

Mineralien & Vitamine 1985 und 1996

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse. *Neuere vergleichende Daten konnten wir nicht finden!?*

Mineralien & Vitamine Gehalt in mg je 100 g Lebensmittel

| | 1985 | 1996 | Differenz |
|-------------------|------|------|------------|
| Brokkoli | | | |
| Calcium | 103 | 33 | Minus 68 % |
| Folsäure | 47 | 23 | Minus 52 % |
| Magnesium | 24 | 18 | Minus 25 % |
| Bohnen | | | |
| Calcium | 56 | 34 | Minus 38 % |
| Folsäure | 39 | 34 | Minus 12 % |
| Magnesium | 25 | 22 | Minus 15 % |
| Vitamin B6 | 140 | 55 | Minus 61 % |
| Kartoffeln | | | |
| Calcium | 14 | 4 | Minus 70 % |
| Folsäure | 27 | 18 | Minus 33 % |
| Vitamin C | 20 | 25 | Plus 25 % |

| | 1985 | 1996 | Differenz |
|------------------|------|------|------------|
| Karotten | | | |
| Calcium | 37 | 31 | Minus 17 % |
| Folsäure | 21 | 9 | Minus 57 % |
| Erdbeeren | | | |
| Magnesium | 62 | 19 | Minus 68 % |
| Vitamin B6 | 200 | 82 | Minus 59 % |
| Vitamin C | 51 | 21 | Minus 58 % |
| Bananen | | | |
| Calcium | 8 | 7 | Minus 12 % |
| Folsäure | 23 | 3 | Minus 84 % |
| Magnesium | 31 | 27 | Minus 13 % |
| Vitamin B6 | 330 | 22 | Minus 92 % |
| Spinat | | | |
| Calcium | 21 | 18 | Minus 14 % |
| Magnesium | 12 | 13 | Minus 8 % |
| Vitamin C | 60 | 13 | Minus 67 % |

Quelle: 1985 Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal.

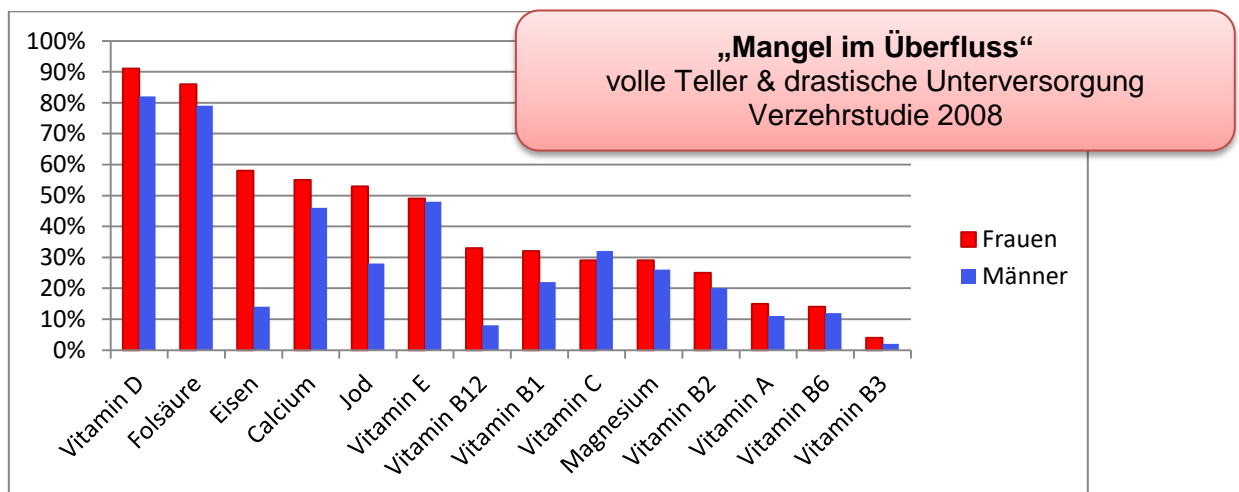
Ursache: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, Pestizide, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.

Richtig Kochen: 2003 wurde in einer Studie festgestellt, dass 97 % der im rohen Broccoli ursprünglich vorhandenen Flavonoide und 74 bis 87 % der anderen untersuchten antioxidativ wirksamen Substanzen nach Zubereitung in der **Mikrowelle** „verschwunden“ waren. Beim **normalen Kochen** verschwanden 66 %, bei der Zubereitung im **Dampfkochtopf** 47 % und nach **schonendem Dünsten** waren nur minimale Verluste messbar.

Folgen: volle Teller aber oft **erhebliche Unterversorgung an Mikronährstoffen**, die auch in der **Nationalen Verzehrstudie II** durch das **Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel** aufgezeigt und bestätigt wurde ([Quelle](#) zum Nachlesen für Patienten und Ärzte)-
Somit bleiben die Daten dieser teuren Studie ohne Konsequenz - aber mit fatalen Folgen (& Kosten) für die Gesundheit, da chronische und bösartige Krankheiten immer mehr zunehmen in der Bevölkerung.

Eine korrekte Überprüfung ob Mikronährstoffmängel bestehen ist leicht möglich (z.B. Labor Ganzimmun [1](#), [2](#), [Musterbefund](#)). Eine Laboruntersuchung wird aber – trotz Datenlage - von der Krankenkasse nicht bezahlt und ist in der Leitlinienmedizin nicht vorgesehen. Stattdessen wird gebetsmühlenartig wiederholt, dass „es keine Mangelversorgung in Deutschland gibt“. (Beispiel [Laborparameter für Krankheitsvorsorge](#))

Beim Auto wissen wir, wie wichtig eine Inspektion ist und überprüfen durch Kontrollleuchten ständig mögliche Mängel, um Schadensrisiken zu reduzieren – bei der Gesundheit gehen wir ins Risiko!



Krankheiten und Medikamente können oft einen Nährstoffmangel begünstigen oder vergrößern ([Übersicht](#))