

# Nährstoffrückgang in Obst & Gemüse

Nach dem international anerkannten Vitaminforscher Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, Professor für Experimentelle Medizin an der Universität Tübingen, "sind wir in Deutschland weit von der optimalen Ernährung entfernt." Man schätzt die Kosten für ernährungsbedingte Krankheiten bei uns auf etwa 80 bis 100 Milliarden Mark pro Jahr. Diese Zahlen sind nicht nur volkswirtschaftlich gesehen erschreckend, sondern dahinter verbergen sich

Verlust an Kupfer in Kresse 93%

Verlust an Eisen in Orangen 67%

Magnesium in Möhren 75%

Natrium in Avocados 62%

Kalzium in Brokkoli 75%

Kalzium in Erdbeeren 55%

Eisen in Steckrüben 71%

Magnesium in Möhren 45%

Eisen in Spinat 60%

Kalium in Passionsfrüchten 43%

Phosphor in Kartoffeln 47%

Kalzium in Himbeeren 39%

Kalzium in Brombeeren 35%

Kalium in Rhabarber 32 %.

**Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte in Obst und Gemüse**

Mineralien u. Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkolie	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

**Ursachen:** Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum und lange Lagerung

**Quelle:** 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittelabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 2002