



Fakten – kurz und bündig

Gesundheits-Tipps

Allgemeine Empfehlungen

Bio-Nahrungsmittel bevorzugen, viel Gemüse und Früchte essen

http://www.bund.net/themen_und_projekte/landwirtschaft/service/besser_einkaufen/

http://www.bund.net/themen_und_projekte/landwirtschaft/service/besser_ernaehren/

http://www.bund.net/aktiv_werden/besser_leben/zu_bio_wechseln/

Frisch zubereitete Nahrungsmittel oder wenigstens Tiefkühlkost verwenden

Wasser (und andere Getränke) aus Glasflaschen trinken

http://www.t-online.de/ratgeber/heim-garten/essen-trinken/id_49222780/ist-wasser-aus-plastikflaschen-ungesund-.html

Meiden

Nahrung mit Pestizidrückständen

Fertignahrung mit Konservierungstoffen

Zucker

Nahrungsmittel oder Getränke die den Süsstoff Aspartam enthalten

Plastikflaschen, Plastikverpackungen und Konserven die Bisphenol A abgeben

Fleisch aus Massentierhaltung, da oft mit Antibiotikas und entzündungsfördernden Stoffen belastet

Eier aus Käfig- oder Volierenhaltung

Spezielle Empfehlungen

Täglich Grüntee trinken

Täglich Kurkuma einnehmen

Zähne mit Xylit pflegen

Ratgeber

BUND: Achtung Plastik: Chemikalien in Plastik gefährden Umwelt und Gesundheit.

http://www.bund.net/themen_und_projekte/chemie/achtung_plastik

Greenpeace: Essen ohne Pestizide, Einkaufsratgeber für Obst und Gemüse.

https://www.greenpeace.de/themen/chemie/nachrichten/artikel/pestizide_in_obst_und_gemuese_auf_die_herkunft_kommt_es_an

BUND-Jugend: Gib acht. Wo in Deinem Alltag Gefahren durch Chemikalien lauern.

http://www.bund.net/fileadmin/bundnet/pdfs/chemie/20110321_buju_chemie_gib_acht_broschuere.pdf

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Heidelberg: Ernährung und Krebs

<http://www.biokrebs.de/images/stories/download/broschueren/Ernaehrung-und-Krebs.pdf>

UGB Gesundheitsberatung

<https://www.ugb.de/lebensmittel-im-test/>

Dr. Feil: Die gesündesten Lebensmittel

<http://www.dr-feil.com/category/lebensmittel>

Mykotroph: Tumorbehandlung mit Pilzen

<http://www.heilenmitpilzen.de/krebs.html>

Healing Teeth Naturally: Karies stoppen und Zahnfleisch heilen

<http://www.healingteethnaturally.com/mundspuelen-zaehneputzen-mit-xylitzucker.html#xylit-wirkungen>

siehe auch BUND Bergstraße. BUND-Fakten „Gifte in Lebensmitteln“

http://www.bund-bergstrasse.de/fileadmin/bundgruppen/bcmskgbergstr/BUND-Fakten_Gifte_in_Lebensmitteln_2013-12-13.pdf

Zusammengestellt von Willy Welti, **BUND Birkenau**, willy.welti@freenet.de