifiziert werden. Genau dies geschieht derzeit im Rahmen des Projekts „MiPAq“ (Mikroartikel in der aquatischen Umwelt und in Lebensmitteln, gefördert durch die Bayerische Forschungsförderung) an der TU München: Hier wird der Prozessweg insgesamt betrachtet, um nicht nur Partikel zu zählen, sondern sie auch zu identifizieren, ihre Quelle zu ermitteln, ihre Gefährdung für Lebewesen zu erforschen und Wege der Minimierung aufzuzeigen. >

Beunruhigung über Gesundheits- und Verbraucherthemen



▲ Mikroplastik beunruhigt die Verbraucher erheblich (Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR-Verbrauchermonitor 08/2018).

Gesundheitsgefahr für den Menschen?

Vollkommen unklar ist zum jetzigen Zeitpunkt auch, ob durch Mikroplastik in Getränken oder anderen Nahrungsmitteln tatsächlich gesundheitliche Gefahren für den Menschen bestehen, wie oftmals suggeriert wird. Denn die Funktion von Mikroplastik als „Schadstoff-Transporter“ ist sicherlich in Gewässern, die eine gewisse Fracht an gelösten Schadstoffen mit sich tragen, denkbar. In Mineralwasser finden wir diese Schadstoffe jedoch kaum, so dass sie auch nicht an vorhandene Partikel adsorbieren können. Anders verhält es sich mit Kunststoff-Additiven (Weichmacher, Pigmente etc.), welche sich aus den Partikeln lösen können. Laufende und künftige Versuche in vivo und in vitro werden hier Klarheit schaffen. Bedenkt man jedoch, dass man allein durch die Luft ständig (Feinstaub-)Partikel einatmet (auch hier ist Mikroplastik in Form von Kleidungsfasern vorhanden!), so ist fraglich, wie groß die zusätzliche Wirkung durch die Aufnahme mit Nahrungsmitteln tatsächlich ist.

Die Gesundheitsrisiken durch Mikroplastikpartikel für den Menschen werden inzwischen als sehr gering eingeschätzt. Spannend wird es bei der Betrachtung von Nanopartikeln. Doch dazu steht die Wissenschaft völlig am Anfang.

Unabhängig davon nimmt die Verunsicherung der Konsumenten weltweit zu. Es werden nahezu im Wochentakt Studien zu Mikroplastik veröffentlicht, die den Konsumenten eine Gefahr suggerieren, obwohl die Forschung derzeit weder eine Gefährdung für den Menschen bestätigen noch ausschließen kann. Deshalb hat das MiPAq-Projektteam für alle Interessierten ein umfangreiches Faktenpapier mit Fragen und Antworten, welches laufend aktualisiert wird, veröffentlicht. Es ist unter www.wasser.tum.de/mipaq/faq-mikroplastik/ abrufbar.

MiPAq, MiWA und SubMueTrack

Die TUM beteiligt sich im Rahmen des Projekts MiPAq an der Entwicklung der Analytik, an der Suche nach den Eintragungspfaden für Mikro(plastik)-Partikel in Getränken und Nahrungsmitteln, wie auch an der Erforschung der Folgen von Mikropartikeln für die Umwelt. Zudem gibt es zwei weitere Projekte zum Thema an der TUM: „MiWa“ (Mikroplastik in Wasserkreisläufen) und „SubMueTrack“ (Innovative Analysemethoden für Submikroplastik).

MiPAq ist unter der Fülle der wissenschaftlichen Projekte in Deutschland derzeit das einzige, das sich mit Mikroplastik in verschiedenen Lebensmitteln und Getränken beschäftigt. Das war auch der Grund, weshalb die Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser e.V. 2015 die Idee der Universität aufgriff und die Umsetzung massiv unterstützte. Es gehört zum Selbstverständnis der Qualitätsgemeinschaft Bio-Mineralwasser, frühzeitig kommende Probleme zu erkennen und dazu Wissen zu generieren.

An dem TUM-Projekt MiPAq beteiligen sich Industriepartner aus der Bio-Lebensmittel- und Bio-Getränkebranche. Ihnen ist es wichtig, so früh wie möglich über tatsächliche Problemstellungen von Mikroplastik Bescheid zu wissen und, soweit erforderlich, Gegenmaßnahmen zur Qualitätssicherung einleiten zu können. Weiterhin sind Unternehmen aus dem Bereich der Verpackungskunststoffherstellung, der Abwasserbehandlung und der Analytik beteiligt.

Den vollständigen Artikel inklusive des Literaturverzeichnisses finden Sie unter www.ig-fuer.de/index.php/aktuelles/mikroplastik.html.



Dipl. Ing. Manfred Mödinger
Leiter Qualitätsausschuss
der Qualitätsgemeinschaft
Bio-Mineralwasser e.V.,
Industriesprecher des
Forschungsprojekts „MiPAq“
der TU München

LESESWERTES IM FRÜHJAHR

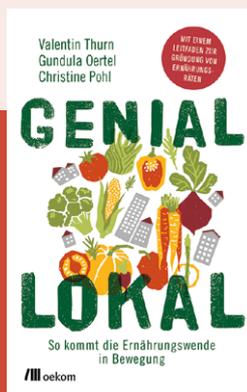
Von der IG FÜR Redaktion

Genial Lokal. So kommt die Ernährungswende in Bewegung

Die Autoren Valentin Thurn – Dokumentarfilmer, u. a. bekannt durch „Taste The Waste“ (2011), Gundula Oertel und Christine Pohl kritisieren in ihrem Ratgeber das globale Ernährungssystem. Da die Politik nichts gegen die enormen Umweltprobleme und schlechten Arbeitsbedingungen im globalen Süden unternimmt, plädieren sie, eine langfristige Ernährungswende selbst in die Hand zu nehmen. Der zunehmenden Entfremdung zwischen Herkunft und Konsum soll entgegengewirkt werden, indem die Lebensmittelversorgung auf die lokale Ebene zurückgeholt wird. Zivilgesellschaftliche Initiativen wie die „Ernährungsräte“ sind vielerorts auf dem Vormarsch. Sie alle fordern von der Politik eine Ernährungsdemokratie. Die Autoren stellen Ernährungsräte rund um den Globus vor und geben Tipps und Empfehlungen für Gründungsinitiativen. Absolut lesenswert!

**Genial lokal.
So kommt die Ernährungswende
in Bewegung: Mit einem Leitfaden zur
Gründung von Ernährungsräten**

Valentin Thurn, Gundula Oertel, Christine Pohl
oekom verlag, München, 2018
288 Seiten, € 20,-
ISBN: 978-3-96238-055-7



Kleine Gase – Große Wirkung: Der Klimawandel

Wie groß ist der Beitrag des Menschen zum Klimawandel tatsächlich? Müssen wir jedes Jahr Ernteausfälle befürchten? Was bedeutet der Klimawandel für unsere Gesundheit? Was kostet uns der Klimawandel? Die beiden Studenten David Nelles und Christian Serrer erklären mit kurzen Texten, anschaulichen Grafiken und der Unterstützung von über 100 Wissenschaftlern die Ursachen und Folgen des Klimawandels.

Informationen über das Buch inklusive Leseprobe gibt es unter www.klimawandel-buch.de.



**Kleine Gase – Große
Wirkung: Der Klimawandel**
David Nelles, Christian Serrer
Selbstverlag, 2018

129 Seiten, € 5,-
ISBN: 978-3-9819-6500-1



GESUND WERDEN UND BLEIBEN DURCH FASTEN

Von Dr. Judith Gutberlet

Im Frühjahr denken viele Menschen wieder ans Fasten. Die Beweggründe reichen von der gewünschten Strandfigur über die Suche nach neuen Impulsen für ein bewussteres Leben bis hin zum religiös motivierten Fasten vor Ostern.

Hat das Fasten neben dem Abnehmen und möglichen stärkenden Erfahrungen auch etwas mit meiner Gesundheit zu tun?

Viele noch heute bekannte Ärzte aus dem Altertum wie Hippokrates, Paracelsus oder Hildegard von Bingen verordneten mit Erfolg Fastenkuren als Therapie. Der Mönch und Philosoph Roger Bacon beschrieb im 13. Jahrhundert das methodische Fasten sogar schon als vorbeugende Maßnahme! Der Arzt Otto Buchinger begründete Anfang des 20. Jahrhunderts das Heilfasten in Deutschland. Er beschäftigte sich nach einer einschneidenden persönlichen Erfahrung, dass nichts – außer eine Fastenkur von 19 Tagen – seinen Gelenkrheumatismus zu heilen in der Lage gewesen war, intensiv mit dem therapeutischen Fasten. Er gründete zwei Fastenkliniken, die heute in Bad Pyrmont und am Bodensee in der vierten Generation weitergeführt werden. Dr. Lütznier, in dessen Familie traditionell gefastet wurde und der lange als Fastenarzt in Dresden, Berlin und in Buchingers Klinik tätig war, entwickelte die Methode des präventiven Fastens für Gesunde. Diese wurde über eine Fernsehsendung und später durch sein Buch „Wie neugeboren durch Fasten“ bekannt.

Lange Zeit war es ein bekanntes Hausmittel, bei Krankheit nur den sogenannten „Excelsior“ (Gemüsewasser)

zu trinken. Kranke Kinder fasten ganz von selbst – wenn man sie lässt. Die Aussage „Aber man muss doch etwas essen!“ ist heute tief in uns verankert, kommt aber aus dem medizinischen Materialismus, der im 19. Jahrhundert entstand. So musste 1880 der amerikanische Arzt Dr. Tanner in einem Selbstversuch erst wieder beweisen, dass ein 40-tägiges Fasten möglich und gefahrlos ist.

Was im Stoffwechsel während der Fastenzeit passiert, hat direkte gesundheitsfördernde Wirkung.

Unser Körper ist von Natur aus fähig zu fasten. Er kann eine Zeit lang ohne Nahrung von außen auskommen, indem er gespeicherte Nahrungsenergie nutzt. Menschen haben schon immer gefastet, weil es stets Perioden gab, in denen nicht genug Essen zur Verfügung stand. Somit ist unser Körper darauf vorbereitet, auch längere Zeit ohne Nahrungsaufnahme zu leben.

Beim Fasten kommt es in den ersten zwei Tagen zu einer Stoffwechsellumstellung. Ab dem dritten Tag nutzt der Körper anstelle von Zucker, der normalerweise als Energieträger herangezogen wird, 95 Prozent Fett und nur 5 Prozent Eiweiß zur Energiegewinnung. Dabei werden wertvolle Strukturen geschont, während Reste von Immunreaktionen, überalterte, körpereigene Proteine, Gefäßablagerungen o. ä. abgebaut werden. So können

Heilungsprozesse entstehen – deshalb wird das Fasten auch „Operation ohne Messer“ genannt. Außerdem werden wir durch das Fasten sensibler und spüren wieder stärker, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen uns gut tun und was uns eher schadet.

Therapeutisches und präventives Fasten

Die Fastenkur nach Dr. Buchinger ist eine niederkalorische Trinkkur mit Gemüsebrühe, Säften, Wasser und Tees. Sie wird zur Behandlung verschiedener Krankheiten, v. a. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und

Rheuma in Kliniken unter der Aufsicht von Ärzten durchgeführt. Die bearbeitete Methode für Gesunde unterscheidet sich im Wesentlichen durch die Anzahl der Fastentage, die hier beim ersten Fasten auf fünf begrenzt wird. Jeder hat die Möglichkeit, sich selbständig durch diese Fastenkur nach Dr. Lütznert umfassend zu regenerieren – körperlich, geistig und seelisch. Dafür eignet sich das Frühjahr ganz besonders.

Bewusst genießen nach einer Fastenkur: Rotes Waldbeeren-Sorbet

150 g Rote-Bete gegart, in Stücke geschnitten und gekühlt

1 Becher Kokos-Joghurt (= 125 g) und **75 ml gekühlten Johannisbeersaft** (oder ein anderer roter Saft: Traube, Granatapfel, Rote Bete) im Standmixer zu einer homogenen Masse pürieren.

250 g Waldbeeren (TK) hinzufügen und mit pürieren.

Nach Geschmack – und je nach dem, welchen Saft man benutzt hat – mit etwas Agavendicksaft süßen. Mit Zartbitter-Bruch garniert servieren.

Quelle: www.modern-bunt-gesund.de



Garnitur auf dem Bild: Gefrorene Granatapfelkerne und Garten-After-Eight (mit Zartbitter-Schokolade bestrichene Pfefferminzblätter).



Dr. rer. physiol. Judith Gutberlet

Dr. Judith Gutberlet studierte Humanbiologie in Marburg mit anschließender Promotion in Würzburg. Sie ist Heilpraktikerin und Fastenleiterin und absolvierte Fortbildungen in klassischer Homöopathie und zu bedarfsgerechter pflanzlicher Ernährung. Sie ist in eigener Praxis, als Autorin und Dozentin in Fulda tätig. Seit April 2018 veröffentlicht sie Texte und Rezepte unter www.modern-bunt-gesund.de. Informationen über geplante Veranstaltungen und die Praxis finden Sie unter www.wissen-und-heilen.net.



2 JAHRE BIO-INITIATIVE

Von Caspar von der Crone

▲ Aufzucht männlicher und weiblicher Küken.

Seit der Gründung im Dezember 2016 kann die BIO-Initiative als gemeinnützige Gesellschaft auf eine erfolgreiche Tätigkeit zurückblicken. Dank konsequenter Umsetzung der gesetzten Vorgaben, die sich von denen vieler anderer Standardgeber abheben, wurden Akzente gesetzt.

Das Hauptziel der BIO-Initiative besteht darin, Standards und Qualitätssicherungsprogramme für die biologische Produktion im pflanzlichen und tierischen Bereich zu schaffen und somit eine einfache, transparente und leicht verständliche Bewertung von Produkten zu bieten.

Zunächst konzentrieren sich die Aktivitäten der BIO-Initiative auf den Bereich Hühner entlang der Prozesskette – landwirtschaftliche Flächen für das Futter, die Aufzucht und die Vermarktung, Masthühner, Schweine und Rinder folgen. Tierschutz und Tierwohl spielen dabei eine große Rolle. Dazu gehört das vollständige Verbot des Tötens männlicher Küken, die stattdessen aufgezogen werden und entsprechend den EU-Vorgaben eine Auslauffläche von vier Quadratmetern pro Tier zur Verfügung haben. Die Aufzucht erfolgt gemeinsam mit den „Schwestern“ innerhalb von 120 Tagen. Es gibt keinerlei Alibi-Optionen! Zusätzlich erfolgen unangemeldete Kontrollen durch den Bundesverband Tierschutz e. V.

Verbandsarbeit ist uns wichtig. Deshalb unterstützen wir die IG FÜR, aber auch namhafte Tierschutzorganisationen wie den Bundesverband Tierschutz, den Deutschen Tierschutzbund und andere. Tierschutz und Tierwohl sind für die BIO-Initiative ein Bestandteil der Wertschöpfungs-

kette. Darüber hinaus sind wir in vielen anderen Organisationen vertreten, z. B. der IFOAM, die auf europäischer Ebene unsere Interessen gemeinsam vertritt, dem Verband ohne Gentechnik (VLOG) und weiteren, die sich für Tierwohl, Verbraucherschutz und gesunde Nahrungsmittel einsetzen.



Standards und Vorgaben

Die Vorgaben der BIO-Initiative entlang der Wertschöpfungskette stehen u. a. für:

- Vollständige Umstellung des gesamten Betriebes auf ökologische Bewirtschaftung
- Flächengebundene Produktion
- Nachhaltigkeit und Fairness zu Erzeugern und Marktteilnehmern
- Keine Sonderregelungen und Ausnahmen
- Keine Tötung männlicher Küken, sondern Aufzucht als Bruderhähne
- Mindestens 50 Prozent der Einzelfuttermittel landwirtschaftlichen Ursprungs stammen vom eigenen Betrieb bzw. aus einer 100-prozentigen Betriebskooperation

- 20 Prozent (jährliche Steigerung um 5 Prozent, Zielvorgabe: 50 Prozent) des Futters müssen aus der Region mit einem Radius von maximal 250 Kilometern stammen
- Futter im Bereich der Geflügelhaltung darf ausschließlich aus KAT¹- bzw. QS²- zugelassenen Mischfuttermittelbetrieben bezogen werden
- In den Mischfuttermittelwerken ist ausschließlich die Produktion von Bio-Futter zulässig bzw. es besteht eine klare physische Trennung zwischen biologischer und konventioneller Produktion

Für die Inhalte und Vorgaben der jeweiligen Standards ist die Interessengemeinschaft IG BIO-Initiative, Verband ökologischer Landwirte, verantwortlich, und zwar mit den folgenden Zielen:

- Förderung des ökologischen Landbaus
- Förderung von Verbraucherberatung, -information und -schutz
- Förderung des Tierschutzes

Die gemeinnützige Gesellschaft BIO-Initiative gGmbH mit den gleichen Prinzipien ist zuständig für den operativen Bereich: Umsetzung, Kontrolle und Verifizierung der gesetzten Vorgaben. Diese werden durch einen wissenschaftlichen Beirat, dem u. a. Marktteilnehmer, Wissenschaft und Lebensmitteleinzelhandel angehören, vorgegeben und begleitet.

Kontrollvorgaben

- Basis: EU-Öko-Verordnung und betriebliche Eigenkontrolle
- Neutrale Kontrolle durch akkreditierte Zertifizierungsstellen (KAT, QS oder vergleichbar)
- Kontrolle auf Einhaltung der zusätzlichen Vorgaben der BIO-Initiative
- Kontrolle der Kontrolle (Integrity-Audits und Tierschutz)

Die BIO-Initiative bestätigt nach Bewertung der erforderlichen Zertifizierungsunterlagen über die Einhaltung der Vorgaben der EU-Verordnungen über den ökologischen Landbau und die weitergehenden Anforderungen der BIO-Initiative die Systemteilnahme.



- Zertifikat der Öko-Kontrolle
- KAT-Zertifikat (oder vergleichbar) für Legebetriebe
- QS-Zertifikat oder vergleichbare Standards für Mischfuttermittel und Rohstoffkomponenten
- Erfüllung der Vorgaben der BIO-Initiative



▲ Die Auslobung der Eier.



Caspar von der Crone
CEO/Vorstand BIO-Initiative gGmbH

BIO-Initiative gGmbH
AG Siegburg, HRB 14260
www.bio-initiative.de

IG BIO-Initiative
Verband ökologischer Landwirte
Auf der Helte 23
53604 Bad Honnef, Germany
info@bio-initiative.de

Dazu gehört auch die Akkreditierung nach der DIN EN ISO/IEC 17065. Der Antrag auf Akkreditierungsfähigkeit wird derzeit von der Deutschen Akkreditierungsstelle (DAkkS) geprüft. Damit wollen wir uns im Bereich der ökologischen Produktion profilieren.

Weiterführende Informationen:

- 1 www.kat.ec
- 2 www.q-s.de



WENIGER IST MEER

Von tegut... Marktplatz

Plastik ist aus unserem Leben kaum wegzudenken. Gleichzeitig ist es Auslöser für eine globale Katastrophe. Was wir tun können – und müssen, um den Verpackungswahnsinn einzudämmen.

Geht es Ihnen auch so? Die Berge an Plastikmüll, die Sie innerhalb, sagen wir: einer Woche in die private Gelbe Tonne kippen, machen Sie fassungslos. Es ist zu viel! Der Coffee to go („Mist, habe den Recyclebecher wieder vergessen“) und das in Plastik verpackte Mittagessen („heute ausnahmsweise!“) sind da noch nicht mitgerechnet. Plastik, das mal als Wunderstoff gefeiert wurde und seinen Siegeszug antrat, weil bei der Herstellung und beim Transport verhältnismäßig wenig Energie verbraucht wird, es leicht und hygienisch ist, ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken – gleichzeitig ist es Auslöser einer globalen Umweltkatastrophe.

Die Helden der Plastikära sind Unternehmer, die die Meere vom Plastikmüll säubern.

In den 1950er-Jahren wurden erstmals Spuren von Plastik im Menschen nachgewiesen, kurz darauf folgten Berichte über Plastikmüll im Meer. Heute schwimmen 100 Millionen Tonnen davon herum, ein ökologisches Desaster, unter dem 300 Meerestierarten leiden. Die Helden unserer Zeit sind daher zu Recht Unternehmer wie der Niederländer Boyan Slat, die die Ozeane davon säubern wollen. Als 16-Jähriger setzte er sich genau dieses Ziel, heute, sieben Jahre später, startet „The Ocean Cleanup“, wofür Slat Forscher, Unternehmen und Universitäten

gewinnen konnte: 600 Meter lange Schwimmkörper, an denen eine Art Vorhang drei Meter tief ins Wasser hängt, sollen den Müll einsammeln.

Sie versuchen zu beseitigen, was wir hinterlassen haben. Die Frage lautet: Was können wir tun? Die Antwort, zumindest in den wohlhabenden Nationen, ist simpel: Es muss weniger Plastik verbraucht werden, und das, was einmal benutzt wurde, muss besser verwertet werden. Dazu müssen Politik, Hersteller, Recyclingindustrie und Bevölkerung zusammenarbeiten.

Der Verbrauch von Plastiktüten geht seit 2016 zurück.

Und es tut sich was. Anfang des Jahres wurde beschlossen, dass bis 2030 Plastikverpackungen in der EU komplett recycelbar sein müssen. Manche Läden bieten ihre Waren seit Kurzem unverpackt an, auch wenn das nicht für alle Produkte möglich ist. Seit sich der Handel 2016 verpflichtet hat, Plastiktüten – deren Zersetzung 400 Jahre dauert – nicht mehr kostenlos zur Verfügung zu stellen, reduzierte sich ihre Zahl um ein Drittel beziehungsweise 1,3 Milliarden Stück.

Diese Selbstverpflichtung war bei tegut... nicht notwendig: Hier verzichtet man schon seit mehr als zehn Jahren auf Tragetaschen aus Plastik und bietet praktische



Von der Stofftasche bis zum Glas – Alternativen zu Plastiktüten und PET-Flaschen gibt es inzwischen reichlich.

Was gehört in den Gelben Sack?

„Die Leute denken, es wird alles verbrannt“, sagt tegut... Qualitätsmanager Rainer Würz. Dabei kommen nur Sortierreste, z. B. die zu klein zur Sortierung sind, in die energetische Verwertung. Auch ein Problem: Becher und Alu-Deckel, die nicht getrennt werden. Nur einzeln lassen sich die Materialien gut wiederverwerten. Wichtig ist also, alle Materialien voneinander zu trennen und dann alle – außer Papier und Glas – im Gelben Sack oder in der Gelben Tonne zu entsorgen. Nur so können die Materialien dann auch wertstofflich verwertet werden.

Alternativen wie Tragekartons, Papiertragetaschen oder, schon seit 30 Jahren, Baumwollbeutel an – und aktuell Fashionbags aus Bio-Baumwolle, hergestellt von manomama, Deutschlands erstem und bislang einzigem textilen Social Business.

Auch bei den (immer noch) kostenlosen transparenten Tüten in der Obst- und Gemüseabteilung ging man bei tegut... früh nachhaltige Wege: Die sogenannten Knotenbeutel bestehen zu mindestens 85 Prozent aus nachwachsenden Rohstoffen – ein höherer Anteil als bei den meisten kompostierbaren Alternativen. Für die Kunden verändert sich in der Handhabung und in der Qualität beim Transport nichts: Die neuen Knotenbeutel haben die gleichen guten Eigenschaften wie die Variante aus Kunststoff.

„Man kann sie also bestens mehrfach verwenden. Doch der entscheidende Vorteil gegenüber kompostierbaren Verpackungen ist die Recyclingfähigkeit der PE-Folie. Dafür müssen die Beutel aber im Gelben Sack entsorgt werden“, sagt Rainer Würz, tegut... Qualitätsmanager. Eine andere saubere Alternative zu den herkömmlichen Beuteln: In den tegut... Märkten gibt es jetzt wiederverwendbare, waschbare Obst- und Gemüsenetze zu kaufen.

Saubere Alternativen bei tegut...

Weitere Maßnahmen:

- Das SB-Fleisch der Qualitätsmarken tegut... Bio und tegut... LandPrimus schützt eine sogenannte Flat-Skin®-Verpackung. Sie braucht bis zu 75 Prozent weniger Kunststoff als die herkömmlichen Kunststoffverpackungen. Um sie sortenrein recyceln zu können, muss sie einfach nur nach Gebrauchsanleitung komplett getrennt werden.

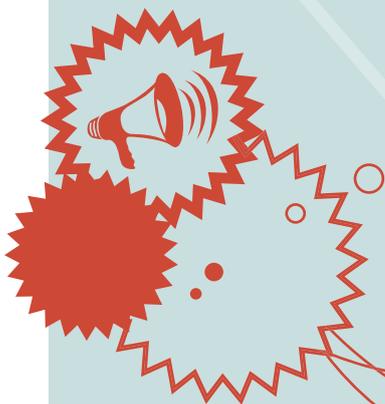
- Für die Milchprodukte der tegut... Eigenmarke wie etwa Sahne und Joghurt werden Becher eingesetzt, die durch eine Pappbänderole gestützt werden. Folge: Es wird weniger Plastik gebraucht, Bänderole und Becher sind anschließend getrennt zu 100 Prozent recycelbar.
- Die traditionell hergestellte tegut... Frischmilch ist in Mehrweg-Glasflaschen abgefüllt. Glas ist nicht nur absolut geschmacksneutral, sondern besitzt als Mehrweg- Pfandflasche auch eine hervorragende Umweltbilanz.

„Manchmal ist Verpackung für Obst und Gemüse leider notwendig.“

Der gute Wille hat sich aber doch manchmal (noch) den äußeren Umständen zu fügen. Beispiel: Bio-Gurken. Der Gesetzgeber schreibt eine deutliche Unterscheidung zwischen konventionellem und biologischem Gemüse vor, und da mehr konventionelle Ware verkauft wird, werden Bio-Gurken eben in Plastik verpackt. Diese Kennzeichnungspflicht erfüllt bei regionalen Partnern eine Bänderole. Da klimabedingt das Sortiment zu bestimmten Jahreszeiten mit Bio-Gurken aus Spanien ergänzt wird, muss die Ware auch aus Qualitäts- und Haltbarkeitsgründen in Plastik verpackt werden.



Quelle: tegut... Marktplatz November/Dezember 2018.
Diese und weitere Ausgaben des tegut... Marktplatz finden Sie online unter tegut.com/kundenmagazin.



KURZ UND KOMPAKT

NEUES VON DER IG FÜR

IG FÜR
VOR ORT



Georg Sedlmaier engagierte sich auf der Demo „Wir haben Agrarindustrie satt“ in Berlin.

VOR-
TRÄGE



Rund 75 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfolgten interessiert den Vortrag von Dr. med. Walter Behringer zum Thema „Rheuma und Ernährung“ am 3. Dezember in Fulda.



Zu Gast beim Montagstreffen am 5. November in Fulda: Thomas Gutberlet (r.), GF tegut..., und Nadine Schäfer, Abteilungsleiterin Produktmanagement tegut... (Foto: Jens Brehl; www.brehl-backt.de).

MLF-
TAGUNG



Bei der 160. MLF-Tagung in Lübeck berichtete Georg Sedlmaier über das inspirierende IG FÜR Symposium zum Thema Biodiversität in Berlin.



Er traf Friedhelm Dornseifer, langjähriges IG FÜR Mitglied und Unterstützer der SOS Kinderdörfer, ...



... und unterhielt sich mit Maïke Bergmann (Edeka) und Benedikt Sütterlin (HIT).

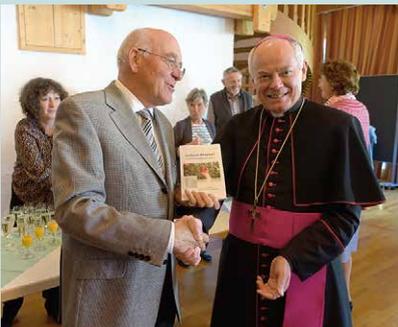
IG FÜR
VOR ORT



Georg Sedlmaier mit Oberbürgermeister Frank Kunz in Dillingen an der Donau, wo er einen Vortrag zum Thema: „Gehen uns die guten Lebensmittel aus?“ hielt.



Dr. Franz Alt, Journalist, Fernsehmoderator und Bestseller-Buchautor, hielt am 7. Januar in Fulda einen Vortrag mit dem Titel „Lust auf Zukunft – Wie unsere Gesellschaft die Wende schaffen wird“.



Georg Sedlmaier überreichte dem Augsburger Weihbischof Dr. theol. Dr. rer. pol. Anton Losinger sein sechstes Buch „Ist Essen Religion?“.



Im Gymnasium Immenstadt hielt Georg Sedlmaier eine Unterrichtsstunde zum Thema „Sport und Ernährung“.



Zu Besuch im Fortbildungshaus in Schönstatt (Allgäu): Martin Beyer, Bauingenieur und neues IG FÜR Mitglied (l.), und Peter Sandmeir, IG FÜR Mitglied.



Georg Sedlmaier hielt am 10. Januar im Hildegardis Gymnasium in Kempten zwei Stunden Unterricht über gesunde Lebensmittel.

TERMINE

FULDA

Montag, 11. März 2019

17:00 bis 19:00 Uhr

Dr. med. Sabine Schäfer, Fachärztin für Allgemeinmedizin (Kassel und Berlin)
„Gesundheit, mein höchstes Gut! Wege zu einem gesunden Leben“

Montag, 08. April 2019

17:00 bis 19:00 Uhr

Gisela Antor, Kneipp Verein Kempten
„Die Sehkraft stärken mit Kneipp“

Montag, 06. Mai 2019

17:00 bis 19:00 Uhr

Christiane Ludwig
„Algen – Das Superfood aus dem Meer!“

KEMPTEN

Mittwoch, 27. Februar 2019

19:30 Uhr

Josef Kraus, Ganzheitlicher landwirtschaftlicher Berater seit 25 Jahren
„Bauer sein oder Landwirt?“

Mittwoch, 27. März 2019

19:30 Uhr

Anja M. Stieber, Diplom-Betriebswirtin
Expertin für Bewusstseins- & Transformationsprozesse, Oberallgäuer Business & Life Coaching-Praxis
„Endlich im Leben ankommen ... vom Kopf ins Herz“

Eintritt für alle Vorträge frei – Spenden willkommen!

BERLIN

Mittwoch, 11. September 2019

16:00 bis 18:00 Uhr

IG FÜR Mitgliederversammlung (anschließend Get Together und Abendessen)

Donnerstag, 12. September 2019

9:00 bis 15:00 Uhr

IG FÜR Symposium
„Klima-Wende jetzt! Mit dem Einkaufszettel die Welt retten?“

Weitere Termine finden Sie auch unter: www.ig-fuer.de

VORSTELLUNG DER IG FÜR MITGLIEDER



ANDREAS MIESSMER

gelernter Koch, erweiterte seine Kenntnisse in den Küchen etlicher Spitzen- und Sterne-Restaurants. Seit mehr als 25 Jahren arbeitet er selbstständig als Food Stylist und Autor. Aufgrund seiner vielseitigen Erfahrung ist er mittlerweile auch als Food Berater und Food Entwickler tätig, betreibt eine eigene Kochschule und ein Food Atelier für Film und Fotografie.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Gesunde Lebensmittel stellen sich für mich dann dar, wenn ich auch etwas über die Herkunft, den Anbaubetrieb oder Erzeuger sowie die Beschaffenheit der Lebensmittel in Erfahrung bringen kann. Wer seine Lebensmittel mit ehrlicher Transparenz vermarktet, verdient einen fairen Preis, da er nicht nur verantwortungsvoll handelt, sondern die Basis für eine gesunde Ernährung schafft.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... man in der heutigen Zeit gar nicht genug tun kann, um das Bewusstsein der Verbraucher und Erzeuger wachzurütteln. Es muss zur Selbstverständlichkeit werden, sich über seine eigene Nahrung Gedanken zu machen, die uns täglich Energie für unsere Schaffenskraft liefert.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?

Nur wer erkennt, dass Billig-Lebensmittel nicht die Lösung der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Probleme darstellen, kann etwas verändern. Der Handel kann hier mit gutem Beispiel vorangehen, indem er faire und gesunde Lebensmittel anbietet. Mit Leidenschaft und Aufklärung kann er seine Verbraucher dazu bewegen, umzudenken. Ein langer Prozess, jedoch der einzige Weg, den nächsten Generationen ein gesundes Leben in Aussicht zu stellen.

Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Ich wünsche mir von der IG FÜR, weiter zu hinterfragen, unangenehm zu sein und mit viel Elan weiter an dem Ziel „gesunder Lebensmittel“ zu arbeiten, damit ein Aufwachen in der Bevölkerung stattfindet und gesunde Ernährung mit sauberen Lebensmitteln Wirklichkeit wird.



CASPAR VON DER CRONE

Jahrgang 1950, ist Landwirt im Ruhestand. Zuvor war er Geschäftsführer bei KAT, EPEGA und weiteren Organisationen im Bereich der Lebensmittelsicherheit. Er gründete zwei gemeinnützige Unternehmen, die BIO-Initiative gGmbH (s. S. 16-17) und die CD Consulting gUG. Als Ph.D.(Doctor of Philosophy)-Student arbeitet er gegenwärtig an einer wissenschaftlichen Auswertung über Inhalte und Aussagen von Standards.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Die Auswahl an Lebensmitteln ist groß. Wenn es um eine gesunde Ernährung geht, wird es in der Verbraucherwahrnehmung schwierig und häufig kommt der Genuss zu kurz. Dabei geht es um unsere Gesundheit. Wie gesund oder ungesund ein Lebensmittel ist, hängt von vielen Faktoren ab. Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe und gleichzeitig weniger Kalorien sind wichtig – optimal ist eine ausgewogene Zufuhr.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... das Konzept aus meiner Sicht zeitgemäß und gut ist. Gesunde Lebensmittel stehen als Synonym für Qualität und eine ausgewogene Ernährung.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?

Handel und Verbraucher stehen am Ende der Wertschöpfungskette. Letztendlich entscheiden sie aber über das, was produziert wird. Tierwohl und Gesundheit spielen neben der Herkunft eine entscheidende Rolle. Deshalb ist Transparenz wichtig. Qualität wird nicht vom Preis bestimmt, sondern steht auch für Genuss, Gesundheit und hat deshalb einen hohen Stellenwert. Mein Motto lautet: Weniger ist mehr.

Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Im Fokus stehen für mich Regionalität, ökologisch erzeugte Lebensmittel, Tierschutz, aber auch faire Preise für die Landwirte.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

Lebensmittel, die die Gesundheit unseres Organismus fördern und erhalten – naturbelassen, frisch, reich an Vitalstoffen, ohne Zusatzstoffe, ohne Genmanipulation, ohne Belastung durch Pestizide etc.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... gesunde Ernährung einer der wichtigsten und gleichzeitig meist unterschätzten Faktoren für Gesundheit (aber auch Krankheit!) darstellt. Neben Bewegungsmangel leidet unsere heutige Gesellschaft an einem hohen Alltagsstress, der alleine bereits prädisponierend für chronische Erkrankungen ist. Die Wissenschaft zeigt, dass die Inzidenzrate von Autoimmunerkrankungen und chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Multiple Sklerose (MS), Colitis ulcerosa oder Rheumatoider Arthritis steigt. Und trotzdem entsteht der Eindruck, dass mit dem, was man sich „oben reinschiebt und unten wieder herauskommt“, viel zu unbewusst umgegangen wird – vielleicht auch, weil das entsprechende Wissen in der Bevölkerung fehlt oder zumindest nicht ausreichend vorhanden ist. Das muss sich in Zukunft ändern!

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?

Wir als Verbraucher entscheiden durch unser Kaufverhalten das Handelsangebot. Der Handel besitzt die Verantwortung, gesunde Lebensmittel zur Verfügung zu stellen und darüber zu informieren. Er muss außerdem die Bereitschaft besitzen, auf die Wünsche der Verbraucher zu reagieren. Gleichzeitig müssen faire Konditionen für Produzenten geschaffen werden.

Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Weiterhin interessante Informationen über gesunde Lebensmittel, Vernetzung unterschiedlicher Berufszweige und Unternehmensgruppen sowie öffentliche Aufklärung der Gesellschaft, der Politik und des Handels.

Wie definieren Sie den Begriff „gesunde Lebensmittel“?

„Gesunde Lebensmittel“ sind für mich Lebensmittel, die uns ausreichend mit allen für ein aktives Leben benötigten Nährstoffen und Energie versorgen und nur kaum mit Schadstoffen belastet sind. Gesunde Lebensmittel liefern reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe und schützen uns vor vielen Krankheiten.

Ich unterstütze die IG FÜR, weil ...

... qualitativ hochwertige Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung entscheidend für einen gesunden Lebensstil sind. Es ist wichtig, Bewusstsein für den hohen Stellenwert von Lebensmitteln und Ernährung für die Gesundheit zu schaffen.

Welche Rolle spielen Verbraucher und Handel in Bezug auf gesunde Lebensmittel?

Lebensmittel und Landwirtschaft sind immer verknüpft mit Umwelt, Gesundheit, Wirtschaft und Politik. Verbraucher und Handel sollten sich dessen bewusst sein und Entscheidungen danach treffen. Denn wie wir uns ernähren hat auch Auswirkungen auf nachfolgende Generationen.

Was wünschen/erhoffen Sie sich von der IG FÜR?

Dass die Wertschätzung für gesunde Lebensmittel in der Bevölkerung weiter verbreitet und nachhaltiges Handeln im Ernährungsbereich gefördert wird.



SEBASTIAN ZAPF

29 Jahre, ist Physiotherapeut aus Bayreuth. Er absolvierte Fortbildungen in Manualtherapie, Sportphysiotherapie und Athletiktraining. Derzeit studiert er berufsbegleitend Osteopathie.



VERONIKA ENGELSBERGER

Ist 1995 geboren und aufgewachsen in Siegsdorf/Chiemgau. Sie lernte an der Hotelberufsfachschule an der Steigenberger Akademie in Bad Reichenhall. Derzeit studiert sie an der TU München Ernährungswissenschaften (Bachelor). Dieses Jahr wird sie zudem Forschungspraktika an der Universität Innsbruck und dem Karolinska Institutet in Stockholm absolvieren sowie ein Masterstudium beginnen.



ZIPPERT ...

Äpfel aus Käfighaltung werden kaum gekauft

Für 99 Prozent der Bundesbürger soll Essen vor allem gut schmecken. Das hat eine Studie im Auftrag des Bundeslandwirtschaftsministeriums ergeben, wobei man sich fragen muss, welche Erwartungen die restlichen Verbraucher, es sind gut 800.000, an ihr Essen haben. Die Umfrage ergab außerdem, dass sich die Verbraucher immer bewusster ernähren.

71 Prozent sind im Moment der Ernährung bei vollem Bewusstsein, 23 Prozent essen im Schlaf, sechs Prozent schlafen beim Essen. Satte 91 Prozent finden, dass Nahrung vor allem gesund sein soll, und 15 Prozent würden die gesunde Nahrung sogar kaufen. 40 Prozent kochen täglich oder sehen sich eine Kochsendung an, die anderen besuchen ein Restaurant in der Region.

Wenn Kartoffeln Geschmacksverstärker enthalten, dann soll das auf der Schale stehen, insgesamt müssen Obst und Gemüse aus artgerechter Haltung kommen, Äpfel aus Käfighaltung sind weniger gefragt. Ein Prozent der Befragten bezeichnen sich als Veganer, das sind dann wohl die, für die das Essen nicht unbedingt gut schmecken muss.

Hans Zippert wirft in seiner Kolumne „Zippert zapft“ in der Tageszeitung „Die Welt“ täglich einen satirisch-kritischen Blick auf die Gesellschaft.

Kräftiger
Geschmack!
Schnell
zubereitet!



GRÜNKOHLPESTO MIT SPAGHETTI

Von tegut... gute Lebensmittel

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Garzeit 8–10 Min.

Zutaten für ca. 4 Portionen

50 g Mandelkerne (ohne Haut)
150 g Grünkohl
1/2 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe
80 ml Olivenöl
50 g Grana Padano (am Stück)
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)
500 g Spaghetti

Zubereitung

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen.
2. Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern, Blätter klein zupfen. Schale der Bio-Zitrone fein abreiben, Saft auspressen. Knoblauch abziehen, grob hacken. Alles mit Mandeln, Olivenöl fein pürieren. Grana Padano fein reiben und unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 8–10 Min. bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto auf Tellern anrichten.

Guten Appetit wünscht

tegut...

gute Lebensmittel

Weitere Rezepte von tegut... auf www.tegut.com/rezept