

1 2015



SGGF
info



SÜDTIROLER GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Inhalt

Veranstaltungen der SGGF	S. 2
Tätigkeitsbericht der SGGF für das Jahr 2014	S. 3
Bio ist gesünder	S. 5
Haargesundheit	S. 9
Impfungen – Kurzmeldungen	S. 11
Aluminium	S. 12
Oft gestellte Fragen	S. 17
Informationen aus der Verbraucherzentrale	S. 18
Rezepte aus der Vollwertküche	S. 20
Für Sie gelesen	S. 21
Neues aus der SGGF	S. 24
Bücher, die man lesen sollte!	S. 24

Veranstaltungen der SGGF

Biomarkt in der Gärtnerei Schullian am 24. und 25. Jänner 2015.

Auch heuer herrschte wieder reger Andrang beim Biomarkt in der Gärtnerei Schullian. Die SGGF verwöhnte die Besucher mit einer ofenfrischen Vollwertpizza und vegetarischen Vollkornbrötchen.

Gesund ohne Aluminium - Vortrag am 29.01. 2015 in Terlan

Über kritische Punkte zum Aluminium referierte der Journalist, Filmemacher und Buchautor Bernd Ehgartner aus Wien. Das Interesse war überwältigend – fast 150 Zuhörer verfolgten gespannt den Ausführungen Ehgartners. Einen interessanten Bericht zu diesem Leichtmetall, das heutzutage allgegenwärtig ist, finden Sie weiter hinten in diesem Infoheft.

Vollversammlung mit Vortrag zum Thema Haargesundheit am 6.02.2015 in Terlan

Rückschau und Vorschau wurde bei der Vollversammlung der SGGF gehalten. Ein aktives Jahr 2014 liegt wieder hinter uns. Einen Überblick über unsere Aktionen und Veranstaltungen finden Sie auf Seite 3 im Jahr 2014.

Gefahrenstoffe in Haarfärbemitteln und Haargesundheit aus ganzheitlicher Sicht war das Thema des anschließenden Vortrages von Naturfriseurin Beatrice Raas aus Laatsch. Auch bei diesem Vortrag war das Interesse groß und Frau Raas gelang es überzeugend diese Themen anzusprechen. Auch zu ihrem Vortrag finden Sie in diesem Heft einen Artikel.

Tätigkeitsbericht der SGGF für das Jahr 2014

- **Herausgabe des SGGF-Info Heftchens (dreimal pro Jahr)** Arzt im Dr. M. O. Bruker-Haus in Lahnstein begleitete die Woche.
- **Biomarkt in Bozen in der Gärtnerei Schullian** am 25. und 26. Jänner. Die SGGF war mit einem Pizza- und Kuchenstand dabei.
- **Die SGGF hielt ihre Jahresvollversammlung am Freitag, 21. Februar** um 19.00 Uhr im Raiffeisensaal in Terlan ab. Anschließend fand ein Vortrag mit Dr. Barbara Telser statt zum Thema: Neueste Ernährungstrends
- **Lehrfahrt zur BioFach Lebensmittelmesse** für Bio-Produkte am 15. und 16. Februar nach Nürnberg, Deutschland
- **Lehrfahrt zur Frühjahrstagung der GGB** vom 23. bis 25. März nach Lahnstein/ Deutschland.
- **Georgimarkt in Mals am 23. April:** Wir waren mit einem Pizzastand dabei.
- **Gesundheits/Aktivwoche in Mals im Hotel Greif** im Juni in Zusammenarbeit mit dem Hotel Greif /Mals. In dieser Woche wurden verschiedene Vorträge zu Gesundheitsthemen angeboten und Wanderungen unternommen. Dr. med. Jürgen Birmanns,
- **Pizzafest in Reinswald am Sonntag, 29. Juni** Wiederum wurden viele schmackhafte Vollwertpizzas gebacken und an die zahlreichen Gäste verabreicht.
- **Besichtigung vom Davids Goashof in Lajen:** Dieser neue Biohof produziert ausschließlich Ziegenmilchprodukte.
- **Teilnahme am Langen Donnerstag in Lana an 2 Donnerstagen im Sommer** Wir waren im Juli und August an 2 Donnerstagen mit einem Pizzastand vertreten.
- **Gesundheitsforum am Samstag, 20.09. in Pfalzen in Zusammenarbeit mit Aegis Südtirol:** **Thema:** 2 Impfvorträge mit Dr. Gappmaier und Dr. Huber aus Österreich, zusätzlich gab es Informationen zur aktuellen Impfsituation in Südtirol.
- **Neustifter Spielefest am Sonntag, 7. September** In Zusammenarbeit mit dem Ökozentrum Neustift, dem VKE und der Bezirksgemeinschaft Eisacktal veranstalteten wir dieses Spielefest.

Die Biologischen Erntefeste wurden auch heuer wieder abgehalten. Wir haben diese Feste organisiert und mitgestaltet. Wir sorgten wie immer für Kostproben, Menüvorschläge und waren auch mit einem Informationsstand vertreten.

- **Herbstmarkt in Neumarkt am 27. September** in Zusammenarbeit mit dem Biolandverband Südtirol.
- **Biologisches Erntefest in Brixen am 5. Okt.** in Zusammenarbeit mit Bioland und BAA.
- **Biofest in Algund am 19. Oktober** in Zusammenarbeit mit dem Bund Alternativer Anbauer auf dem Festplatz in Algund. Das Fest war sehr gut besucht.
- **Teilnahme an der Biolife – Messe 2014 vom 07.-09. 11. in Bozen**
Wir waren mit einem Informationsstand vertreten und boten Köstlichkeiten aus der Vollwertküche an. Der Messestand war heuer alle 3 Tage sehr gut besucht.
- **Neue Homepage der SGGF** – die aktuelle Webseite der SGGF wurde überarbeitet und neu gestaltet. Seit Jänner 2015 ist sie nun endlich online.
- **Film über die SGGF** – Vereine vereinen – im Auftrag von RAI wurde ein 15 Minuten langer Film über unseren Verein gedreht und im November 2014 ausgestrahlt.

- **Kochkurse**
Verschiedene Kochkurse (Brotbacken, Vollwertgerichte, Kekse u. a.) wurden von den Gesundheitsberatern der SGGF abgehalten. Diese Kurse werden von den Gesundheitsberatern in Eigenregie geplant oder für andere Organisationen abgehalten. Auch Buffets für verschiedene Veranstaltungen werden immer wieder gemacht. Auch diese werden nicht über den Verein verrechnet. Jedoch treten wir immer als SGGF (mit unserer Kleidung mit SGGF-LOGO) auf und machen so den Verein bekannter.
- **Zusammenarbeit mit anderen Vereinen**
Wir haben mit anderen Vereinen z.B. Bund Alternativer Anbauer, Bioland Südtirol, Verbraucherzentrale, VKE, Kneippbund, Bildungshaus Kloster Neustift zusammengearbeitet und Veranstaltungen gemeinsam organisiert.
- **Danke an alle Mitglieder und HelferInnen, die uns immer wieder treu zur Seite standen und in ihrer Freizeit zur Mithilfe bei den verschiedenen Veranstaltungen des Vereins bereit waren.**
- **Ein großer Dank geht an alle Vorstandsmitglieder, welche mit Tatkraft und Freude immer wieder bei den verschiedensten Aktionen dabei sind.**

Rita Bernardi, Vorsitzende der SGGF

Bio ist gesünder

Bio ist gesünder: bestätigt die Auswertung von 343 Studien

Insgesamt 250 Teilnehmer informierten sich auf dem diesjährigen Bioland Südtirol Seminar Ende Januar zum aktuellen Stand der Forschung rund um den Biolandbau. „Signifikante Unterschiede zwischen biologischen und konventionellen Lebensmitteln“ lautete der Titel des Höhepunkts des zweitägigen Seminars am Ritten.

Carlo Leifert, Professor für Ökologische Landwirtschaft an der Universität Newcastle (UK), berichtete von den Ergebnissen einer Analyse von 343 Studien über Inhaltsstoffe und Pestizidrückstände in konventionell und biologisch angebauten Lebensmitteln.

Einer der wichtigsten Unterschiede ist der erhöhte Antioxidantiengehalt in Biogemüse und Bioobst und der viel niedrigere Stickstoffgehalt (Gesamtstickstoff, Nitrit und Nitrat). Dazu kommt ein niedrigerer Cadmium-Wert. Warum das so ist, erklärt der Professor mit einer simplen Erkenntnis: Die konventionell angebauten Pflanzen konzentrieren sich auf ihren Primärstoffwechsel (Wachsen), da sie mit Stickstoffverbindungen übersättigt sind. Die Biopflanzen hingegen haben

einen sehr aktiven Sekundärstoffwechsel, welcher unter anderem Geschmacksstoffe und Antioxidantien produziert. Die erhöhten Cadmiumwerte in den konventionellen pflanzlichen Produkten sind auf die Phosphatdünger zurückzuführen, welche sehr reich an Cadmium sind.

Bioland



In Versuchen mit Rattenfutter konnte zudem nachgewiesen werden, dass sich je nach Herkunft des Futters (bio oder konventionell) der Hormonhaushalt und die Immunreaktion der Tiere signifikant veränderte. Carlo Leifert zieht als Fazit: „Die Verwendung nichterneuerbarer Ressourcen hat nicht nur die Nachhaltig-

keit der Landwirtschaft, sondern auch die Lebensmittelqualität negativ beeinflusst.“

Abschließend stellte er noch eine neue Studie aus Norwegen vor, die schwangere Frauen und junge Mütter anhand ihrer Ernährung untersuchte. Diese Kohortenstudie zeigt auf, dass der Verzehr von biologischem Gemüse das Risiko von Präeklampsie, einer weltweiten Erkrankung, deutlich reduziert.

Studie bestätigt: Biolebensmittel sind gesünder

Bio hat weniger Schwermetalle und schützt vor Krankheiten

Bio-Lebensmittel sind gesünder. Sie enthalten weniger Schwermetalle und mehr Antioxidantien. Dies ist das eindeutige Ergebnis einer brandneuen Studie der Universität Newcastle. Dabei haben die Wissenschaftler 343 Studien ausgewertet und die Inhaltsstoffe von biologisch und konventionell angebauten Feldfrüchten verglichen. „Mit Bio leben die Menschen gesünder. Der Kauf von Biolebensmitteln hat nicht nur einen gesundheitlichen Nutzen, sondern



auch einen Vorteil für die Umwelt“, sagt Michael Oberhollenzer, Obmann von Bioland Südtirol, über die eindeutigen Ergebnisse.

Die wesentlichen Unterschiede: Die Studie belegt, dass die Konzentration an Antioxidantien wie Polyphenolen in biologisch angebauten Kulturen 18 bis 69 Prozent höher ist als in konventionell erzeugten. Je dichter der Nährstoff- und Antioxidantiengehalt, desto mehr zählt jeder Bissen Obst und Gemüse, ohne dabei mehr Kalorien zu sich nehmen zu müssen. Antioxidantien schützen vor freien Radikalen, die Kör-

perzellen angreifen. Diese Stoffe sind also sehr nützlich, da sie einen Schutz gegen zahlreiche Beschwerden bieten: Herz-Kreislauf-Krankheiten, neurodegenerativen Krankheiten, sowie einige Formen von Krebs.

Biolebensmittel bieten aber noch weitere Vorteile für die Gesundheit:

- 48 Prozent weniger Kadmium (giftiges Schwermetall)
- 10 Prozent weniger Gesamtstickstoff
- 30 Prozent weniger Nitrat
- 87 Prozent weniger Nitrit

Zudem bestätigt die Studie die viel geringeren Pestizidrückstände bei Bioprodukten.

Die Ergebnisse widersprechen einer 2009 von der UK Food Stan-

dards Agency (FSA) in Auftrag gegebenen Studie, die festgestellt hat, dass es keinen signifikanten ernährungsphysiologischen Nutzen durch biologische Lebensmittel gäbe. Diese Schlussfolgerung gründete jedoch auf nur 46 Publikationen zu Nutzpflanzen, Fleisch und Milchprodukten, während die jetzt publizierte Meta-Analyse auf **343** wissenschaftlich begutachteten Publikationen von allen Kontinenten rund um den Globus basiert. Unter anderem waren darunter auch **zahlreiche Studien zu Äpfeln und Weintrauben, auch aus Italien.**

„Biolebensmittel entlasten bei gesundheitsbewussten Verbrauchern auch die Haushaltskasse. Anstatt teure Pillen und zweifelhafte Nahrungsergänzungsmittel zu kaufen, genügt eine ausgewogene Ernährung mit Biolebensmitteln. Biolandbau ist das Landbausystem der Zukunft. Gut für Umwelt, Tier und den Mensch“, bringt es Oberhollenzer auf den Punkt.

Unter <http://research.ncl.ac.uk/nefg/QOF/page.php?LAN=DE> bekommt man Einsicht in das gesamte Papier, zudem weitere Informationen und Anhänge, sowie Zusammenfassungen in zahlreichen Sprachen, darunter auch Deutsch und Italienisch.



Bio ist nicht gleich bio! Warum Bioland Lebensmittel ein Gesicht gibt

Der moderne Konsum und die Produktanonymität: Lucio Cavazzoni, Präsident von Alce Nero, erklärte in seinem Vortrag am Bioland Südtirol Seminar Ende Januar am Ritten, warum der Begriff „konsumieren“ mit dem Begriff „nutznießen“ ersetzt werden sollte: Nur wenn die Verbraucher wieder Teil des Produktzyklus würden und nicht am Ende einer Produktionskette stünden, könne nachhaltiger Konsum stattfinden. **Eine wichtige** Voraussetzung dafür sei aller-

dings, dass Produkte ein Gesicht, einen Ort, einen Vornamen und einen Nachnamen haben.

Die großen Gefahren der Massenproduktion fußen unter anderem in der Anonymität der Produkte, denn Anonymität führe zu Verantwortungslosigkeit. Niemand „hält den Kopf hin“, so Cavazzoni. Auch die weltweit wachsende Bioindustrie bediene sich dieser Anonymität und dieser Verantwortungslosigkeit, sie führe zu sozialen Missständen und Preisverfall. Sie handele zwar aus vertretbaren ökologischen Gründen, verändere aber nicht die Gesellschaft. Diese wichtige Kulturarbeit leisten Verbände wie Bioland: Wir zeigen den Verbrau-

chern, wo ihre Lebensmittel herkommen. Wir schreiben mit Stolz unsere Namen auf unsere Produkte. Wir laden die Verbraucher zu uns auf die Höfe ein, öffnen Stalltür und Gartentor. Besuchen Sie uns!

Bioland Verband Südtirol

Bioland Südtirol setzt sich für die Ökologisierung der Landwirtschaft und für die Südtiroler Biobauern ein und ist mit über 500 Mitgliedern und 27 Partnern in Südtirol der größte Bioverband.

Die Bioland Richtlinien ergänzen die EU-Bioverordnung. Sie sind in vielen Punkten strenger und werden zusätzlich kontrolliert.

Bio-Ernährung ist keine Frage des Geldbeutels, sondern der richtigen Zubereitung.

Sarah Wiener fordert: „Bringt jedem das Kochen bei!“

„Auch Familien mit durchschnittlichem Einkommen oder wenig Geld können sich biologisch und nachhaltig ernähren, sofern sie eine Voraussetzung erfüllen: Sie müssen kochen können!“ sagt Sarah Wiener, die bekannte Bio-Köchin und Buchautorin aus Österreich bei den Bioland Südtirol Sommergesprächen auf der Alm. „Wer regionale und saisonale Lebensmittel in Bio-Qualität einkauft braucht keinen dicken Geldbeutel.“ Und vor allem brauche es keine teuren Küchen, wenn dort sowieso nur fertig verarbeitete Nahrungsmittel auf genießbare Temperaturen gebracht werden. Was es allerdings braucht ist Zeit und Muße zum Kochen.

Da es oft schnell gehen muss greifen die Menschen viel zu oft auf Fertig-Pizza, Tütensuppen, Aufback-Brötchen und Tiefkühlgerichte zurück, anstatt sich mit der Verarbeitung der Produkte selbst auseinander zu setzen. Sarah Wiener besitzt mehrere Bio-Restaurants in Deutschland und verabscheut industriell verarbeitete Lebensmittel. „Für die Herstellung eines Industrie-Brötchen sind bis zu 42 Zusatzstoffe erlaubt!“, warnt sie. „Egal wie fortschrittlich wir sind,“ betonte sie, „wir müssen uns in Zukunft natürlich ernähren, um unsere Gesundheit zu bewahren!“ Auch Hendrik Haase, Kommunikationsdesigner und Slow

Food- Anhänger, ist dieser Meinung: „Wir müssen uns nur die Zeit nehmen für's Kochen, schließlich essen wir mindestens drei Mal am Tag.“ Auch als er noch Student war, ohne viel Einkommen, hatte er es geschafft sich mit ausreichend Bio-Nahrungsmitteln zu versorgen. Gespart hat er lieber an anderer Stelle als bei seiner Ernährung. Und genau das ist der Punkt: Solange sich der Wunsch nach ökologisch nachhaltig produzierten Bio-Lebensmitteln nicht im Konsumverhalten manifestiert, kann sich die Landwirtschaft nur sehr langsam wandeln.

Das Fazit: Wer sich ökologisch nachhaltig ernährt und regional und saisonal kocht, unterstützt die kleinen, dezentralisierten Kreisläufe und schützt so unsere Umwelt und unsere Ressourcen. Deshalb sollen wir uns alle Zeit nehmen zum Kochen, lernen was Qualität von Lebensmitteln bedeutet, ausprobieren wie saisonal und regional Kochen schmeckt und auf diese Weise unserer Gesundheit und unserer Heimat – das heißt Leuten, Land und Natur – etwas Gutes tun.

Alle Texte von: Karoline Terleth Uccelli, Bioland Südtirol

*BIOLAND VERBAND SÜDTIROL, Steindlweg 48, I-39018 Terlan
Tel: 0471/256977, Fax: 0471/256062,
bioland@bioland-suedtirol.it, www.
bioland-suedtirol.it*

Eingetragen in das Landesverzeichnis der ehrenamtlich tätigen Organisationen, Dekret Nr. 70/1.1.

Haargesundheit

„Wir selbst entscheiden, welche Spuren wir auf der Erde hinterlassen“

Als Friseurin aus Leidenschaft habe ich in den vielen Berufsjahren bei so manchen Arbeitssituationen zum Beispiel färben, Dauerwelle, Haare waschen und diverse Anwendungen von Produkten, mir immer wieder folgende Fragen gestellt: warum wird meine bzw. die Haut des Kunden gerötet, gereizt und weißt Ekzeme auf? In manchen Situationen gab es Schwellungen im Gesicht oder den Lymphknoten. Wie kann dies geschehen? Da ich doch die besten Friseurprodukte verwende? So wird es mir ja von den Vertretern und der Werbung



gepriesen. Was passiert mit dem „Rest, beim herunter waschen? Wird dies alles in der Kläranlage vollständig entfernt und entsorgt? Welchen Rest bekommen die Umwelt, die Gewässer und Meere usw. ab. Wie viele Tiere mussten bei Tierversuchen qualvoll leiden und sterben? Wer von den Produzenten sind die Nutznießer wer der Ausgebeutete? Warum erkranken immer mehr Menschen, zum Teil auch lieb gewonnene Kunden an Krebs, Hormonstörungen, Allergien usw. Und weil ich so viele Fragen hatte, informierte ich mich und erkannte, dass ich es in der Hand habe, mit welchen Mitteln ich arbeite.

Seit dem ist einer meiner ersten und wichtigsten Schritte das Lesen der Inhaltsdeklaration der verwendeten Produkte. Somit kann man erkennen was dem Produkt beigemischt wird. Aber Achtung! Nur die Bezeichnung Volldeklaration (INCI) gibt uns Sicherheit, denn herkömmliche Inhaltsdeklarierung braucht nicht zu 100% angegeben werden. Somit werden Konsumenten nicht transparent informiert und die Hersteller können un-

geniert zum Teil sehr gesundheitsbedenkliche Stoffe verwenden. Eine einfache goldene Regel als Rat: Erzeuger, die nichts zu verbergen haben, geben ihre Zutaten meist auch in der jeweiligen Landessprache an. Daraus lässt sich auch gleich eine Faustregel

ableiten: INCI Begriffe, zu denen es keine verständliche Übersetzung gibt (z.B. Lauryl Sulfat, Propylparaben), ganz zu schweigen von Kennzeichnungen mit Nummern (z.B. 4-Methylbenzylidencampher) sind erste Kandidaten für einen kontrollierenden Blick in die Kosmetiktatenliste.

Damit man sich aber als Leihe im Dschungel der Bezeichnungen auskennt ist es wichtig sich die Zeit zu nehmen um einige der gängigsten Stoffe zu erkennen. Hierfür gibt es so genannte CHECKLISTEN (z.B. von Culum NATURA) oder die Möglichkeit im Internet den Begriff zu googlen (z.B. Wikipedia, codecheck.

info, Netzfrauen Facebook, Zentrum der Gesundheit Facebook, Ökotest, Global 2000 usw.)

Zum Beispiel sind in Haarfarben bedenkliche Stoffe wie Phenylendiamin (PPD) enthalten. Dieser Stoff wurde 1906 verboten und 1985 trotz aller Warnungen wieder erlaubt. Es kommt in allen gängigen Haarfarben vor und steht im Verdacht Krebs zu erzeugen und Erbgutschädigend zu sein. In dem Zusammenhang müssen leider auch Henna-produkte fragwürdiger Herkunft genannt werden. Dort verwendet man PPD als Fixiermittel. Auch gelten sie als Allergene und werden sehr oft für Hauterkrankungen mitverantwortlich gemacht. Manche PPD fallen als



Nebenprodukt bei der Herstellung von Azofarbstoffen an. Diese werden vom Menschlichen Körper aufgenommen und wieder in die Ausgangsstoffe gespalten. Darunter finden sich nicht selten organische Verbindungen (Amine) die unter Verdacht stehen Krebs zu erzeugen.

Bei Haarfärbemitteln gilt, was nicht ausdrücklich verboten ist, ist erlaubt.

Aromatische Amine (Direktzieher) werden auch Entwickler genannt da sie zum Imstande kommen des Farbstoffes benötigt werden. Sie werden eindeutig als krebserregend eingestuft.

Resorcin wird aus Naturharzen gewonnen und in Haarfärbemitteln zum Fixieren verwendet. Es dringt in die Haut ein und kann Leber und Nierenschäden verursachen und ist Karzinombildend.

PEG (Polyethylenglykol) PEG-Derivate sind mit Buchstaben, „eth,, in Verbindung mit einer Zahl enthalten z.B: Cetareth-33. Sie können die Haut durchlässiger machen und Schadstoffe in den Körper einschleusen. PEG sind Emulgatoren und werden aus einem giftigen Gas gewonnen.

Nitro-Moschusverbindungen, sind künstliche, schwer abbaubare Duftstoffe, die sich im Körper anreichern. Sie stören den Hormonhaushalt, fördern Kopfschmerzen, ist Krebs erregend, 35% aller Allergien sind auf synthetische Moschusverbindungen zurück zu führen. Ist schwer Wasser verunreinigend und nicht abbaubar.

EDTA-Ethylendiamintetraessigsäure ist das meist verwendete Konservierungsmittel, baut sich schlecht ab und ist deshalb ökologisch bedenklich. 1999 wurden in Europa rund 35.000 Tonnen, in den USA 50.000 Tonnen verbraucht.

DEA-Diethanolamine wirken als Weichmacher und sind unter anderem auch Haut- und Schleimhautreizend. Werden DEA's zusammen mit Nitraten verabreicht, reagieren diese chemisch miteinander und führen möglicherweise zu krebserzeugenden Nitrosaminen. Obwohl in früheren Studien DEA selbst nicht als krebserzeugend galt, zeigen neueste Studien krebserzeugendes Potential auch ohne Nitratverbindungen.

Sodium Laurylsulfat-Betäubungsmittel im Shampoo. Wird auch als Garagenbodenreiniger, Maschinenentfetter usw. ver-

wendet. Es entfettet total, ist ein häufiges Allergen und trocknet Haut und Haar total aus. Ist oft im Mundwasser, Zahnpasten, Rasierwasser usw. enthalten.

Sodium Lautrethulfat ist zwar weniger reizend, aber es können in Verbindung mit anderen Inhaltsstoffen krebserregende Nitrate und Dioxine entstehen. Allein in Westeuropa werden jährlich 800.000 bis 900.000 Tonnen tensidhaltiger Kosmetikprodukte verbraucht, Seifen nicht mit eingerechnet.

Silikone haben eine extrem hohe Kriech-eigenschaft, deshalb wird alles „versiegelt“. Das Haar und der Körper können das Licht nicht mehr aufnehmen und somit kann der Körper kein Vitamin D produzieren. Auch können so die Stoff-

wechselbauprodukte nicht mehr von unserem größten Ausscheidungsorgan, der Haut, ausgeschieden werden.

Tierversuche: LD=Zeichen für Tierquälerei. z.B. LD 50 heißt, dass 50 % der getesteten Tiere den Test nicht überlebt haben. So könnte man noch unzählige Stoffe aufzählen, das würde ins Unendliche gehen. Doch fängt man an, sich für das Kleingedruckte auf der Verpackung zu interessieren, kann man mit Leichtigkeit trotz Werbefluten darauf verzichten und langsam wieder zur Einfachheit zurück finden.

Ein Naturfriseur und Naturkosmetiker kann Sie dabei gerne unterstützen diesen Weg zu gehen.

*Ihre Beatrice Raas,
Naturfriseurin, Laatsch*

Impfungen – Kurzmeldungen

Finger weg von der HPV-Impfung! Wussten Sie, dass

- ... die HPV-Impfung gentechnisch manipuliert ist?
- ... es bereits Todesfälle direkt nach dieser Impfung gegeben hat?
- ... es keinen wissenschaftlichen Beweis gibt, dass HP-Viren Gebärmutterhalskrebs auslösen?
- ... es im Tierversuch bei Ratten zu Missbildungen und Unfruchtbarkeit gekommen ist?
- ... es an die 100 verschiedene HP-Viren gibt, in der Impfung aber nur 3 bzw. 4 davon enthalten sind?
- ... bei fast jeder Frau HPV nachweisbar ist, obwohl nur ein verschwindend kleiner Prozentsatz davon an Gebärmutterhalskrebs erkrankt?

... die Zulassungsstudien in Costa Rica an über 16 Jahre alten Frauen durchgeführt wurden, bei uns in Österreich aber 9-jährige Kinder geimpft werden?

... bei den Zulassungsstudien weder in der Versuchsgruppe, noch in der Kontrollgruppe ein Krebsfall aufgetreten ist, die Impfung aber trotzdem als wirksam gilt?

... bei uns auch Buben (!) im Volksschulalter gegen Gebärmutterhalskrebs geimpft werden sollen?

Unsere Kinder sind keine Versuchskaninchen!

Finger und Kinder weg von der HPV-Impfung!

www.aegis.at

Aluminium

„Gesund ohne Aluminium“ zu leben, ist gar nicht so einfach. In Dutzenden Verbindungen wird es in Kosmetikprodukten, Medikamenten und Lebensmitteln für die verschiedensten Zwecke eingesetzt. Wir vom Al-ex Institut möchten

für Transparenz und Aufklärung sorgen. Hier finden Sie umfassende Infos zu den Alu-Fallen in allen Lebensbereichen, die Liste der E-Nummern, Zusatzstoffe, Che-

mikalien und besonders belasteten Lebensmitteln, von denen die Gefahr ausgeht. Bislang unbekannt Alu-Fallen lauern im Wasser, aber auch am Arbeitsplatz. Ein besonders brisantes Thema sind Impfstoffe, weil speziell die Babys heute mit so viel Aluminium konfrontiert werden, wie noch niemals eine Generation zuvor.

Wir haben als Service für Al-ex Förder-Mitglieder den Aluminiumgehalt und die Art der Alu-Verbindungen in allen bei uns gebräuchlichen Impfungen aufgelistet. Ebenso eine Übersicht aller in Kosmetikprodukten verwendeten Aluminiumverbindungen und eine Einschätzung ihrer Gefährlichkeit. Dazu Aluverbindungen in Medikamenten, in Pflanzenschutzmitteln und vieles mehr.

Wir sind bemüht das Informationsangebot laufend zu erweitern und zu aktualisieren. Ihre Anregungen und Hinweise arbeiten wir gerne in die Seiten ein!



Alu-Falle Kosmetik

Als im Oktober 2012 die erste Auflage von Bert Ehgartners Buch „Dirty Little Secret – Die Akte Aluminium“ erschienen ist, musste man in Drogeriemärkten noch recht lange suchen, um Deos bzw.

Antitranspirantien ohne Aluminium zu finden. Das hat sich überraschend schnell geändert. Einige Kosmetikkonzerne haben auf das ständige Nachfragen ihrer Kunden

nach alu-freien Deos oder auf kritische Kommentare im Internet reagiert. Die Mehrzahl steuert aber noch immer vehement in die Gegenrichtung. Etwa der holländisch-britische Konzern Unilever. Der Kosmetik-Riese will nun sogar die Aufschrift „ohne Aluminium“ auf Deos über Druck seiner Lobbyisten in der EU verbieten lassen.

Der Kampf der Konzerne

Manche Firmen versuchen es mit einer Gegenoffensive. Eine besonders freche Entwarnung lieferte der deutsche Beiersdorf-Konzern, welcher die Produktlinie „Nivea“ vertreibt, die nach eigener Aussage „weltweit größte Hautpflegemarke“. Hier enthalten zahlreiche Produkte Alu-Verbindungen, auch die bekannte Hautcreme in der runden blauen Dose. Auf der Webseite des Konzerns wurden „Aktuelle Fragen“ aufgeworfen. Gleich die erste Frage lautete: „Sind Aluminiumverbindungen in Hautpflegeprodukten gefährlich?“

In vier Absätzen wurde die Frage von der Pressestelle des Konzerns ganz eindeutig beantwortet: Nie und nimmer! – Die Textbausteine, welche die Beiersdorf-Pressestelle in ihren Ausführungen zu Aluminium verwendete, findet man fast wortgleich auf zahlreichen Industrierwebseiten – und auch in Ausführungen von diversen Aluminiumfachleuten, welche nahen Kontakt zur Alu-Lobby pflegen.

In diesen Argumenten fällt auf, dass es immer die anderen Bereiche sind, welche deutlich mehr Aluminium verwenden bzw. enthalten. Ständig wird auf die hohen Mengen verwiesen, die angeblich in Lebensmitteln vorkommen. Bei diesen Unmengen an Aluminium, die wir essen – so die Argumentation – braucht man sich über Kosmetikprodukte gar keine Sorgen mehr zu machen.

Der erste Absatz des Beiersdorf-Statements lautet:

„Aluminiumsalze sind Bestandteil unserer täglichen Nahrung. Sie sind zum Beispiel in Obst, Gemüse, Getreide, Fleisch, sowie unserem Trinkwasser enthalten.“

Bei solchen Sätzen hat man beinahe das Bedürfnis, in den Drogeriemarkt zu gehen und sich Aluminiumpulver als Nahrungsergänzung einzukaufen, um nur ja keinen Mangel zu erleiden. In Wahrheit findet man einen derart suggerierten „natürlichen Aluminiumgehalt“ in den allermeisten Lebensmitteln nicht – außer natürlich sie sind kontaminiert. Und nicht einmal die eingefleischtesten Alu-Lobbyisten, mit denen ich im Zuge meiner Recherchen gesprochen habe, würden öffentlich behaupten, dass Aluminium unproblematisch für die Gesundheit ist.

Aluminium - ganz natürlich?

Im Meer, wo das Leben seinen Ursprung nahm, ist – abgesehen vom Mündungsbereich belasteter Flüsse – sogar heute noch die Aluminiumkonzentration oft unter der Nachweisgrenze. Für die allermeisten Pflanzen und ausnahmslos alle Tiere ist Aluminium toxisch. Bis heute kennt man – vom kleinsten Bakterium bis zum Menschen – keinen einzigen biochemischen Mechanismus, in dem Aluminium eine sinnvolle Rolle spielt. Dafür sind mittlerweile mehr als 200 Mechanismen bekannt, bei denen sich Aluminiumionen irgendwo in den Körper einbauen und Schaden anrichten.

Einige der Argumente, die auf der Webseite von Beiersdorf genannt wurden, sind eindeutig falsch, z.B. diese Aussage: „Bei den in Kosmetika verwendeten Stoffen handelt es sich meist um unlösliche Aluminiumverbindungen mit entsprechender vernachlässigbarer Bioverfügbarkeit von Aluminium, das heißt eine Anreicherung im Gewebe ist ausgeschlossen.“

Dass eine Anreicherung im Gewebe ausgeschlossen werden kann, ist eine reichlich mutige Ansage, für die jegliche Beweise fehlen. Bereits kurze Zeit nach dem Auftragen von Alu-Verbindungen können diese nämlich im Blut nachgewiesen werden. Eine ganze Reihe von Untersuchungen zeigen, dass Aluminium sich sehr wohl z. B. in den Knochen, im Brustgewebe oder im Gehirn anreichern kann.

Ebenso falsch ist auch diese Behauptung:

„Der Vorwurf, durch Verwendung von aluminiumhaltigen Kosmetika würde sich das Risiko erhöhen, an Brustkrebs

oder Alzheimer zu erkranken, gilt als widerlegt.“

Auf welche Belege sich die Pressestelle des Unternehmens hier bezieht, wird ebenso wenig genannt wie eine Methode, mit der ein Risiko als „widerlegt“ dargestellt werden kann. Das ist nämlich beinahe noch schwieriger als das Gegenteil: ein Risiko zu beweisen.

Aluminium als Krankheitsauslöser

Tatsache ist, dass die konkrete Verursacherrolle von Aluminium als Auslöser von Krankheiten bisher erst in wenigen Fällen eindeutig bewiesen werden konnte. So wurden alu-haltige Arzneimittel, welche Nierenkranken verabreicht wurden, als Verursacher der so genannten Dialysemehnenz überführt. Und zwar z. B. dadurch, dass diese Krankheit nicht mehr auftrat, nachdem die Medikamente verboten wurden. Mit ähnlichen Methoden wurde Aluminium als Auslöser von Anämie und Knochenerweichung überführt.

Doch bei anderen Krankheiten, welche sich bei den betroffenen Menschen über einen Zeitraum vieler Jahre entwickeln – wie z.B. Brustkrebs oder die Alzheimer-Krankheit – ist die Beweisführung ungleich schwieriger. Zum einen, weil im Leben die wenigsten Krankheiten monokausal verursacht werden, sondern immer mehrere Einflüsse zusammen wirken (z.B. Umweltfaktoren, genetischer Hintergrund). Zum zweiten, weil es im Bereich der Ursachenforschung bei Aluminium kaum öffentliche Förderungsmittel gibt und Kosmetik-, Pharma- oder Lebensmittelindustrie, welche Alu-Verbindungen einsetzen, verständlicherweise kein großes Interesse daran haben, in diesem Bereich selbstständig aktiv zu werden.

Doch es gibt unzählige Indizien, welche eine Rolle von Aluminium in der Entstehung dieser Krankheiten nahelegen. Am Beispiel der Alzheimer-Krankheit bezeichnen es zunehmend auch führende Experten als Fehler, dass die Forschung zu Aluminium auf Betreiben der Lobbys mehr oder weniger eingestellt worden ist. Christopher Exley führt mehr als zwanzig Krankheiten an, welche mit dem schädlichen Einfluss von Aluminium assoziiert sind bzw. bei denen dieser Zusammenhang bereits bewiesen wurde.

Wo bleibt das Prinzip der Vorsicht?

Solange die Sicherheit der Alu-Verbindungen nicht erwiesen ist, sollte das Prinzip der Vorsicht gelten und die bekannt toxischen Chemikalien nicht in sensiblen Bereichen des Lebens eingesetzt werden.

Verantwortungsvolle Kosmetikkonzerne könnten sich diesem Prinzip ja ebenfalls anschließen. Und vielleicht gehört ja auch Beiersdorf dazu. Denn mittlerweile wurde der Text von der Webseite genommen und eine aluminiumfreie Produktlinie von Nivea verstärkt beworben. Andere Konzerne wiederum pfeifen sich gar nichts und werben sogar mit der Extraktion Alu. Beispielsweise der Konzern Unilever mit seiner Marke Rexona. Auf seiner Webseite verspricht Rexona „Maximalen Deo Schutz“ mit „Maximum Protection“. Und das wird folgendermaßen begründet:

„Leistungsstarke Schweißhemmung durch den Einsatz eines Aluminium-Zirkoniumsalz Wirkstoffes in besonders hoher Dosierung. Aluminium-Zirkoniumsalze zeigen eine stärkere Wirkung gegen

Achselnässe als herkömmlich in Deodorants verwendete Aluminiumsalze.“

Das klingt ja schon mal beruhigend. Auf einer eigenen Informationsseite gibt es nähere Informationen zum Einsatz von Aluminiumsalzen in Rexona-Produkten. Da heißt es, dass in den Medien vermehrt über „einige Studien“ berichtet wurde, welche „einen Zusammenhang zwischen dem Aluminium in Anti-Transpirantien bzw. Deodorants und Brustkrebs herstellen wollten“. Das sei aber Unfug, denn „es versichern Krebsexperten, Wohltätigkeitsorganisationen und Gesundheitsbehörden – darunter die US-amerikanische Food and Drug Administration (FDA), dass keine überzeugenden wissenschaftlichen Beweise existieren.“

Sorgen über die Sicherheit der Aluminiumsalze seien vollständig unnötig, versichert Unilever: „Selbstverständlich können Anti-Transpirantien über lange Zeit und für einen täglichen Gebrauch angewendet werden.“

Etwas im Magen liegt den Unilever-Mitarbeitern hingegen der Trend, dass immer mehr Konkurrenz-Deos „alufrei“ oder „ohne Aluminium“ auf ihre Produkte schreiben.

In der Angelegenheit wurden anscheinend auch gleich die Lobbyisten der Kosmetikindustrie in der EU mobilisiert. Denn es heißt weiter:

„Die EU erwägt jedoch derzeit die Einführung neuer Richtlinien, die den Gebrauch der ‚ohne ...‘-Auslobungen auf Körperpflegeprodukten einschränken. Hintergrund ist, dass einige ‚ohne ...‘-Auslobungen Konsumenten glauben lassen könnten, der aufgeführte Inhaltsstoff

könne schädlich sein, obwohl er als sicher eingestuft und für die Verwendung in Kosmetikprodukten zugelassen ist.“

Nach dem Wunsch von Unilever soll also die Bezeichnung „alufrei“ eingeschränkt oder verboten werden. Das erklärt wohl auch, warum es von Seiten des Konzerns bisher noch keine positive Reaktion auf unsere Petition gegeben hat, die bis zum Redaktionsschluss dieses Buches von fast 23.000 Menschen unterschrieben worden ist. In dieser Petition an den Kosmetikkonzern geht es allerdings um die genau gegenteilige Forderung: dass Unilever auf seinen Produkten nämlich die Art und die Menge des Aluminiums deklarieren soll, so wie auf Zigarettenpackungen die Menge von Nikotin und Teer deklariert wird.

In der EU dafür einzutreten, dass die Bezeichnung „alufrei“ abgeschafft wird, ist natürlich eine besonders originelle und kundenfreundliche Gegenreaktion.

Wir werden sehen, welche „Konsumentenschutzpolitik“ sich am Markt als nachhaltiger erweisen wird.

Ist die Haut neutral oder sauer?

Hat die Haut ein eher saures Milieu oder liegt ihr pH-Wert in einem neutralen Bereich? Über diese Frage gingen die Meinungen lange auseinander. In der Literatur wird eine große Bandbreite genannt. Schließlich schufen einige groß angelegte Arbeiten Klarheit. Die beste und umfassendste stammt von einem holländischen Team. Dafür wurden 330 Personen aus verschiedenen Ländern einer Messung der Haut am Unterarm unterzogen. Dabei zeigte sich, dass der



pH-Wert von Menschen zwischen einem pH-Wert von 4 bis 5 mit einem Mittelwert bei pH 4,7 und damit deutlich im sauren Bereich liegt.

Die Verwirrung in früheren Messungen war dadurch entstanden, dass das Duschen und Waschen mit Leitungswasser, das einen pH-Wert von 7 bis 8 erreichen kann, den pH-Wert der Haut beeinflusst und nach oben verschiebt. Allerdings nur für wenige Stunden. Dann regelt sich die Haut von selbst wieder in den sauren Bereich zurück.

Die Haut hat also einen Säureschutzmantel. Dieser bietet der darauf existierenden Bakterienflora – und damit auch der Haut selbst – die besten Lebensbedingungen. Wenn sich der pH-Wert in den alkalischen Bereich verschiebt, kommt es zur Auflösung der symbiontischen Gemeinschaft der Mikroben auf der Haut. Die Folgen sind ein Verlust der Feuchteregulierung und der natürlichen Barrierefunktion. Es kommt zur Bildung von Schuppen und Verkrustungen sowie zur Begünstigung von Hautkrankheiten. Probleme mit der Haut sind also häufig auf den Verlust des Säureschutzmantels zurückzuführen. Erstes Ziel muss es deshalb sein, der Haut die Selbstregulierung wieder zu überlassen und ein allzu intensives Wasch- oder Kosmetikprogramm auszusetzen. Dann kehrt auch die Hautgesundheit meist wieder zurück.

Wenn Aluminiumverbindungen mit Kosmetikprodukten auf gesunde Haut aufgetragen werden, finden sie also ein saures Milieu vor. Dies erhöht das Risiko, dass sich Aluminium-Ionen lösen und in die Haut übergehen. Sie können dafür beispielsweise die auf der Haut zahlreich vorhandenen Natriumionen von ihren

Plätzen verdrängen und deren Position einnehmen. Sie können Schweißdrüsen besiedeln und sich entlang der Haarwurzeln ausbreiten. Es gibt unzählige weitere Möglichkeiten, wie Aluminium über die Haut ins Gewebe gelangen kann; begünstigt auch durch das vorherrschende saure Milieu.

Die Kosmetikverordnung lässt die so genannten Metallsalze (z.B. Aluminiumchloride) als Adstringens, als schweißhemmende Komponente, Desodorierungsmittel und Desinfektionsmittel zu. Sie wirken als Antitranspirantien und haben die Aufgabe die Poren abzudichten, um zu verhindern, dass Schweiß an die Oberfläche kommt. In der Kosmetikfachliteratur ist nicht mehr von Antitranspirantien, sondern von Antiperspirantien die Rede. Die Schweißabgabe soll also nicht mehr verhindert, sondern nur verringert werden. „Mit Aluminiumsalzen werden dagegen die Drüsenausgänge verschlossen“, schreiben Heinz Knieriemen und Paul Silas Pfyl in ihrem kritischen Kosmetik-Ratgeber. „Wo sie auf die Schweißkanäle stoßen, setzen sie entzündliche Prozesse in Gang, in deren Folge die Schweißdrüsenöffnungen schwellen und so den normalen Schweißabfluss unterbinden. Der Schweiß wird also weitergebildet, kann aber nicht mehr aus der Haut austreten. Eine Achsel oder ein Intimbereich wird durch Alusalze höchst anfällig für den Befall von Viren und Pilzen.“

Und im Kursbuch Kosmetik heißt es: „Zubereitungen auf der Basis von Aluminiumkomplexen sind höchstens einmal täglich zu verwenden, da die Schweißdrüsen bei lang anhaltendem Gebrauch beschädigt werden können.“

Bert Ehgartner, Wien – www.al-ex.org

Oft gestellte Fragen

Zitronensäure

Zitronensäure ist ein Zusatzstoff, der in sehr vielen Nahrungsmitteln als Geschmacks- und Konservierungsstoff zugesetzt wird.

Zitronensäure wird als Zusatzstoff immer dann eingesetzt, wenn etwas frisch und fruchtig schmecken soll, aber auch, damit die Produkte länger halten. Die Säure wird industriell mithilfe des Schimmelpilzes *Aspergillus niger* produziert. Zum Risiko wird die Substanz, weil sie sehr verbreitet ist und jeder Supermarktkunde praktisch täglich mit ihr in Berührung kommt. Die Säure wird vor allem in Getränken wie Eistee, Kinder- und Fruchttete, Fruchtsäften und Limonaden verwendet, selbst in manchen Babygläsern mit Obst- und Gemüsebrei, aber auch in industriell hergestellten Marmeladen, Bonbons, Gummibärchen und Fruchtgummi und sogar im Brot. Als Konservierungsstoff und wegen ihrer stabilisierenden Eigenschaften findet sich die Zitronensäure auch in zahlreichen Fertiggerichten, Konserven und bei tiefgekühlten Früchten.

Warum ist zu viel Zitronensäure bedenklich?

Zitronensäure ist eigentlich ein harmloser Zusatzstoff. Bedenklich wird sie aber, weil viele Nahrungsmittel Zitronensäure enthalten und dies auf Dauer für den Organismus nachteilige Wirkungen hat.

Zitronensäure kann die Zähne angreifen und dazu führen, dass der Zahnschmelz aufgelöst wird. Zitronensäure fördert

auch die Aufnahme von Metallen, wie Blei und Aluminium ins Blut. Das kann die Hirntätigkeit beeinträchtigen, zu Lern- und Gedächtnisstörungen führen, aber auch bei so genannten neurodegenerativen Erkrankungen, wie Alzheimer oder Parkinson, eine Rolle spielen, bei denen Hirnzellen zerstört werden. Auch Erkrankungen der Nieren und der Leber können die Folge sein.

Am häufigsten sind sicher die Zahnschäden durch Zitronensäure, da die Säure in vielen, bei Kindern beliebten Eis- und Kindertees, in Limonaden und anderen Fruchtsaftgetränken enthalten ist. Im fortgeschrittenen Stadium bleiben von den Zähnen nur noch dunkelgefärbte, kleine Stummel übrig.

Erkennen können Sie Zitronensäure in der Zutatenliste an dem Kürzel „E 330“.

Grillen - das sollten Sie beachten!

Geeignete Brennmaterialien sind Holzkohle und -briketts. Verwenden Sie zum Grillen keine Billigkohle. Sie ist meistens verunreinigt und so mehlig, dass sie extrem Stauben kann, Holzkohle aus Buchenholz ist empfehlenswert. Sie ist grobkörnig, glüht gut durch und hinterlässt kaum Restasche. Papier, Altholz, Kiefernzapfen u. ä. Brennmaterial sind denkbar ungesund. Sie verbrennen oft unvollständig und setzen dabei viele ungesunde chemische Verbindungen frei. Das Grillgut sollte erst dann aufgelegt werden, wenn die Holzkohle völlig durchgeglüht und von einer weißen Ascheschicht überzogen ist. Beim Grill-

len dürfen keine Flammen schlagen. Wenn Fett in die Glut tropft und dort verbrennt, entstehen krebserregende Substanzen wie Benzpyren. Verwenden Sie Abtropfschalen oder eine Alufolie. Die schwarzen, verbrannten Stellen am Grillgut sollten nicht gegessen werden.

Geeignetes Grillgut

Viele Grillzutaten schmecken einfach besser, wenn man sie vorher mariniert. Besonders Fleisch und Fisch soll vorher mariniert werden. Dazu wird etwas Öl mit Zitronensaft oder Essig (Säure macht das Fleisch zart) und den Würzmitteln (Kräutern, Knoblauch, Zwiebel,

Pfeffer, Curry, Paprika ...) vermischt und das Grillgut damit eingerieben. Es sollte für einige Stunden einziehen.

Gemüse sollte ebenfalls vorher gesalzen, gepfeffert und mit Öl eingepinselt werden. Gut eignen sich festfleischige, saftige Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Melanzane. Auch Maiskolben, Kartoffeln, Champignons, Karotten oder Fenchel schmecken gegrillt gut. Feste Gemüsesorten können vorher auch kurz blanchiert werden. Auch Polenta, bestimmte Käsesorten, und Obst lassen sich gut grillen.

Rita Bernardi, Gesundheitsberaterin

Informationen aus der Verbraucherzentrale

Rückverfolgbar dank neuer Verordnung

Ab 1. April neue Regelung für die Etikettierung von bestimmten Fleischsorten

Ab 1. April 2015 gelten neue Etikettierungsregeln für Fleisch von Schwein, Schaf, Ziege und Geflügel. Mit diesem Datum tritt die EU-Verordnung Nr. 1337/2013 in Kraft.

Auf den Etiketten finden VerbraucherInnen ab dem heutigen Tag eine der zwei folgenden Angaben:

1. „Aufgezogen in“: Name des Mitgliedstaats bzw. Drittlands, gefolgt von der Information „Geschlachtet in“, mit Angabe des Mitgliedstaats bzw. Drittlands
2. „Ursprung“: Name des Mitgliedstaats oder Drittlands, wenn das Fleisch von Tieren stammt, die in

einem einzigen Mitgliedstaat bzw. Drittland geboren, aufgezogen und geschlachtet wurden

Den VerbraucherInnen ist es somit möglich, bei diesen Fleischsorten eine bewusste Kaufentscheidung zu treffen. Leider bleiben Pferdefleisch, Hasenfleisch sowie das verarbeitete Schweinefleisch (also Schinken, Salami, usw.) von der Verordnung ausgenommen. Laut Angaben des nationalen Landwirtschafterverbands Coldiretti werden in Italien zwei von drei Schinken und ähnlichen Produkten aus ausländischem Schweinefleisch hergestellt, und die VerbraucherInnen erhalten hier keine Information. Die Europäische Kommission und Mitgliedstaaten werden erwägen, ob hier zu einem späteren Zeitpunkt eine detailliertere Informationspflicht eingeführt wird.

In der Verbraucherzentrale Südtirol begrüßt man die verstärkte Transparenz. Je detaillierter die Angaben auf den Etiketten, umso bewusster kann die Kaufentscheidung ausfallen. Und im gleichen Zug ist verstärkte Transparenz der erste Ansatz, um die Wiederholung von Lebensmittelskandalen der Vergangenheit zu vermeiden.

Wann kommt die Kennzeichnungspflicht für Eier in Fertigprodukten?

Verbraucherzentrale Südtirol (VZS) kritisiert die Kennzeichnungslücke bei verarbeiteten Käfigeiern.

Viele VerbraucherInnen legen großen Wert auf eine tiergerechte Hühnerhaltung. Bei rohen Eiern informiert der aufgestempelte Erzeugercode über die Herkunft der Legehennen und wie diese gehalten werden. Doch bunt gefärbte Ostereier oder verarbeitete Eier sind von dieser Vorschrift ausgenommen. In Nudeln, Backwaren oder Mayonnaise stecken Käfigeier, ohne dass VerbraucherInnen dies erkennen können. Die Verbraucherschützer fordern deshalb, dass auch bei Fertigprodukten mit Ei die Haltungsform von Legehennen angegeben werden muss.

Einige Hersteller und Supermarktketten wie „Coop“ kommen den VerbraucherInnen entgegen und setzen auf die Positivkennzeichnung. Doch dies ist zu wenig. Laut Schätzung von Experten ist der Anteil verarbeiteter Eier in Lebensmitteln bei 50% des Gesamtmarkts. Ein großes Reservoir für Käfigeier, das den VerbraucherInnen „verschwiegen“ wird. Für das Osterfest rät die VZS, entweder gefärbte Bio-Eier zu kaufen oder rohe

Eier aus tiergerechter Haltung selbst zu färben. Tipps hierzu im Infoblatt „Ostereier“, auf www.verbraucherzentrale.it sowie in den Geschäftsstellen erhältlich.

Für den tierschutzgerechten Einkauf empfiehlt die Verbraucherzentrale bis die Kennzeichnungslücke nicht aufgehoben wird, auf Produkte mit der freiwilligen Kennzeichnung „Eier aus Freilandhaltung“ zu achten. Auch bei Bio-Produkten müssen die Eier nach den tierfreundlicheren Vorgaben der EU-Öko-Verordnung erzeugt sein.

Punktesammlungen: Macht sich teuer bezahlt?

Fast in allen Geschäften finden sich diese Initiativen: für so und so viele Punkte gibt es dieses oder jenes „Geschenk“. Doch macht sich diese Treue bezahlt?

Ein Beispiel aus der aktuellen Initiative einer großen Supermarkt-Kette: für 26 Punkte und 11,90 Euro Zuzahlung gibt es einen Kontakt-Toaster. Dasselbe Modell kostet im Onlineshop des Herstellers 32,90 Euro. Um die 26 Punkte zu erhalten, müssen wir Einkäufe in Höhe von 520 Euro tätigen (oder aber 52 Sponsor-Produkte kaufen). Der „Preisnachlass“ in Form des Geschenks schlägt also mit knapp 4% zu Buche. Es stellt sich die Frage, ob es nicht günstiger wäre, das Sparpotential beim Einkauf zu nutzen (dies sollte laut Schätzungen in etwa bei 10% liegen, also 52 Euro in unserem Beispiel): damit könnten wir uns nicht nur den Toaster, sondern auch noch die Zutaten für ein Abendessen mit Toast Hawaii leisten.

www.verbraucherzentrale.it

Rezepte aus der Vollwertküche

Spargelsalat mit Rucola

Zutaten:

250 g weiße Spargel
250 g grüne Spargel
50 g grüne oder schwarze Oliven
(Oliven in Ringe schneiden)
50 g Rucola
2 Tomaten (in Stücke schneiden)
50 g getoastete Brotwürfel
20 g Pinienkerne getoastet
1 TL Senf
Obstessig, Olivenöl und Kräutersalz

Zubereitung:

Die geschälten Spargel in 2 – 3 cm lange Stücke schneiden und in Salzwasser 15 – 20 Minuten kochen.
Die Spargel, Tomaten, Oliven u. Pinienkerne vermischen.
Aus Senf, Essig, Olivenöl und Kräutersalz eine Marinade zubereiten und zu den Spargelsalat geben. Die Rucola und die Brotwürfel kurz vor dem Servieren leicht unterheben.

Kartoffelaufbau mit Spinat

Zutaten:

750 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
750 g Spinat
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
1 kleingehackter Knoblauch
4 EL geriebenen Käse
20 g Butter

Zubereitung:

Die Kartoffel kochen, pellen und in

Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken, im Öl golden dünsten. Den gewaschenen Spinat hineingeben und zusammenfallen lassen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen.

In eine gefettete, feuerfeste Form abwechselnd Kartoffel, Spinat und geriebenen Käse füllen, letzte Schicht Kartoffeln. Mit geriebenen Käse bestreuen und Butterflockchen draufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

Nusspudding

Zutaten:

½ l Milch oder Sahne-Wassergemisch
2 EL Honig
3 EL Kakao
2 EL Nussmus
4 EL gehackte Nüsse
1 MSP Naturvanille
1 TL Agar-Agar
100 g geschlagene Sahne

1-2 EL Nuss-Splitter zum Garnieren

Zubereitung:

Milch oder Sahne-Wassergemisch mit allen Zutaten außer der Sahne vermischen, aufkochen lassen. In ausgespülte Förmchen füllen und kalt stellen. Mit Schlagsahne und Nussplittern verzieren.

Gertrud Gummerer, Gesundheitsberaterin

Für Sie gelesen!

Grippeimpfung erhöht das Risiko einer Grippeerkrankung um knapp 10%

Dass die Wirkung der Grippeimpfung schon länger angezweifelt wird, ist bekannt. Dieses Jahr soll sie nur 30% wirken, da die Voraussage falsche Resultate gebracht hat, in Bezug auf die Viren, welche ein halbes Jahr später die Grippe auslösen sollten. Dumm gelaufen.

Nun aber zeigen kanadische Studien, dass die Impfung eine Wirkung von minus 8% (-8%!) hat. In der Finanzwelt heißt dies „Negativgewinn“. Bei der Impfung bedeutet dies, dass die Gefahr an einer Grippe zu erkranken bei Geimpften 10% grösser ist, als bei Ungeimpften. Vertuscht wird diese Grippeimpf-Negativwirkung damit, dass die offiziellen Stellen von einer besonders schweren Grippesaison sprechen.

www.impfentscheid.ch

Manifest der Biobauern im Oberrhin

Es ist höchste Zeit für die Landwirtschaft im Oberrhin Rahmenrichtlinien zu erlassen. Die Politik beschwört mit der bisherigen Praxis in der Obstwirtschaft das Ende der Biobetriebe und den Ruin der Milchwirtschaft herauf. Der Verlust wertvoller Kulturlandschaft und der Biodiversität sowie die Schädigung der Bienen sind ebenso Konsequenzen dieser Agrarpraxis. Eine Koexistenz von integriertem Obstbau und anderen Kulturarten ist mit der zur Zeit geltenden guten landwirtschaftlichen Praxis im Obstbau unmöglich. Die Kontamina-

tion aller anderen Kulturarten - sei es Grünland, Getreide, Gemüse, Kräuter oder private Hausgärten - ist mit zahlreichen positiven Rückstandsanalysen bewiesen. Das Grundrecht auf Unversehrtheit des privaten Eigentums wird durch die Praxis im integrierten Anbau ständig verletzt.

Dachverband für Natur- und Umweltschutz –www.umwelt.bz.it

Lebensmittelkennzeichnung - Die Tricks der Industrie

Da greift man doch gerne zu, wenn „ungesüßt“ oder „ohne Zuckerzusatz“ auf der Bonbon-Tüte steht. Solche Angaben, aber auch gesundheitsversprechen (Health Claims) haben großen Einfluss auf das Kaufverhalten der Verbraucher. Das zeigt eine aktuelle Studie von Agrifood Consulting und der Universität Göttingen im Auftrag des Verbraucherzentrale Bundesverbands. Demnach sei bei der Frage „Kaufen oder Nicht-Kaufen“ der erste Eindruck entscheidend. Informationen auf der Rückseite, wie die Zutatenliste, haben kaum noch Einfluss auf die geweckten Erwartungen. Ein Beispiel aus der Studie: Den Hinweis „ungesüßt“ oder „ohne Zuckerzusatz“ verstehen über 90 Prozent der Verbraucher so, dass das Produkt keinen Zucker enthält. Über 50 Prozent der Befragten meinen, dass auch keine süßenden Zusatzstoffe enthalten seien. Ein Irrglaube, denn Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe dürfen dann durchaus zugesetzt sein.

Schrot und Korn März 2015

Vereinigung der Südtiroler Kräuteranbauer (VSK)

Bozen - Die Vereinigung der Südtiroler Kräuteranbauer (VSK) hat im März die Jahresvollversammlung 2015 abgehalten. Die VSK ist ein Zusammenschluss von Betrieben, die den Kräuteranbau auf biologischer Basis praktizieren. Die Qualität wird laufend durch Bio-Kontrollstellen überprüft. Die Jahresversammlung wird auch immer zum Gedankenaustausch unter den unterschiedlichen Kräuteranbaubetrieben genutzt. Das dominante Thema bei der diesjährigen Versammlung war das Problem der Abdrift.

Mit großer Sorge für das allgemeine Wohl betrachten die Kräuteranbauer die bestehende Situation. Man sehe sich auch aufgrund der eigenen Produktionsweise als Seismograph, der Fehlentwicklungen in der Landwirtschaft aufzeigen könne.

„Der Aufwand für den biologischen Kräuteranbau ist groß und sehr arbeitsintensiv. Wir arbeiten im Einklang mit der Natur, die Böden werden geschont. Die Artenvielfalt unserer Kräuter kommt sowohl den Bienen als auch vielen nützlichen Kleinlebewesen zu Gute. Sorgfalt und menschliche Arbeitskraft sind unsere größten Ressourcen. Da die Südtiroler Landwirtschaft sehr klein strukturiert ist, kam und kommt es immer wieder zur Abdrift von Pestiziden aus umliegenden Obstbauflächen, welche nach Agriosrichtlinien bewirtschaftet werden. Wir beobachten die stete Ausweitung von Obstkulturen, welche in der Regel konventionell bewirtschaftet werden;

auch die Zunahme von sog. ‚Nischenkulturen‘ (Beeren und Steinobst), die nicht nach biologischen Kriterien bewirtschaftet werden, gibt Anlass zu Sorge. Diese Entwicklung wird sich voraussichtlich sehr negativ auf einen Teil unserer Mitgliedsbetriebe auswirken“, so die Kräuteranbauer.

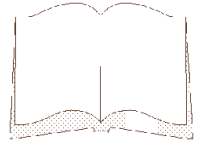
„Als Vereinigung der Südtiroler Kräuteranbauer stehen wir hinter unseren Mitgliedern, die von den Auswirkungen der Abdrift von Pestiziden betroffen sind. Einige Kräuterbauern in prekärer Lage (umgeben von Obstbaubetrieben) mussten in der Vergangenheit bereits ihre Tätigkeit einstellen, ein Betrieb musste hohe Investitionen tätigen, um sich vor den Auswirkungen des konventionellen Obstbaus zu schützen. Biologisch produzierte Kräuter dürfen klarerweise nicht mehr als solche verkauft werden, wenn bei Laboranalysen Herbizid- und Pestizidrückstände nachgewiesen werden. Selbst die landwirtschaftliche Versuchsanstalt Laimburg hat auf ihren Flächen massive Probleme biologischen Kräuteranbau zu betreiben. Wir Kräuteranbauer sind der sensibelste Teil der Südtiroler Landwirtschaft. Insofern sind die Analysen unserer Kräuter ein guter Indikator für die zum Teil negativen Einflüsse der konventionellen Landwirtschaft auf unsere Umwelt. Wir wünschen uns ein gemeinsames Vorgehen, ein Innehalten und Abwägen der Vor- und Nachteile herkömmlicher Arbeitsweisen. Zum Wohl von uns allen!“, erklärt die VSK abschließend.

www.suedtirolnews.it

Neues aus der SGGF

- **Pizzafest am Sonntag, 28. Juni 2015 bei den Mühlen in Reinswald:** Näheres im beiliegenden Flugblatt.

Bücher, die man lesen sollte!



Gesundes Haar- Gesunder Mensch – von Ulrich Berger und Regina Rosenfelder

Das Haar - Spiegel unserer Gesundheit

Auch wenn die Kosmetikindustrie etwas anderes verspricht: Nicht alle „Schönheitsmängel“ beim Haar sind auf kosmetische Schäden oder altersbedingte Veränderungen zurückzuführen. Die Haare sind ein Spiegel unserer Gesundheit: Ist das Haar stumpf und matt, sind nicht selten seelische Belastungen die Ursache dafür. Nervosität und innere Anspannung wirken sich negativ auf die Beschaffenheit der Haare aus. Auch sprödes und dünnes Haar, Verfärbungen oder Ausfaserungen der Haarspitzen können Zeichen einer ernsthaften Erkrankung sein. Mögliche Ursachen sind Stoffwechselstörungen bis hin zu Vergiftungen.

Exakte Informationen darüber, was unserem Körper fehlt, gibt die Haar-Mineralstoff-Analyse in Speziallabors. Doch auch wir selbst können erkennen, ob unser Haar eine Erkrankung anzeigt, und ob wir selbst etwas dagegen tun können oder ob ein Arzt aufgesucht werden muss. Praktische Anleitungen zur Klärung dieser Fragen finden Sie in diesem Ratgeber.



Dirty little secret – die Akte Aluminium- von Bert Ehgartner

Wir leben im Zeitalter des Aluminiums. Doch das glänzende Leichtmetall hat eine erschreckende, dunkle Seite, die in diesem Buch zum ersten Mal kritisch beleuchtet wird. Vor 100 Jahren wusste kaum jemand etwas mit dem häufigsten Metall der Erdkruste anzufangen. Heute ist Aluminium allgegenwärtig. Besonders beliebt



sind bioaktive Aluminium- Verbindungen in der Kosmetik-Industrie: In Sonnencreme fördert Aluminium die gleichmäßige Verteilung. In Deos reagiert es mit den Zellen der Haut, so dass sie nicht mehr schwitzen können. Medikamente gegen Sodbrennen enthalten oft regelrechte Überdosen an Aluminium. In zwei Drittel aller Impfstoffe ist Aluminium als Wirkverstärker enthalten. • Aluminium manipuliert das Immunsystem und kann es in eine allergische oder autoaggressive Richtung kippen. Die »Akte Aluminium« wird endlich geöffnet: Mit diesem Buch haben Sie Zugang zu Informationen, welche von den Alu- Lobbys allzu lange vertuscht und hintertrieben worden sind.

Kopfschmerzen – Migräne und Schlaflosigkeit - von Dr. med. M.O. Bruker

Rund 42 Milliarden Mark geben die Bundesbürger jährlich für Arzneimittel aus. Medikamente gegen Schmerzen und Schlaflosigkeit zählen zu den Spitzenreitern. Sie bekämpfen zwar die Symptome, aber nicht die Krankheitsursachen. Um von lästigen Kopfschmerzen, Migräneattacken und Schlafstörungen befreit zu werden, gibt es sinnvollere Maßnahmen als die Anwendung von Schmerzmitteln.



*Da flehen die Menschen die Götter an um Gesundheit
und wissen nicht, dass sie die Macht selbst besitzen.*

*Durch ihre Unmäßigkeit arbeiten sie ihr entgegen
und werden so selbst durch ihre Begierde zu Verrätern
an ihrer Gesundheit.*

Demokrit, griechischer Philosoph, 400 v. Chr.

Sitz: Ökozentrum Neustift
www.sggf.it info@sggf.it

Kontaktadressen: Bernardi, 0473 222159 oder Gummerer, 0471 678553
Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15 Euro pro Jahr.