

Die Qualität unserer Ernährung:

Eine ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für Wohlbefinden und Vitalität. Der menschliche Körper "funktioniert" nur dann wie wir es wollen, wenn wir ihm das zuführen, was er braucht. Das wissen Sie. Aber wissen Sie auch, wie es um unsere Nahrung bestimmt ist.

Hier sehen Sie einen Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und dem 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse:

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g				
		1985	1996	Differenz
Brokkoli	Calcium	103	33	-68%
	Folsäure	47	23	-52%
	Magnesium	26	22	-25%
Bohnen	Calcium	56	34	-38%
	Folsäure	39	34	-12%
	Magnesium	26	22	-15%
	Vitamin B6	140	55	-61%
Kartoffel	Calcium	14	4	-70%
	Magnesium	27	18	-33%
Möhren	Calcium	37	31	-17%
	Magnesium	21	9	-57%
Spinat	Calcium	62	19	-68%
	Vitamin C	51	21	-58%
Apfel	Vitamin C	5	1	-80%
Banane	Calcium	8	7	-12%
	Folsäure	23	3	-84%
	Magnesium	31	27	-13%
	Vitamin B6	330	22	-92%
	Kalium	420	327	-24%
Erdbeere	Calcium	21	18	-14%
	Vitamin C	60	13	-67%

Quelle 1996:

Lebensmittellabor Karlsruhe / Sanatorium Obertal

Unsere tägliche Nahrung wird also immer schlechter. Nach jüngsten Erhebungen in der Deutschland, erreichen nur noch unter 15% der Bevölkerung eine ausgeglichene Nährstoffbilanz im Sinne einer ausgewogenen Ernährung. Zivilisationskrankheiten sind die Folgen!

Das sind die Ursachen für die Verschlechterung:

- > Ausgelaugte Böden
- > Luftverschmutzung
- > Zu schnelles Wachstum
- > Lange Lagerung
- > Weite Transportwege