

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 80: **Ist Bio gesünder?**



- **Umwelt: Ja**
geringere Belastung durch Pflanzenschutzmittel und Pestizide
- **Nutztiere: Ja**
artgerechte Haltung
- **menschliche Gesundheit: Jein**
entscheidender ist der Lebensstil mit
 - *viel Bewegung,*
 - *mehr pflanzlichen als tierischen, unverarbeiteten Lebensmitteln*

Gut zu wissen:

Nutzen für die menschliche Gesundheit

- Alle **Biosiegel** geben nur Auskunft über Qualitätsstandards bei der Herstellungsweise, nicht aber darüber, wie sich die Produkte auf die menschliche Gesundheit auswirken.
- Die **messbaren Unterschiede** in der Zusammensetzung konventionell und nach strengen Ökostandards angebauter Nahrungsmittel sind mit höchstens 10 % ziemlich klein.
- Welche **Auswirkungen** z.B. Pestizidrückstände in konventionell angebauten Lebensmitteln **auf die menschliche Gesundheit** haben, ist noch nicht ausreichend erforscht.
- Es gibt geringe **Unterschiede in der Zusammensetzung von Lebensmitteln**. Fleisch, Milch und Eier von nach biologischen Standards gefütterten Kühen und Hühnern enthält z.B. mehr ungesättigte Fettsäuren. Der messbare Effekt auf die menschliche Gesundheit liegt aber vermutlich bei nur wenigen Prozent.
- Wie Lebensmittel genau zusammengesetzt sind, hängt nicht nur von der Anbauweise, sondern entscheidend auch von **Klima, Sonne und Wasser** ab.
- Wer sicher sein möchte, dass die verwendeten Lebensmittel **wenig mit giftigen Chemikalien belastet** sind, sollte Bioprodukte wählen. Ganz ausschließen kann man eine Belastung wegen der weiten Verbreitung von Rückständen z.B. von Nitraten im Grundwasser und chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln allerdings nicht.
- Für die umweltfreundlichste Option reicht *Bio* allein nicht. Am umweltfreundlichsten sind Produkte aus **biologischem, regionalem und saisonalem** Anbau bzw. aus solcher Aufzucht.
- Die oft **höheren Preise** für Bio-Produkte sind dadurch bedingt, dass bei den konventionellen Lebensmitteln die Folgekosten für Umweltschäden nicht eingerechnet werden. So kostet es z.B. viel Geld, durch Pestizide verseuchtes Trinkwasser aufzubereiten. Daher sind Bio-Produkte im Endeffekt preisgünstiger als konventionelle Produkte.

Nutzen für Tiere und Umwelt

- Bio-Anbau wirkt sich günstig auf die Artenvielfalt von Wildkräutern, Vögeln und Insekten aus und reduziert die Belastung des Trinkwassers durch Düngemittel.
- Ökologisch bewirtschaftete Böden sind gesünder, können Regenwasser besser speichern und enthalten mehr Humus.
- Durch regional erzeugte saisonale Produkte werden die CO₂-Emissionen, die durch lange Transportwege zustande kommen, minimiert.
- Die Aufzucht nach den Bio-Qualitätsstandards ermöglicht Nutztieren ein Leben ohne viel Leid unter artgerechten Bedingungen und benötigt außerdem weniger importiertes Futter.

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://yuka.io/de/bio-lebensmittel-gesundheit/>
- <https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/wie-gesund-sind-bio-lebensmittel-wirklich/>
- <https://www.geo.de/wissen/ernaehrung/warum-bio-kost-nicht-automatisch-gesunder-ist-30175946.html>
- <https://greenpeace.at/hintergrund/bio-mythen-check/>