



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Keime im Biofleisch



In 19 von 38 Biofleisch-Stichproben wurden die gefährlichen antibiotika-resistenten Keime gefunden.

Gefährliche antibiotika-resistente Keime sind nicht nur im konventionellen Fleisch, sondern auch im Biofleisch. *Stern-TV* fand in 19 von 38 Stichproben ESBL-positive Keime. Diese Keime sind nicht nur gegen eine, sondern gegen mehrere der wichtigsten Gruppen von Antibiotika resistent.

In der konventionellen Massentierhaltung werden systematisch große Mengen Antibiotika verabreicht: Die Tiere bekommen 900 Tonnen pro Jahr.

Experten waren davon ausgegangen, dass Biofleisch eigentlich weniger gefährliche Keime aufweisen sollte. Denn Tiere aus biologischer Haltung dürfen nur im Krankheitsfall mit Antibiotika behandelt werden. Sie erhalten zwar weniger Antibiotika als die Tiere in der konventionellen Massentierhaltung, das bedeutet aber nicht, dass sie keine ESBL-Keime aufweisen.

Quelle: *Stern TV*, 29.02.2012: *stern TV findet Keime in Biofleisch*

Gefährliche MRSA-Keime in jedem zweiten Schweinestall

In bis zu 60 Prozent der konventionellen Schweinemastanlagen kommen MRSA-Keime (Methicillin-resistenter *Staphylococcus aureus*) vor. MRSA-Keime können bei Menschen schwere Infektionen hervorrufen wie Blutvergiftung, Lungenentzündung, Arthritis und Bakterielle Endokarditis (schwere Entzündung der Herzinnenhaut).

In zwei Langzeit-Studien der FU Berlin und der Tierärztlichen Hochschule Hannover im Auftrag des Bundeslandwirtschaftsministeriums überprüften die Forscher Schweinehaltungsbetriebe unter anderem aus Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und den neuen Bundesländern.

In Bodenproben im Umkreis der Mastanlagen waren die Keime noch in einer Entfernung von bis zu 500 Metern nachweisbar.

Bei ökologischen Betrieben waren in 25 Prozent der Ställe, also immer noch in jedem vierten Betrieb, die gefährlichen MRSA-Keime nachweisbar. Quelle: *NDR Info*, 21.5.2012

Regelmäßiger Verzehr von rotem Fleisch verkürzt das Leben

In einer Studie der *Harvard School of public Health* zeigte sich, dass sich das Sterberisiko durch den täglichen Verzehr von rotem Fleisch um 12 Prozent erhöhte, für Fleischprodukte (Wurst etc.) lag das Risiko sogar bei 20 Prozent.



Für die Studie wertete die *Harvard School of public Health* die Daten von zwei Langzeituntersuchungen von mehr als 37.000 Männern und 83.000 Frauen aus. Das Ergebnis: Der Verzehr von rotem Fleisch erhöht die Sterblichkeit allgemein, steigert aber auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Wissenschaftler kommen zu dem Schluss: Wenn die Teilnehmer der Langzeitstudie ihren täglichen Fleischkonsum um mehr als die Hälfte reduziert hätten, gäbe es bei Männern um 9,3 Prozent und bei Frauen um 7,6 Prozent weniger Todesfälle.

Quelle: *TELEPOLIS*, 13.03.2012: *Regelmäßiger Verzehr von rotem Fleisch kann das Leben verkürzen*

Experten warnen vor rohem Fleisch

Beim Verzehr von rohem Fleisch - aber auch bei der Zubereitung - können Krankheitserreger wie Salmonellen, *Campylobacter*, *E. coli*, EHEC, Yersinien, Listerien, Parasiten und Viren übertragen werden.



Professor Dr. Dr. Andreas Hensel, Präsident des *Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR)*, warnt, dass besonders empfindliche Personengruppen, wie kleine Kinder, Schwangere, Senioren oder Personen mit geschwächter Immunabwehr vom Tier stammende Produkte daher grundsätzlich nicht roh verzehren sollten.

Die Krankheitserreger können laut *BfR* auch bei der Zubereitung von Fleisch übertragen werden, zum Beispiel wenn zum Schneiden von Fleisch und Geflügel das gleiche Messer und Schneidebrett verwendet wird wie für Obst und Gemüse oder wenn die Hände nicht sofort gründlich gewaschen werden.

Quelle: *Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)* 11/2012



Fleisch ade: Gesünder leben und Tiere leben lassen

Studie: Gesunde Haut durch Obst und Gemüse

Eine aktuelle Studie zeigt: Wer viel Obst und Gemüse isst, bekommt eine attraktivere und gesündere Hautfarbe.

Diese Erhöhung der Attraktivität könne möglicherweise als Mittel der Motivation für eine gesündere Ernährung dienen, so die Forscher der University of St. Andrews.



Das Ergebnis der Studie: Nach sechs Wochen war die Haut der Testpersonen messbar rötlicher und gelblicher, und auch bei Betrachtung mit bloßem Auge wirkte die Gesichtshaut gesünder und attraktiver, was Befragungen von Testpersonen ergaben.

In orangen, gelben und roten Obst- und Gemüsesorten sind viele Carotinoide enthalten, die für eine attraktivere und gesündere Hautfarbe sorgen. Darüber hinaus wirken Carotinoide antikanzerogen, antioxidativ und

immunmodulierend, was zur allgemeinen Gesundheit beiträgt.

Die Forscher vermuten, dass Carotinoide eine erhöhte Attraktivität auf das andere Geschlecht bewirken: Es sei nicht ausgeschlossen, dass sich Menschen von einer stark carotinoidhaltigen Haut angezogen fühlen - indirekt lasse sich so ein besonders gesunder Partner erkennen.

Quelle: »You Are What You Eat: Within-Subject Increases in Fruit and Vegetable Consumption Confer Beneficial Skin-Color Changes«, Ross D. Whitehead et al.; PLoS ONE, DOI: 10.1371/journal.pone.0032988

»Du bist, was du isst - ein erhöhter Obst- und Gemüseverzehr führt zu positiven Hautveränderungen«, so das Ergebnis einer Studie, die Forscher um Ross Whitehead und David Perrett im renommierten Wissenschaftsjournal **PLoS One** vorgestellt haben.

An der Studie nahmen 35 hellhäutige Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 25 Jahren teil. Zu Beginn wurde die Intensität der gelben und roten Farbtöne der Haut ermittelt. Die Studienteilnehmer nahmen über einen Zeitraum von sechs Wochen vermehrt Obst und Gemüse zu sich.

Weiblicher Ernährungsstil schont die Umwelt

Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch und Wurst: Frauen ernähren sich nicht nur gesünder als Männer. Wissenschaftler der Universität Halle haben nun nachgewiesen, dass der weibliche Ernährungsstil auch die Umwelt schont.



»Übernehmen alle Männer in Deutschland das typische Verzehrprofil von Frauen, mit einem um die Hälfte reduzierten Verbrauch von Fleisch- und Wurstprodukten und stattdessen einem höheren Anteil an Gemüse, Obst und Getreideprodukten, würde eine Fläche von rund 15.000 Quadratkilometern im In- und Ausland frei werden. Das entspricht ungefähr der Fläche Schleswig-Holsteins«, so Studienleiter Toni

Meier. Zudem würden circa 15 Millionen Tonnen Treibhausgas und 60.000 Tonnen Ammoniak weniger emittiert werden.

Quellen: Pressemitteilung der Universität Halle, 3.4.2012 · Women's nutritional habits better for the environment. In: International Journal of Life Cycle Assessment · www.springerlink.com/content/l415530205u58376/