

E. coli-Bakterien können gesunde Lebensmittel verderben und uns krank machen. Wir können sogar daran sterben.

E. coli-Bakterien können von wilden Tieren, Dünger, Bewässerungswasser, Wasserabfluss, Fahrzeugen, landwirtschaftlichen Geräten und anderen landwirtschaftlichen Produkten in Gewässer und Böden gelangen. Doch auch durch Gülle und Mist.

Die meisten E. coli-Bakterien sind für den Menschen harmlos. Die E. coli 0157: H7-Bakterien, die in Rindern leben können, ohne sie krank zu machen, können beim Menschen tödlich enden. **Gülle oder Mist haben im Gemüse-, Obst- und Salatanbau nichts zu suchen.**

Wenn das Bakterium Menschen infiziert, leiden die meisten Menschen unter Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Krämpfen und Durchfall.

Extreme Komplikationen können jedoch das urämische Syndrom, das eine Form des Nierenversagens ist, zum Tod führen. Kleinkinder, ältere Menschen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem leiden am wahrscheinlichsten unter schwerwiegenden Komplikationen einer durch Lebensmittel übertragenen Infektion. E. coli-Infektionen treten typischerweise zwei bis acht Tage nach dem Verzehr kontaminierter Lebensmittel auf.

Waschen Sie deshalb Gemüse und Salate immer gut ab. Kaufen Sie nur Bioqualität, wenn möglich von einem veganen Bauernhof oder Gemüse-/Obstproduzenten.

Essen Sie **NIE** Fleisch roh! Ausser das Fleisch wurde vorher mit einer Chemiekeule sehr gut behandelt, das alle Bakterien tötet. Nur die Chemiekeule auf dem Fleisch ist auch nicht gerade gesund.