

10 Tipps, wie Sie sich vor Aspartam & Glutamat schützen

Zahlreiche Studien belegen die Gesundheitsgefährdung durch das synthetisch hergestellte Süßmittel Aspartam und den künstlichen Geschmacksverstärker Glutamat. Diese beiden Lebensmittel-Zusatzstoffe finden sich in zahlreichen Lebensmitteln. Kritiker weisen immer wieder auf die Gefahren für Gehirn und Stoffwechsel hin. Lesen Sie heute, wie diese Begleitstoffe sich in Ihrem Körper auswirken und was Sie tun können, um sich davor zu schützen.

Aspartam in süßen Lebensmitteln, BPA im Trinkwasser, Schwermetalle im Fisch, Schilddrüsenmedikamente in Obst, Benzol in Babynahrung und Erfrischungsgetränken, EHEC-Bakterien auf dem Salat, Nanopartikel im Gemüse und das Nervenzellgift Glutamat in unzähligen Fertiggerichten und -soßen. Wie gefährlich sind diese Begleitstoffe für unsere Gesundheit? Und wie können Sie sich ab sofort schützen? Dies möchten wir an zwei Wirkstoffen deutlich machen, die von Kritikern als besonders gesundheitsgefährdend eingestuft werden: Aspartam und Glutamat.

Lebensmittel-Zusatzstoffe müssen genehmigt werden. Der Hersteller des Lebensmittels muss unter anderem nachweisen, dass sie folgende Eigenschaften erfüllen: technologisch notwendig und für den Verbraucher gesundheitlich unbedenklich.

Gesundheitsgefahren werden verharmlost

Kürzlich stellte die EU den Herstellern des Süßungsmittels Aspartam eine Unbedenklichkeitsbescheinigung aus, in dem sie veröffentlichten ließ: „Aspartam und seine Abbauprodukte sind für den menschlichen Verzehr in den derzeitigen Expositionsmengen sicher.“

Das sehen Kritiker, u.a. Foodwatch und Greenpeace, ganz anders. Sie stützen sich dabei auf zahlreiche Studien, die belegen, dass die synthetischen Zusatzstoffe unter anderem unsere Nervenzellen angreifen.

Aspartam und Glutamat sind sogenannte „Exzito-Toxine“. Darunter versteht man Aminosäuren, die im Gehirn als Neurotransmitter wirken, also nichts Verwerfliches. Das Problem entsteht, wenn zu viele Exzito-Toxine ins Blut gelangen. Dann überwinden sie die Blut-Hirn-Schranke und erregen die Nervenzellen bis zur Erschöpfung.

Diese Abläufe finden im gesamten Nervensystem statt, also überall im Körper, auch im Herz und im Verdauungstrakt. Zahlreiche weitere gesundheitliche Störungen werden mit diesen beiden Zusatzstoffen in Verbindung gebracht. Um sie auf den Zutatenlisten der Lebensmittel zu identifizieren, muss man allerdings die weiteren Bezeichnungen kennen, unter denen sie in den Handel gebracht werden.

Aspartam – der gefährliche Süßstoff

Andere Bezeichnungen: NutraSweet®, Equal®, Canderel®, Spoonfulm, E951

Aspartam ist ein künstlicher Süßstoff, der in zahlreichen Nahrungsmitteln und Getränken zu finden ist. Sogar in Produkten, die eigentlich einen pikanten Geschmack haben. Weltweit kommt Aspartam in über 9.000 Speisen, Getränken und Medikamenten vor, zum Beispiel in: Chips, Süßigkeiten, Kaugummi, Diät-, Sport-, Light-Getränken, Limonaden oder Magnesiumbrausetabletten aus der Apotheke.

Wissenschaftler sehen bei Menschen, die täglich ein bis zwei Light-Getränke zu sich nehmen, ein erhöhtes Risiko für: Gefäßerkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt und eine Degeneration der Nieren.

Aufgrund des vielfältigen Einsatzes von Aspartam durch die Lebensmittelindustrie kann die tägliche Aufnahme pro Kopf – je nach Ernährungs- und Lebensweise – durchaus kritisch sein. Besonders gefährdet sind Menschen, die täglich überwiegend süße und industriell verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen.

Aspartam besteht zu 50 Prozent aus der Aminosäure Phenylalanin und zu 40 Prozent aus Asparaginsäure sowie aus Alkohol (Methanol). Im Körper zerfällt Aspartam wieder in seine Bestandteile.

Das durch die Aufspaltung frei werdende Methanol zerfällt laut Wissenschaftler im Organismus weiter zu Formaldehyd und Ameisensäure. Aufgrund dessen führt sich ein Dauerkonsument von Aspartam eine weitaus höhere Menge an Formaldehyd zu, als neue Sperrholzmöbel jemals ausdünsten können!

Generell bewirkt Aspartam, dass die Freien Radikale in den Blutgefäßen signifikant ansteigen.

Die Asparaginsäure ist besonders gefährlich für Kinder, da ihre Blut-Hirn-Schranke noch nicht voll entwickelt ist. Die Säure kann diese Schranke überwinden und Nervenzellen vernichten.

Gesundheitsgefahren durch Aspartam:

- Nerven, Gehirn und Psyche:
Angstzustände, Depression, Gedächtnisverlust, Sehstörungen, chronische Müdigkeit, neurologische Störungen, psychische Auffälligkeiten (wie ADHS und Lernschwierigkeiten), emotionale Störungen, Schwindel, Tinnitus, Zittern, Schizophrenie, greift in die Funktion der Nervenzellen ein und kann sie schädigen bis hin zum Zelltod
- Stoffwechsel-Probleme:
Bringt den Aminosäuren-Stoffwechsel durcheinander, baut vermehrt das Wohlfühl-Hormon Serotonin ab (in Folge wird auch das Schlafhormon Melatonin nicht mehr in ausreichendem Maße gebildet), führt zu Schwankungen des Blutzuckerspiegels, Durchblutungsstörungen, Gewichtszunahme, baut Nukleinsäuren ab, greift in die Funktion des Hormonsystems ein, stört die Funktion der Mitochondrien, die für die Energiegewinnung der Zelle verantwortlich sind. Als Folge davon fehlt Energie für wichtige Enzymreaktionen.
- Immunsystem
Asthmatische Reaktionen, Haarausfall, Juckreiz und Hautirritationen, Brennen der Augen und des Rachens
- Schmerzen
Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen/Migräne, Unterleibsschmerzen, Schmerzen beim Urinieren
- Chronische Krankheiten
Arthrose, Diabetes, Herz-/Kreislaufschädigung bis hin zum Tod, Krebs, Lupus (Schmetterlingsflechte), Multiple Sklerose, Rheuma und Fibromyalgie

Glutamat – unser tägliches Nervengift

Andere Bezeichnungen: Würze, Würzmittel, Speisewürze, Sojawürze, fermentierter Weizen, (Mono)Natriumglutamat (MNG), Hefeextrakt, autolyse Hefe, hydrolysierte Hefe, hydrolysiertes Gemüseprotein, Proteinsolate, Sojaextrakte, E621, E622, E623, E624, E625 oder ganz einfach: „Aroma“, denn es darf zu 30 Prozent MNG enthalten, ohne dass es deklariert werden muss!

Unter Glutamat kann man zwei verschiedene Dinge verstehen: Zum einen handelt es sich bei Glutamat um die Salze der nicht-essentiellen Aminosäure „L-Glutaminsäure“. Sie kommt natürlich in Eiern, Kuhmilch, Rindfleisch, Huhn und rohem Lachs vor. Darüber hinaus gibt es pflanzliche Quellen, zum Beispiel Reis oder Walnüsse. Das natürliche Glutamat ist unser wichtigster Botenstoff (Neurotransmitter) im Gehirn. Er ist für die Übertragung von Signalen zuständig und filtert sie, damit nicht jeder Reiz ins Gehirn gelangt.

Natürliches Glutamat nehmen wir durch die Nahrungsmittel in geringen Mengen auf. Es ist unter anderem wichtig für unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Daher verzehren Sportler von diesen und anderen Aminosäuren höhere Dosen – doch aus natürlicher pflanzlicher Quelle.

Wenn von „Glutamat“ die Rede ist, meinen die meisten jedoch den synthetisch hergestellten Geschmacksverstärker. Für seine Herstellung wird pflanzliches oder tierisches Eiweiß mit Salzsäure verkocht und anschließend mit Natronlauge behandelt. Oder mit Enzymen aus Schimmelpilzen oder Schweine-Innereien gelöst.

Das synthetische Glutamat wird als der „fünfte Geschmack“ (neben süß, sauer, salzig, bitter) bezeichnet oder auch „Umami“. Weil es den Geschmacksnerv der überwiegenden Bevölkerung trifft, wird es zahlreichen Fertig-Lebensmitteln beigemischt. Die Aufnahmemenge pro Kopf an künstlichem Glutamat übersteigt dabei die Aufnahme des natürlichen Glutamats um ein Vielfaches. So kann es sein, dass wir mit einer Mahlzeit die Glutamat-Menge von 120 Eiern oder 7,5 kg Zwiebeln zu uns nehmen.

Für unser Gehirn bedeutet dies: Es wird mit künstlichem Glutamat geradezu überschwemmt und überreizt die Nervenzellen bis zum Absterben. Daher die Bezeichnung „Nervengift“.

1,5 Millionen Tonnen Glutamat weltweit

Der Japaner Ikeda Kikunae entdeckte 1908 die geschmacksverstärkende Wirkung von synthetisch hergestelltem Glutamat. Das erkannte er als Geschäftsidee und gründete ein Unternehmen, um Mono-Natriumglutamat (MNG) in großem Stil herzustellen. Das billige Würzen von industriell hergestellten Lebensmitteln, die eigentlich nach nichts schmecken, hat sich weltweit etabliert. Glutamat ist in einer Vielzahl von Fertigprodukten enthalten, die uns aufgrund des Geschmacks eine vollwertige Mahlzeit vorgaukeln. Die jährliche Produktion von Glutamat schätzt man mittlerweile auf 1,5 Millionen Tonnen. Das entspricht einer 2.500 km langen LKW-Kolonie voll mit Mononatriumglutamat von Stockholm bis Rom! Dies konstatierten die Buchautoren Ulrike Gonder und Michael Hermanussen in ihrem Buch „Der Gefräßig-Macher – Wie uns Glutamat zu Kopfe steigt und warum wir immer dicker werden“ (Seite 95).

Das „Salz des Ostens“, wie Glutamat verherrlichend genannt wird, kommt bei uns vor allem in pikanten Knabbereien vor wie Chips und in Kochhilfen wie Gemüse- oder Fleischbrühe, Tütensuppen und -soßen, Tiefkühl-Pizzen, fertige Nudelgerichte wie Ravioli u.v.m. Also in allen sogenannten „Lebensmitteln“, die sich in Packungen, Tüten, Gläsern oder Dosen befinden. Die Lebensmittelindustrie fügt es jeder Speise zu, die würzig schmecken soll. Entsprechend finden wir Glutamat auch in Cheeseburgern und in den Mahlzeiten, die wir in Restaurants verzehren. Die China-Restaurants sind als „Glutamat-Küchen“ in Verruf geraten, weil vielen Gästen nach dem Essen unwohl war und dort eben sehr viel mit dem Geschmacksverstärker nachgeholfen wird. Diese gesundheitlichen Beschwerden nennt man daher das „China-Restaurant-Syndrom“.

Offizielle Stellen stufen Glutamat nicht als gefährlich ein. Kritiker, wie der Buchautor und Nahrungsmittelexperte Hans-Ulrich Grimm, sehen die Situation völlig anders. Für Grimm ist Glutamat der Zusatzstoff in Lebensmitteln, der den größten negativen Einfluss auf den Menschen, sein Leben und sein Gehirn hat. Dies geschieht alles, ohne dass der Mensch davon überhaupt etwas ahnt.

Mit dieser Ansicht ist er nicht allein. Der Neurologe und Psychopathologe John Olney fand in Versuchen mit Mäusebabys, denen er Glutamat verabreichte, heraus, dass der Stoff im Gehirn winzige Hohlräume und Verletzungen verursacht. Der deutsche Forscher Professor Neureuther von der Ruprecht-Karls-Universität in Heidelberg wiederholte Olneys Versuche. Er verwendete gerade geborene Mäuse und Ratten und gab ihnen über fünf Tage Injektionen mit dem Geschmacksverstärker. Seine Feststellung: Nervenzellen sterben ab und die Tiere entwickeln im Erwachsenenalter Übergewicht, Diabetes oder werden herzkrank.

Diese Forschungen führten dazu, dass es in vielen europäischen Ländern (u.a. Deutschland) verboten ist, Glutamat in Babynahrung zu mischen. In den USA wird freiwillig darauf verzichtet. Essen die Kinder jedoch ab dem sechsten Lebensmonat bei den Erwachsenen mit, nehmen sie den Geschmacksverstärker zwangsweise auf. Es sei denn, die Eltern achten auf entsprechende Ernährung.

Für den Alzheimer-Forscher Professor Beyreuther ist Glutamat ein Nervenzellgift. Es steht in Verdacht ein Co-Faktor bei allen Erkrankungen zu sein, bei denen das Hirn abstirbt, also: Parkinson, Alzheimer und Multiple Sklerose.

Glutamat als Auslöser von Übergewicht

Den oben erwähnten Versuch mit den Ratten führten französische Forscher mit Menschen durch. Das Ergebnis überraschte wenig: Die Personen, die Glutamat bekamen, schlangen das Essen in sich hinein, kauten wenig und aßen hastig. Insofern sehen viele Wissenschaftler, wie der deutsche Professor Hermanussen aus Kiel, Glutamat als einen Auslöser für Übergewicht. Auch für den amerikanischen Neurochirurgen Blaylock ist klar, dass die Durchsetzung zahlreicher Lebensmittel mit Glutamat in Zusammenhang steht mit dem riesigen Problem des Übergewichts in den USA: Zwei von drei Amerikanern sind zu dick!

Möglicherweise droht uns dieses Problem auch: Experten weisen auf die Suchteffekte hin, die durch Glutamat (MNG) ausgelöst werden. Sie gehen davon aus, dass der synthetische Stoff die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann und im Gehirn die Appetit-Regulation stört. Das führt dazu, dass der Appetit weiterhin vorhanden ist, obwohl der Mensch bereits genug gegessen hat. Forscher haben Glutamat an Ratten getestet. Ergebnis: Mit dem Geschmacksverstärker fraßen die Ratten doppelt so viel als ohne. Wir können also davon ausgehen, dass diese moderne und künstliche Form des Würzens mitverantwortlich ist für die zunehmende Anzahl an Übergewichtigen weltweit.

Professor Hermanussen machte dazu einen interessanten Versuch: Er gab übergewichtigen Frauen ein Medikament, das eigentlich für Alzheimer-Kranke gedacht ist, doch das die Wirkung von Glutamat im Gehirn unterdrückt. Bei den Frauen ließen daraufhin die Heißhungerattacken nach und innerhalb weniger Tage verloren sie bereits an Gewicht, ohne dass sie eine spezielle Diät oder ein besonders Bewegungsprogramm absolvierten.

Glutamat fördert Grünen Star und Erblindung

In Ostasien haben die Mahlzeiten einen sehr hohen Glutamat-Anteil. Dies ist wahrscheinlich der Auslöser dafür, dass es dort sehr viele Menschen gibt, die an Grünem Star erkrankt sind. Davon ist der japanische Forscher Dr. Ohguro von der Hirosaki Universität überzeugt. Er und sein Team forschten diesbezüglich an Ratten und stellten aufgrund Glutamat auch eine hohe Neigung zu Blindheit fest.

In den letzten zehn Jahren hat sich der Einsatz von Glutamat in Lebensmitteln verdoppelt. Und seit wann stellen wir fest, dass selbst Kinder und Jugendliche massiv übergewichtig sind? Glutamat gilt unter Kritikern als Rauschgift bzw. Nervengift. Die Langzeitschäden sind noch nicht absehbar. Doch, was wir im Moment sehen, sind die unerwartet vielen Fälle von Adipositas und Alzheimer. Allein schon aufgrund der oben erwähnten Studien empfiehlt es sich jetzt vorzusorgen.

So schützen Sie Ihre Gesundheit

Je mehr sich eine Familie von Fertigmahlzeiten ernährt, desto höher ist ihre tägliche Aufnahme an Glutamat. Kommen Knabberereien wie Chips und mit Aspartam gesüßte Lebensmittel wie Softdrinks noch hinzu, erhöht sich das Risiko vorzeitig zu erkranken enorm. Die folgenden Hinweise helfen Ihnen, die durch Lebensmittelzusatzstoffe ausgelösten Gefahren einzudämmen und sich Gesundheit möglichst lange zu erhalten:

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick

1. Am besten so oft wie möglich selbst kochen mit Gemüse und Obst aus kontrolliert biologischem Anbau. Vieles lässt sich auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren. So haben Sie in stressigen Zeiten immer eine gesunde Mahlzeit im Haus.
2. Verzichten Sie auf glutamathaltige Würzmittel. Gemüsebrühe kann man übrigens selbst herstellen. Oder Sie verwenden ein hefefreies, gefriergetrocknetes Produkt aus dem Bioladen (auf Zutatenliste achten!).
3. Anstatt Limonaden sind frisch gepresste Säfte, Bio-Säfte, die Sie mit Quellwasser auffüllen, Kokoswasser (das auf natürliche Weise recht süß schmeckt) oder prickelnde fermentierte Erfrischungsgetränke die gesünderen Alternativen.
4. Aspartam ist in vielen süßen Produkten enthalten. Da auch Zucker alles andere als gesund ist, wäre es sinnvoller die Lust auf Süßes mit frischem Bio-Obst, getrocknetem (schwefelfreien) Bio-Obst oder Rohkost-Honig zu stillen. Für das Nachsüßen empfehlen sich natürliche Produkte wie Birkenzucker und Stevia.
5. Zur Unterstützung der Gesundheit sind Omega-3-Fettsäuren sehr wichtig. Sie sind sogar in der Lage Zellschäden zu reparieren und schützen so vor Exzito-Toxizität. Darüber hinaus nimmt mit Hilfe der Fettsäuren der Heißhunger auf Deftiges und Süßes ab. Allgemein unterstützen sie den Stoffwechsel, Gehirn, Nerven und die Augen.
6. In Anbetracht der zahlreichen Gifte, die wir über die Ernährung und unsere Umwelt aufnehmen, ist es sinnvoll täglich zu entgiften. Das entlastet unseren Körper, so dass er Freie Radikale effektiver bekämpfen kann. Geeignet sind: Kräutertees, Klinoptilolith in Kapseln oder als Pulver, Heilerde oder Algenprodukte. Um über das Entgiftungsorgan Haut auszuleiten, empfiehlt sich einmal die Woche ein Basenbad.
7. Eine gute Magnesiumzufuhr sicherstellen:
Menschen mit einem geringen Magnesium-Spiegel sind besonders gefährdet für die „Exzito-Toxizität“ durch Glutamat. Besteht eine ausreichende Versorgung mit diesem Mineralstoff kann eine Überlastung mit dem Geschmacksverstärker sogar verhindert werden. Wichtig: Das Magnesium sollte aus natürlichen Quellen stammen. Übrigens kann dieser Mineralstoff ebenfalls über die Haut aufgenommen werden mit Hilfe von Magnesium-Öl, dass Sie einmassieren oder in ein Fußbad geben können.
8. Information & Austausch über Lebensmittel-Zusatzstoffe:
Im Internet und vielen Büchern wird das Thema seit Langem ausführlich behandelt. Um konsequent Fertigprodukte zu meiden, ist das stetige Bewusstsein über die Gesundheitsgefahren von Nutzen. Dabei hilft der Austausch mit Gleichgesinnten!

9. Lebensfreude: Viele Menschen, die sich zwar gesund ernähren, sind trotzdem übersäuert, weil sie jede schlechte Zutat verteufeln. Denn auch die Psyche spielt eine Rolle. Von daher ist es sinnvoller, sich über die Gefahren zwar bewusst zu sein und sie so gut wie möglich zu meiden. Doch man sollte sich und die Umwelt nicht negativ beurteilen, sondern bedacht mit unseren Lebensumständen umgehen.
10. Unser Körper braucht täglich eine ausreichende Mineralstoff- und Vitamin-Versorgung aus natürlichen Quellen, z. B. Astaxanthin, OPC, CoEnzym Q10 bzw. Ubiquinol und vieles mehr. Mit einem breiten Spektrum an Vitalstoffen ist er stark genug, um Gifte abzuwehren und gesunde Zellen zu bilden.

„Back to the roots“ könnte im wahrsten Sinne des Wortes unsere neue Formel für Gesundheit und Lebensglück heißen. Die Produkte der Lebensmittelindustrie vereinfachen auf den ersten Blick unser Leben, sie sparen Zeit und Geld. Langfristig belasten sie jedoch unsere Gesundheit, was zu einer Verringerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und einem Mehraufwand für die Gesundheit führen kann. Und die Frage, ob sich der Körper vollständig regeneriert, kann nicht beantwortet werden. Mehr zum Thema finden Sie übrigens im Internet unter „Glutamat Kritik“ oder „Aspartam Kritik“.

Wenn es schon ein Fertigprodukt sein muss, dann ist der Einkauf im Bioladen die bessere Alternative. Doch auch bei Bio-Produkten sind Zusatzstoffe erlaubt: 50 verschiedene, um genau zu sein. Während bei konventionellen Supermarkt-Produkten 300 Stoffe erlaubt sind.

Vielleicht ist die bevorstehende Fastenzeit für Sie eine willkommene Gelegenheit, die Aspartam- und Glutamat-freie Ernährung auszuprobieren und auf frisches Obst und Gemüse aus regionalem Bio-Anbau umzuschwenken. Das sind wirklich noch „Lebensmittel“. Und sie haben ein natürliches Aroma.

Natürliche Produkte lassen unsere Geschmacksknospen wieder sensibel werden. Möglicherweise haben Sie nach einer gewissen Zeit gar kein Verlangen mehr nach fertig abgepackten Lebensmitteln. Zusätzlich wirkt eine Entgiftungskur sehr unterstützend und ist ab der Lebensmitte ohnehin empfehlenswert. Darüber hinaus kann die Perspektive körperlich und geistig fit – bis ins hohe Alter – zu sein, ein Ansporn sein, die eigene Gesundheit ab jetzt konsequent zu schützen und zu stärken. Es ist Ihre Entscheidung!