



# Darmgesundheit

## Einfache Wege um den Darm und seine Bewohner zu schützen

### *Risiko Pestizide/Herbizide*

Rückstände von Pestiziden und Herbiziden **auf Obst und Gemüse** sind meist unter *gesetzlichen* Grenzwerten — trotzdem werden mögliche Langzeitwirkungen diskutiert, besonders bei häufiger Exposition.

### **Besonders diskutierte mögliche Langzeiteffekte**

- hormonelle Störungen
- Veränderungen des Darmmikrobioms
- chronische Entzündungen
- neurologische Effekte
- Fruchtbarkeitsprobleme
- Krebsrisiken bei manchen Stoffen
- Leber- und Nierenbelastung

### **Auswirkung auf Darm und Mikrobiom**

Einige Pestizide können im Labor oder Tiermodell:

- Darmbakterien verändern
- die Darmschleimhaut reizen
- oxidativen Stress fördern

Stoffgruppe	Beispiele	Diskutierte/bekannte Risiken
<b>Herbizide</b>	Glyphosate	mögliche Effekte auf Darmmikrobiom, Diskussion über Krebsrisiko
<b>Insektizide</b>	Organophosphate	Nervensystem, Entwicklungsstörungen
<b>Fungizide</b>	Azole, Captan	hormonelle Effekte, Leberbelastung
<b>Neonicotinoide</b> (synth. Insektizide)	Imidacloprid	neurotoxische Effekte im Tiermodell
<b>Pyrethroide</b> (synth. Insektizide)	Deltamethrin	Reizung, neurologische Symptome bei hoher Exposition

### **Wirksame Maßnahmen zur Reduktion von Belastungen:**

- äußere Blätter entfernen oder schälen
- gründlich waschen
- Bio-Obst und Bio-Gemüse verwenden (weniger belastet, aber nicht frei davon)
- **Obst und Gemüse von Wachs und Pestiziden entfernen: Reinigungsbad**



# Darmgesundheit

## Einfache Wege um den Darm und seine Bewohner zu schützen

### Reinigungsbad mit Natron, Tafelessig und Kernseife

**Feste und unregelmäßig geformtes Obst und Gemüse z.B. Äpfel, Birnen, Tomaten, Gurken, Paprika, Bohnen, ...**

1. **Tafelessig (5 % Säuregehalt)** und Wasser im Verhältnis 1:4 in eine große Schüssel geben (1 Teil Essig und 4 Teile Wasser = 5 Teile z.B. 200 ml Essig + 800 ml Wasser = 1 l)
2. Pro Liter 1 – 2TL **Natron** dazugeben
3. Obst/Gemüse hineinlegen und für ca. 20 Minuten in der Flüssigkeit lassen
4. Schwimmende Früchte (z.B. Äpfel) ab und zu wenden und untertauchen
5. Nach den 20 Minuten Obst/Gemüse mit klarem Wasser abspülen

**Empfindliche Gemüsesorten z.B. Kopfsalat, Spinat, Rucola, ...**

1. Wasser in eine Schüssel füllen und pro Liter einen TL **Natron** hinzufügen
2. Blätter hineinlegen und schwenken, sodass sie von allen Seiten gut benetzt sind
3. Abtropfen und mit klarem Wasser abspülen
4. Abtrocknen und frisch weiterverarbeiten

**Alternativ: Reine Kernseife zur Reinigung von Obst und Gemüse**

1. 1 TL geriebene **Kernseife** in 5 l lauwarmen Wasser lösen
2. Obst und Gemüse in der Lösung waschen
3. Danach gründlich mit klarem Wasser abspülen