



Weiskirchen lebt gesund!



Sind Bio-Waren besser für Umwelt und Gesundheit?

Bio-Lebensmittel stehen für Pflanzen- und Tierschutz und zusätzlich sollen sie die bessere Wahl für unsere Gesundheit sein. Heutzutage sind Bio-Produkte nicht mehr ausschließlich im Biofachhandel zu finden, sondern können teilweise zu erschwinglichen Preisen in gängigen Supermärkten und Discountern gekauft werden. Das Sortiment an Bio-Waren hat sich in den letzten Jahren stetig erweitert. Bio-Lebensmittel sind Erzeugnisse aus der ökologischen Landwirtschaft, welche festgelegte Anforderungen an die Hersteller bezüglich der Tierhaltung, Anpflanzung, Verarbeitung und weiteren Produktionsschritten haben. Aufgrund des besonderen Aufwands für die Landwirtschaft und die höhere Arbeitsintensität bei der Produktion sind Bio-Waren in Deutschland zwischen 27 und 175 Prozent teurer als Lebensmittel der konventionellen Landwirtschaft. Doch sind die Bio-Waren auch wirklich besser für die Umwelt und Ihre Gesundheit?



Damit der Verbraucher einen Überblick über die Vielzahl der verschiedenen Bio-Siegel behält, wurde im Juli 2010 eine Pflichtkennzeichnung für alle verpackten Bio-Lebensmittel, welche in der EU hergestellt werden, eingeführt. Dieses EU-Bio-Logo ist durch ein aus Sternen dargestelltes Blatt auf einem hellgrünen Hintergrund erkennbar. Lebensmittel, die das EU-Bio-Logo tragen müssen verschiedene Produktions- und Haltungsstandards einhalten, das heißt die Zutaten müs-

sen zu mindestens 95% aus ökologischem Landbau stammen, es darf keine Gentechnik verwendet werden, Tiere müssen artgerechter gehalten werden, es dürfen keine organisch-synthetischen Pflanzenschutz- und chemisch-synthetische Düngemittel verwendet werden und die Codenummer der zuständigen Kontrollstelle muss gut sichtbar angegeben werden. Zusätzlich können Hersteller ihre Bio-Produkte freiwillig mit dem sechseckigen deutschen Bio-Logo kennzeichnen.

Bio ist nicht gleich Bio

Neben den europäischen und deutschen Standardsiegeln gibt es ökologische Anbauverbände mit eigenen Siegeln, wie zum Beispiel „Bioland“, „Naturland“, „Demeter“, „Bio-kreis“, „Biopark“, „Eco vin“, „Gää“, „Ecoland“ oder „Verbund Ökohöfe“. Die Kriterien dieser privaten Öko-Verbände sind meist strenger und gehen über die Anforderungen für das EU-Bio-Logo hinaus. Sie haben zum Beispiel höhere Anforderungen an das Platzangebot für Tiere. Im Vergleich zu den EU-Bio-Richtlinien sind beispielsweise pro Quadratmeter Haltungsfläche weniger Tiere zugelassen. Die Hersteller dieser Produkte sind dazu verpflichtet, ihre Produkte zusätzlich mit dem einheitlichen EU-Bio-Logo zu kennzeichnen. Darüber hinaus haben viele Supermärkte, Discounter und Drogerien ihre eigenen Bio-Marken gegründet, um Bio-Produkte besser vermarkten zu

können. Die Herstelleranforderungen entsprechen bei diesen Marken dem europäischen Bio-Logo. Wenn Sie die Anforderungen der verschiedenen Bio-Siegel genau miteinander vergleichen wollen, können Sie sich auf der Internetseite www.oekolandbau.de/landwirtschaft/umstellung/oeko-standards-im-vergleich informieren.

Ist Bio fair und nachhaltig?

Bio-Lebensmittel werden oft mit Fairtrade und Regionalität verwechselt oder gleichgesetzt. Jedoch ist die regionale Herstellung nicht zwangsläufig an Bio-Richtlinien gebunden. Somit hat zum Beispiel ein importierter Bio-Apfel eine schlechtere Ökobilanz als ein Apfel ohne Bio-Siegel, welcher aber in Deutschland angebaut wurde. Lange Transportwege mit dem Flugzeug haben eine besonders hohe Energiebilanz, ebenso treibt der Anbau im Gewächshaus oder lange Lagerungen den CO₂-Ausstoß in die Höhe. Kaufen Sie daher der Umwelt zu Liebe möglichst nur saisonale und regionale Bio-Produkte. Wenn Sie Wert auf fair gehandelte Waren legen, achten Sie auf zusätzliche Siegel. Mittlerweile sind fast 70 Prozent der Fairtrade-Produkte auch Bio-Zertifiziert.



Ist Bio gesünder?

Bio-Lebensmittel können besser für unsere Gesundheit sein, da sie eine wesentlich geringere Belastung an Pestiziden und Arzneimittelrückstände aufweisen. Ein weiteres Argument für Bio-Produkte ist der bedeutend höhere Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, wie zum Beispiel die gesundheitsförderlichen Antioxidationen. Bisher gibt es jedoch noch keine Langzeitstudien, welche die gesundheitliche Wirkung der Ernährungsweise mit Bio- und konventionellen Produkten vergleichen. Längst gibt es alle Lebens- und Genussmittel, von der Tiefkühlpizza bis zu Süßigkeiten auch in Bio-Qualität. Diese Lebensmittel erfüllen zwar die vorgegebenen Produktionsstandards, sind jedoch nicht zwangsläufig besser für unsere Gesundheit, nur aufgrund des Bio-Siegels. Achten Sie daher dennoch auf eine ausgewogene Ernährung und orientieren Sie sich an den 10 Regeln der DGE (www.dge.de), um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Wenn es Ihnen möglich ist, können Sie Ihre Ernährung auf Bio-Produkte umstellen oder ergänzen, denn Bio-Waren können nicht nur gesundheitsförderlicher sein, sondern treiben eine bessere Tierhaltung und die ökologische Landwirtschaft voran. Achten Sie zudem darauf saisonale und regionale Bio-Produkte zu kaufen, da Sie somit gleichzeitig etwas zum Umweltschutz beitragen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW). (2022). Natürlich ist Bio gesünder. *Kommentar des BÖLW zur Metastudie der Universität Stanford.* Abgerufen am 3. August 2022 von <https://www.boelw.de/news/natuerlich-ist-bio-gesuender/#:~:text=Ges%C3%BCnder%20sind%20Bio%20Lebensmittel%2C%20weil,auch%20die%20Wissenschaftler%20aus%20Stanford.>

Fairtrade Deutschland. (Mai 2019). Fairtrade und Bio.

Klößner, J. (Januar 2021). Auf einen Blick. *Informationen zum Bio-Siegel.* Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Ökolandbau.de. (27. Februar 2020). Umstellung: Öko-Verbände und -Standards im Vergleich. Abgerufen am 3. August 2022 von <https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/umstellung/oeko-standards-im-vergleich/>

Umweltbundesamt. (13. Juli 2022). Lebensmittel mit Bio-Siegel sind gut für Umwelt- und Tierschutz. Abgerufen am 28. Juli 2022 von <https://www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/biolebensmittel#unsere-tipps>

Verbraucherzentrale. (3. Februar 2022). EU-Bio-Logo: Einheitliches Logo für verpackte Öko-Produkte. Abgerufen am 2. August 2022 von <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/eubiologo-einheitliches-logo-fuer-verpackte-oekoprodukte-10717>

Bilder:

<https://de.depositphotos.com/6043530/stock-photo-bio-food-staples-window-display.html>

<https://de.depositphotos.com/162344672/stock-photo-farmer-holding-potatoes-in-field.html>