



Dirty Dozen – Bedeutung für die Gesundheit

Die sogenannten ‚Dirty Dozen‘ sind Obst- und Gemüsesorten mit besonders hoher Pestizidbelastung. Gerade bei regelmäßIGem Verzehr kann dies hormonelle und immunologische Effekte haben.

Aktuelle Dirty Dozen (EWG):

- 1) Erdbeeren
- 2) Spinat
- 3) Grünkohl
- 4) Trauben
- 5) Pfirsiche
- 6) Birnen
- 7) Nektarinen
- 8) Äpfel
- 9) Paprika
- 10) Kirschen
- 11) Heidelbeeren
- 12) Bohnen.



Warum Bioqualität bei Obst und Gemüse aus der „Dirty Dozen“-Liste wichtig ist

Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die der Körper für Stoffwechsel, Zellschutz und Entgiftung benötigt. Die „Dirty Dozen“ bezeichnet jene Sorten, die am stärksten mit Pestiziden und chemischen Rückständen belastet sind. Der Verzehr dieser belasteten Lebensmittel kann die **Entgiftungsorgane wie Leber, Nieren und Darm zusätzlich belasten**. Chemische Rückstände konkurrieren teilweise mit körpereigenen Entgiftungsmechanismen, erhöhen oxidativen Stress und können Entzündungsprozesse fördern. Wer diese Lebensmittel in Bioqualität wählt, reduziert die Belastung durch Fremdstoffe erheblich. Das unterstützt die natürlichen Detox-Mechanismen des Körpers, entlastet Leber und Niere und sorgt dafür, dass Nährstoffe optimal aufgenommen und genutzt werden können. Langfristig kann dies die physiologische Balance des gesamten Organismus fördern: **besserer Stoffwechsel, stabile Hormonfunktionen, gesunde Haut und ein gestärktes Immunsystem**. Kurz gesagt: Bio-Obst und -Gemüse aus den belasteten Sorten schützt die Entgiftungsfunktion des Körpers und unterstützt die ganzheitliche Gesundheit.