

Ernährung & Gesundheit

*Erschreckendes über Zusatzstoffe in unseren Nahrungsmitteln
und ... über denaturierte Nahrung!*

- *Schlechte Ernährung und Aggressivität*
- *Farbstoffe und Hyperaktivität*
- *Künstliche Aromen und Süßstoffe*
- *Gen- und Bio-Nahrung*
- *Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel*
- *Die vermurkste Milch*
- *Die Wirkung von Industriezucker*
- *Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam*
- *Die Wirkung von Ritalin*
- *Gehirnzerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)*
- *Jodierung / Fluorierung / Kaugummi-Kauen*
- *Light Produkte*
- *Die Ursachen von Alzheimer*

- *Die geistige Wirkung von Fleisch, Milch & pflanzlicher Nahrung*
- *Die geistige Wirkung von Zucker*
- *Die geistige Wirkung von Alkohol*

Quelle: Dr. med. M. O. Bruker: "Zucker, Zucker".

Der Zusammenhang von Ernährung und Aggressivität

Unter dem Titel "*Verbrechen und Ernährung heute*" berichtete "**Let's Live**"/ 2/84 folgendes:

Jetzt gibt es einen neuen, wichtigen, wissenschaftlichen Beweis dafür, dass ungenügende Ernährung und Zusätze in den Lebensmitteln das soziale Verhalten signifikant beeinflussen können. Die Ernährung kann einen Menschen aggressiv, hyperaktiv, gewalttätig und asozial werden lassen. Wir müssen eine spezielle Biochemie für das Verbrechen entwickeln.

Mrs. Barbara Reed, Leiterin des Amtes für Bewährungshilfe in Cuyohoga Falls, Ohio, und Alexander G. Schauss, ebenfalls Leiter der Besserungsanstalten im Staat Washington, jetzt Leiter des American Institute für Biosoziale Forschung, berichteten beide von einem intensiven, wachsenden Interesse an dem Zusammenhang zwischen Nahrung und Verbrechen bei dem Personenkreis, der in Besserungsanstalten arbeitet oder sich mit geistiger Gesundheit und Erziehung befasst. Reed und Schauss sind in die Autoritäten des Landes für die Zusammenhänge zwischen Verbrechen und Ernährung. Zu diesem Thema veranstalten sie jährlich Dutzende von Workshops. Die gesamte Psychotherapie, die Berufsberatung, Medikation und Inhaftierungen ändern das kriminelle Verhalten nicht, wenn dieses auf gestörten biochemischen Funktionen beruht als Ergebnis von Stoffwechselstörungen oder unsachgemäßer Ernährung. Jedoch eine Kombination der Standard-Methoden zugleich mit der Beachtung der Ernährung und anderer möglicher Umwelteinflüsse verspricht einen weit größeren Erfolg als bisher angenommen.

Raffinierte Kohlenhydrate

Dr. Diana Fishbein, Prof. für Kriminologie an der Universität Baltimore, untersuchte den Zusammenhang zwischen raffinierten Kohlenhydraten und Verhaltensstörungen in der Lantana State-Besserungsanstalt (Florida). Sie teilte die 104 Insassen in 2 Gruppen auf und setzte die erste Gruppe auf eine Diät mit sehr wenig raffinierten Kohlenhydraten, vor allem ohne weißes Mehl und weißen Zucker. Die andere Gruppe erhielt die traditionelle Ernährung, reich an raffinierten Kohlenhydraten. Sie fand heraus, dass in der ersten Gruppe die Verhaltensstörungen wesentlich abnahmen, das heißt, die Versuchsgruppe zeigte eine sehr niedrige Rate an Gesetzesbrüchen, Disziplinproblemen und Gewalttätigkeit, verglichen mit der zweiten Gruppe und den Gefängnisinsassen allgemein. Als die Versuchsgruppe wieder die normale Gefängniskost erhielt, bemerkten die Aufsichtsbeamten sowie die Insassen selbst den Unterschied in Verhaltensweisen, Aussehen, Schlafgewohnheiten, Angstzuständen und Aggressionen. Laut Dr. Fishbein baten die Insassen selbst darum, wieder die an raffinierten Kohlenhydraten arme Kost zu bekommen. Im Florida Department erwägt man aufgrund dieser Stelle eine Reformierung der Gefängniskost.

Zucker vor Gericht

Dr. Stephen J. Schoenthaler, Prof. für Soziologie an der Universität Süd Mississippi, führte einen Doppelblindversuch mit 68 inhaftierten männlichen Jugendlichen an der Haftanstalt Tidewater in Chesapeake, Virginia, durch. Die Gefängniskost wurde in 10 Punkten verändert, die Auswirkungen auf die Gefängnisinsassen wurden 7 Monate lang beobachtet. Die Änderungen: Gesüßte Getränke und Limonaden wurden durch ungesüßte Säfte ersetzt, Tafelzucker durch Honig. Bei allen Kochrezepten wurde statt Zucker Melasse genommen. Es gab keine gesüßten Frühstücksbreie oder Müsli mehr. Süße Desserts und Zwischenmahlzeiten wurden durch frische Früchte, Erdnüsse, Kokosnüsse, Karotten etc. ersetzt. – Die Eltern wurden gebeten, keine Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt zu schicken. Das erstaunliche Ergebnis: Die Zahl der ständig verhaltensauffälligen

DER ZUSAMMENHANG VON ERNÄHRUNG UND AGGRESSIVITÄT

Jugendlichen sank um 80 Prozent! Schwere Verhaltensstörungen wurden um 45 bis 55 Prozent weniger! Das Experiment war so überzeugend, dass die Kost beibehalten wurde.

Verhalten und Lernprobleme

In Jacksonville Beach, Florida, wurde eine Studie über 5 Jahre gemacht mit 2 Gruppen von Kindern, die Verhaltensstörungen und Lernprobleme im 1. Schuljahr zeigten und die Sonderschule besuchten. Zwei Schulen wurden verglichen. In der ersten Schule erhielten die Kinder eine ausgewogen gute Ernährung. Auch die Eltern bekamen eine Schulung in gesunder Ernährung. Die Kinder der 2. Schule erhielten die normale Schulkost, und weder sie noch die Eltern wurden in gesunder Ernährung geschult. Nach 5 Jahren verglichen die Forscher die Ergebnisse: Die Kinder der ersten Schule arbeiteten ihrem Alter entsprechend und konnten eine normale Schule besuchen. Die Kinder der 2. Schule, an der nicht auf die Ernährung geachtet wurde, waren um 2 oder mehr Klassen hinter ihren Altersgenossen zurück. Schauss: "Jedes Kind in einer Sonderschule kostet den Staat ca. 2000 Dollar jährlich zusätzlich. Wir wissen, dass mehr als 90 Prozent der jugendlichen Verbrecher dieser Kategorie der Lernbehinderten und Verhaltensgestörten angehören.

Aus der Jacksonville-Studie ergibt sich nach vorsichtigen Schätzungen, dass der Staat etwa 14 Milliarden Dollar sparen könnte durch die Einführung eines Ernährungsplanes. Außerdem könnte den Menschen unermesslich viel Leid erspart werden, denn die Jugendlichen stellen den höchsten Prozentsatz an Verbrechern."

Wertlose Nahrungsmittel verboten

Im März 1981 ordnete das Department für Verbrechensbekämpfung in Los Angeles an, dass in sämtlichen Jugendhaftanstalten keinerlei Süßigkeiten, Limonaden, Schokoladen, Zucker und Produkte aus weißem Mehl mehr angeboten werden dürfen. Außerdem dürfen nur Lebensmittel mit den niedrigsten Zusätzen verwendet werden.

Dazu Ray Chivara vom oben genannten Department: "Man kann deutlich den Zusammenhang zwischen Essen und Trinken und der Wirkung auf Laune und Stimmung erkennen an der Freude und der Überwindung der Langeweile bei vielen jugendlichen Gewalttätern.

Ein drastisches Experiment

In einigen Schulen erhalten die Kinder eine sehr drastische Form der Aufklärung über gute Ernährung durch Laborversuche mit Ratten. Das 1. Rattenpaar erhält eine natürliche Nahrung ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Zusätze oder raffinierte Kohlenhydrate. Das 2. Paar erhält eine Nahrung aus Hamburgern mit Weißbrot, Pommes frites, alten Kohlabfällen, Milchshakes, Cola-Getränken, Kirschkuchen und Wasser. Das 3. Paar bekommt gesüßtes Müsli, Weißbrotprodukte, Pudding, abgepackte Kuchen, süße Brausen, Milchshakes, Dosenfrüchte und Wasser.¹

Die Ergebnisse nach 37 Tagen der Beobachtung:

Paar 1 schien glücklich, ruhig und gesund. Die Ratten wuchsen gut und ließen sich ruhig anfassen.

Paar 2 wurde fett, faul und lustlos. Die Ratten ließen sich kaum berühren, waren kleiner als das 1. Paar, das Fell war rüdig, die Augen stumpf.

Paar 3 war nervös, mager, hyperaktiv und zeigte Fellverfärbungen. Die Ratten waren bissig und kleiner als die beiden anderen Paare.

Reed und Schauss begrüßen diese Art der Erziehung auf Schulniveau sowie die beginnende wissenschaftliche Arbeit in den Haftanstalten und den staatlichen Programmen. Sie sind unermüdliche Kreuzritter im Kampf gegen jahrelange Skepsis und Widerstände seitens der konservativen Justiz und der medizinischen Autoritäten (Let's Live 2/84).

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Die Wirkung von Industriezucker
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnzerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Was ist los mit unserem Brot?

Farbstoffe und Hyperaktivität

Dass sich durch eine Ernährungsumstellung das Verhalten hyperaktiver Kinder verändert, haben zahlreiche wissenschaftliche Studien bewiesen.

Der britische Schuldirektor Gordon Walker hatte davon erfahren – und es gleich mit seiner ganzen Schule versucht. [...] Er hatte schon länger die zahlreichen Zusatzstoffe im Verdacht, auch aufgrund persönliche Erfahrungen bei seinem jüngsten Sohn: Eines Jahres an Weihnachten aß der Junge einige hübsch gefärbte Süßigkeiten, und „fünf Minuten später war er hyperaktiv“.

Walker tat sich mit Eltern und Lehrer zusammen für sein Projekt einer „**Zusatzstofffreien Woche**“. Er schrieb an die Eltern und legte ihnen eine Liste mit den 16 schlimmsten Zusatzstoffen vor: Darunter E 200, ein Farbstoff aus den Smarties, E 102, Tartrazin, ein Farbstoff, der zu den Zusatzstoffen mit dem höchsten allergenen Potential zählt. Auch Benzoesäure (E 210), ein Konservierungsstoff, der unter anderem in der Gurkenscheibe im Hamburger von McDonald's enthalten ist. Und E 250, das in Wurst oft enthaltene Natriumnitrit.

Von solchen Chemikalien essen Kinder heutzutage unglaublich viel, wie eine Untersuchung der EU-Kommission ergab.

Von jedem E 250 aus der Wurst beispielsweise nehmen nach der EU-Liste die Kinder weit mehr zu sich, als ihnen gut tut: Die Akzeptable Tagesdosis, der sogenannte ADI-Wert („*Acceptable Daily Intake*“), wird bei Kleinkindern unter drei Jahren um bis zu 360 Prozent überschritten. Vor allem bei Farbstoffen ist die tägliche Dosis erschreckend hoch: Frühe Studien, die bei der Zulassung von Chemikalien zugrunde gelegt wurden, nahmen einen durchschnittlichen Verzehr von 25 Milligramm Farbstoffen bei Kindern an. Mittlerweile aber kommen die Kleinkinder nach den EU-Daten auf eine Tagesdosis von bis zu 560 Milligramm – ein halbes Gramm hirnwirksamer Chemikalien pro Tag.

Und die Farbstoffe haben nachweislich Wirkungen auf die Hirnfunktionen: Bei 100 Milligramm Farbstoff Tartrazin zeigen in einer Untersuchung 34 Prozent der Test-kids einen **Abfall in der Leistungsfähigkeit**. Bei einer Studie mit 43 Kindern, reagierten 25 auf Tartrazin: Sie waren **reizbar, ruhelos, zeigten Schlafstörungen. Die Farben wirken offenbar direkt im Gehirn**: Das hübsche Pink etwa, das beim Chemiemulti BASF unter dem Namen Basovit erhältlich ist (E127), bremste in einer Studie die Aufnahme aller getesteten Neurotransmitter. [...]

Eine Befragung von 486 hyperaktiven Kindern an der Universität in der britischen Grafschaft Surrey ergab, dass **60 Prozent aller Zappelphilippe von Verhaltensproblemen berichteten, wenn sie synthetische Lebensmittelfarben zu sich nahmen**. Die meisten Reaktionen zeigten sich nach Genuss der Farbstoffe E102 (Tartrazin) und E 110 (Gelborange). Namentlich Tartrazin hatte **erhöhte Hyperaktivität und Aggressivität** zur Folge.

Neben den Farbstoffen wirken auch Konservierungsstoffe schädlich, besonders im Darm, jenem verborgenen Quell vieler hirnwichtiger Substanzen. **Auch ein Übermaß an Zucker** kann zu Hyperaktivität beitragen. „Zucker wirkt eindeutig als Verstärker und Auslöser von Hyperaktivitätssymptomen“, sagt der im italienischen Meran lehrende Kinderneurologe Professor Joseph Egger. Er war einer der ersten, der mit einer Diät hyperaktive und migränekranken Kinder erfolgreich behandelt hat.

Oft herrscht bei aggressiven und hyperaktiven Kindern auch ein Nährstoffmangel vor, etwa an den hirnwichtigen Omega-3-Fettsäuren oder an Vitaminen.

Eine Umstellung der Ernährung kann darum zu erstaunlichen Erfolgen führen. So auch an der Schule von Direktor Walker. Die 140 seiner 314 Schüler, die mitgemacht hatten, fühlten sich deutlich besser. Das jedenfalls teilten die Eltern und Lehrer dem Schulleiter

FARBSTOFFE UND HYPERAKTIVITÄT

hinterher mit: „Die meisten nahmen eine Verbesserung im Verhalten wahr“, sagt Walker. „Sie sagten, die Kinder wurden ruhiger und gelassener, und vor allem das Lehrpersonal beobachtete eine Verbesserung im Aufmerksamkeitsniveau der Kinder.“

Zahlreiche Studien belegen den Nutzen solcher Diäten. Die Erfolgsquote liegt dabei zwischen 70 und 90 Prozent – und damit im gleichen Bereich wie Ritalin. Der Schweizerische Arbeitskreis Ernährung und Verhalten **kam sogar auf eine Erfolgsquote von 94 Prozent.**

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Die Wirkung von Industriezucker
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Was ist los mit unserem Brot?

Künstliche und "natürliche" Aromen

Geschmackstäuschung durch Aromen

Chemisch hergestellte Aromastoffe gelten gemeinhin als gesundheitlich unbedenklich, doch mittlerweile gibt es daran Zweifel. Wissenschaftler vermuten, dass sie die natürlichen Körperfunktionen irritieren: Aromastoffe täuschen nicht vorhandene Zutaten wie Fleisch, Obst oder Gemüse vor. Der Körper reagiert darauf mit verstärktem Appetit. Man isst weiter, obwohl der Magen voll ist.

Eine "Hühnersuppe mit Nudeln", aus dem Hause Knorr beispielsweise, enthält knapp zwei Gramm "Trockenhuhn" in Form von winzig kleinen Kügelchen. Daraus kann natürlich kein Koch der Welt Hühnergeschmack in vier Teller Suppe zaubern. Knorr kann das – durch Zugabe von einem Gramm Aroma.

Bei der Firma Haarmann & Reimer, einer Konzerntochter von Bayer in Holzminden (die europäische Hauptstadt des "Geschmacks"), werden Erdbeeraromen aus Sägespänen (!) gewonnen, weil diese eine dafür geeignete chemische Struktur vorweisen. Mit leicht veränderter Rezeptur können diese mutierten Späne, so ein Geschmacksingenieur, "auch als Himbeeraroma durchgehen oder Kakao, Schokolade oder Vanille vortäuschen". Diese so hergestellten Aromen dürfen legal als "natürlich" deklariert werden. Unter diesen Kriterien kann man auch ein Auto als "natürlich" bezeichnen, da seine Grundstoffe letztendlich auch aus der Natur stammen. Ähnlich verhält es sich mit der Angabe "naturidentisch".

Der chemische Stoff Menthenthionol löst den Geschmackseindruck von frischem Grapefruitsaft aus. Filberton verleiht dem Joghurt das unverwechselbare Aroma von Haselnüssen. Für die Angabe „Fruchtzubereitung“ braucht der Hersteller ohnehin nur 40 Prozent wirkliche Früchte zu verwenden, den Rest erledigt das Aroma. Bei der französischen Firma Aralco kann man sogar Milcharoma (Best.-Nr. 704021) kaufen. Die Firma Dragoco hat fix und fertig den Geschmack von Fleisch mit Champignons (9/692075) und von Gulasch (9/015309) vorrätig.

Ein Hauptziel von Lebensmittelchemikern ist heute, niedere Ausgangsprodukte durch Aroma und Geschmacksverstärker nutzbringend aufzuwerten: Schlachtabfälle, Blut, Federn und Borsten sollten nach dem Willen des Erfinders als Grundstoff für die Gewinnung von Proteinen und Fetten dienen. Dem US-Konzern General Foods ist es dabei schon gelungen, einen Kunstspeck aus Wasser, Fett und Protein herzustellen. Und die amerikanische Firma Athlon erhielt ein Patent für die trickreiche Verwandlung von Vogelfedern in einen Zusatz für Konfekt und Backwaren. Schon in der DDR hatte man ein Verfahren entwickelt, um aus Schlachtblutplasma einen Kunstkaviar herzustellen. Aus Schweinefleisch hat man schon Muscheln hergestellt und aus Schimmelpilzen gewann man einen Fleischersatz namens „Quorn“, den englische Schulkinder in Tests für Putengeschnetzeltes hielten.

Durch die ständige Aufnahme von Aromen verlieren die Esser die Kontrolle über ihre Empfindungen, sie brauchen eine immer stärkere Geschmacks-Dosis, immer schärfer, immer härter, wohingegen sie einen natürlichen Geschmack nicht mehr zu schätzen wissen. Der Esser wird, ohne es zu merken, zum Aroma-Abhängigen. Ein Regensburger Sinnesphysiologe sagt: *„Die Aromen sind geeignet, um den Körper auszutricksen. Wenn diese Geschmacksstoffe Rind signalisieren, dann wird das Hirn alarmiert, dann werden die Verdauungsdrüsen aktiviert, die das ganze System darauf einstellen, Rind zu verarbeiten. Jetzt läuft das ganze leer. Da wird der Körper betrogen. Das ist physiologisch ein Mangelzustand.“* die reflexhafte Reaktion dann: weiteressen. Es tritt also das paradoxe Zivilisationsphänomen auf, dass Menschen gleichzeitig übergewichtig und mangelernährt sind.

Aromen als Mastmittel

KÜNSTLICHE UND "NATÜRLICHE" AROMEN

Diesen Aroma-Effekt macht sich die Industrie auch in der Tiermast zunutze. Als man Schweinen nämlich Erdbeer-Aroma ins Futter mischte, stellte sich überraschend heraus, dass Schweine, was ihre Geschmacksvorlieben betrifft, doch näher am Menschen dran sind, als wir uns vorstellen: Die armen Ferkel, die nur das normale Futter bekamen, nahmen nur 301 Gramm am Tag zu. Verständlich, denn wer möchte sich schon mit so einer Soja-Fischmehl-Pampe mästen lassen. Aber: Die Genießer aus der Gruppe, die sich an Flavodan SB-185 gütlich tun durften, dem Erdbeerfutter, nahmen täglich um 322 Gramm zu, denn sie aßen einfach mehr. Und nahezu spektakulär ist die Tatsache, dass die Ferkel in weiteren Gruppen noch mehr zunahmen: Sie bekamen gewissermaßen als Nachtisch FLOVODAN MC-147 – Sahne! Sahne-Aroma, um genau zu sein. Damit nahmen sie sogar 325 Gramm täglich zu.

Auch Vanillin-Aroma wird seit etlichen Jahren dem Futter zur Schweineaufzucht beigegeben. Durch die beigemischten Aromen und die dadurch größere gefressene Futtermenge, nehmen die Ferkel im Schnitt circa 10 Prozent mehr an Gewicht zu, als die "normal" gefütterten Ferkel. Offensichtlich mögen Ferkel den Geschmack von Vanille und Erdbeere. Die Firma Danisco machte mit diesen Futterzusatzaromen 1995 einen Umsatz von 3 Milliarden Euro! Kein Schwein der Welt muss also auf sein aromatisches Soja-Fischmehl-Frühstück verzichten.

Bell Flavor & Fragrances hat fürs Pferd zum Beispiel die Geschmacksrichtung „Heu & Kraut“ im Angebot, für Schweine sogar „Trüffel“. Die Katze kriegt ganz ohne Jagd und Mühe, ein Aroma Marke „Maus“, und für Hühner haben Chemiker eine Komposition vom Typ „Regenwurm“ zusammengestellt.

Aromen im Futter können auch den anrühigen Geschmack von billigsten Futterrationen effektiv maskieren. Und noch ein Vorteil: Die armen Tiere aus der Quälzucht müssen bekanntlich regelmäßig Medikamente fressen, um gegen die vielen Krankheitserreger im Maststall gewappnet zu sein. Auch die Tiere wollen die bitteren Pillen natürlich eigentlich nicht fressen, doch durch Aroma kann man sie ihnen leicht unterjubeln.

Da braucht es also Parfüm fürs Fischfutter, weil dieses zum Himmel stinkt. Die Fische sind, ebenso wie die Tiere im Massentierstall krankheitsbedroht. Selbst im Pazifik, vor der chilenischen Küste werden Lachse deshalb, wie die FAZ im Dez. 1996 berichtete, mit einem Cocktail von Antibiotika behandelt: Amoxicillin, Sulfamerazin, Nifurpirinol, Erythromycin, Chlortetracylin. Nur so kann der Lachs vor Parasiten und Gebrechen geschützt werden. Vor einigen Jahren ergaben Untersuchungen an einigen Süßwasserfischen einen unerklärlich hohen Gehalt an Moschusduft. Der Grund: Das Fischfutter ist parfümiert.

Auch die Katzenfuttermarken Wiskas, Sheba oder Frieskies benutzen Aroma. Herrchen kann das allerdings nur auf dem amerikanischen Etikett lesen – auf dem deutschen muss dazu keine Angabe gemacht werden. Studien hatten ergeben, dass Katzen beispielsweise von aromatisierten Futter circa 17 Prozent mehr aßen als vom nichtaromatisierten. Kein Wunder, dass es in den USA schon Fitnessstudios für Hunde gibt.

Geheimhaltung der Zutaten

In Deutschland werden jedes Jahr circa 15 000 Tonnen Aromen, davon circa 5100 Tonnen süße und 5500 fruchtige Aromen verkauft. Das reicht für 15 Millionen Tonnen "Lebensmittel". Jeder Bundesbürger, vom Säugling bis zum Greis, nimmt also statistisch pro Tag circa 500 Gramm aromatisierte Lebensmittel zu sich. Die zunehmende Zahl der Aromen hat nun allerdings zur Folge, dass mehr und mehr Experten energisch fordern, die Unschädlichkeit dessen, was die Bürger täglich tonnenweise zu sich nehmen, doch schleunigst einmal zu überprüfen und Aromen erst zuzulassen, wenn sie einer „angemessenen toxikologischen Bewertung“ [Eu-Kommission] unterzogen worden sind. Doch die Realität heute ist: Ein Hersteller kann in Aroma ALLES hineinmischen, was er will, ohne seine Rezeptur offenlegen zu müssen!

Strenge Vorgaben erschienen als nicht umsetzbar. Der rasante Fortschritt in der Lebensmitteltechnik wäre völlig undenkbar gewesen, wenn jeder Stoff, der ins Essen

KÜNSTLICHE UND "NATÜRLICHE" AROMEN

gemischt wird, vorher umständlichen Prüfungsverfahren unterzogen werden müsste. Vor allem auf dem Feld des Geschmacks, dem Kernbereich der modernen Imitatnahrung, wären Heerscharen von Wissenschaftlern aus der Wirtschaft und aus den Behörden damit beschäftigt, tausende von Substanzen jahrelang an unschuldige Ratten zu verfüttern, um dann auch nur zu wissen, wie Ratten darauf reagieren. Mit Menschen ist es bekanntlich dann immer noch ein anderes Ding. Und wenn die industriellen Molkereien jahrelang keinen Bananenquark verkaufen können, nur weil der Kunst-Stoff für den Fruchtgeschmack fehlt, wenn die Food-Fabrikanten wieder umständlich Erdbeeren anpflanzen müssten, echte Früchte ernten, waschen, putzen, schneiden, dann wäre die Branche ja auf Jahre lahmgelegt.

Im Übrigen gab es ja auch keine Veranlassung, irgendwelche Gesundheitsschäden zu befürchten, es war nichts dergleichen überliefert. (Und nur Übelwollende könnten einwenden, dass vorher auch noch niemand die synthetischen Substanzen verspeist hat.) Doch ist beispielsweise der Wissenschaftliche Lebensmittelausschuß der Europäischen Union schon seit einigen Jahren „der Ansicht, dass eine Bewertung der Unbedenklichkeit der Aromen durchgeführt werden sollte, und dass zu diesem Zweck ein Verzeichnis der verwendeten Aromen sowie Informationen über ihre Verwendung erforderlich sind.“ Auch forderte die EU-Kommission schon Ende 1993, die gebräuchlichen Aromastoffe müssten „ständig überwacht“ werden.

Doch die Lobby giftete prompt zurück: *Der Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde* protestierte „gegen eine überzogene toxikologische Bewertung der Aromastoffe“. Bei der Leitsubstanz der industriellen Lebensmittelproduktion bleiben die verbalenergischen Vorstöße aus Brüssel deshalb machtlos: Es gibt natürlich immer noch keine Überprüfung der Aromastoffe vor der Zulassung, denn es gibt auch keine Zulassung. Jeder Hersteller darf alle Aromen ins Essen mischen, die er für richtig hält, damit das Zeug, was aus riesigen Trommeln rieselt und Suppe heißen soll, oder die blasse Pampe, die sich Joghurt nennen soll, oder die Schmiere namens Milchreis auch richtig prima lecker schmecken.

Es gibt allerdings einige Aromen, von denen wird eher abgeraten. Nach einer Aufstellung des Europarates in Straßburg, wo sich ein Expertengremium seit vielen Jahren bemüht, den undurchsichtigen Aromadschunzel zu erhellen, können von 2176 bekannten Geschmackssubstanzen nur 391 als erwiesenermaßen ungefährlich gelten. Immerhin 180 Aromastoffe hält das Straßburger Komitee für so fragwürdig, dass von einer Verwendung abzuraten sei. Einige dieser Substanzen, beispielsweise die Allylkoholester, wurden als krebserregend getestet und stehen in Verdacht das Erbgut zu schädigen, aber werden trotzdem verwendet.

Bei vielen Substanzen sieht sich das Aroma-Komitee des Europarates außerstande, ein Urteil zur Giftigkeit abzugeben: die Industrie behandelt natürlich auch ihre Tests und Analysen mit der branchentypischen Diskretion. Peter Baum, Referent im Straßburger Aroma-Komitee, beklagt eine „gewisse Geheimniskrämerei“ hinsichtlich der Aroma-Daten. Er vermutet deshalb, dass die Wissenschaftler in den Labors mit ihren Innovationen den Laien in den Parlamenten und Behörden längst voraus sind: „Da werden Stoffe vermarktet, von denen der Gesetzgeber keine Ahnung hat.“ So sei „die Gefahr groß, dass die eine Substanz verwenden, die bedenklich ist.“ Eine Kontrolle der Aromen auf Giftigkeit ist extrem schwierig, da man nach jedem möglichen Stoff einzeln suchen müsste und diesen Aufwand leisten sich keine Behörden.

Sofern es das rechtmäßige Betriebsgeheimnis des Herstellers betrifft, hat der Verbraucher also keine Möglichkeit zu erfahren, was er im Einzelnen zu sich nimmt. Dies bestätigte Dr. Karl Evers, Chemiker aus dem Bundesgesundheitsministerium 1995 gegenüber der SZ.

Bei vielen Lebensmitteln erfahren die Konsumenten ohnehin nichts von den verborgenen Aromen. Beim Schnaps muss nichts aufs Etikett, beim Likör ebenfalls nicht. Wenn Wurst mit Flüssigrauch-Aroma geduscht wird, steht auf dem europäischen Etikett nur „Rauch“. Der Bäcker braucht natürlich nicht anzugeben, welchen „Geheimdienst“ er engagiert hat. Der Metzger muss nicht preisgeben, welche Aromamixtur er für sein Fertig-Gyros an der

KÜNSTLICHE UND "NATÜRLICHE" AROMEN

Warmtheke verwendet. Restaurants, die in zunehmender Zahl ebenfalls Fabrikkost servieren, müssen Ingredienzien nicht angeben, Kantinen, Pizzaservice, ja nicht einmal die Krankenhausküche muss ihre schmackhaften Zutaten offen legen. So ist auch die Speisekarte mitunter nur ein Buch mit sieben Siegeln. Dort steht dann vielleicht „Pasta Alfredo“, oder „Tagliatelle mit Schinken.“ Man vermutet Schinken und Sahne, in Wahrheit enthält die Sauce vornehmlich Wasser, ein klein wenig Sahne, dazu hydrolisiertes Pflanzenprotein, Stabilisator E 472.

Die Quelle der Gesetze - ein Lobbyistengremium

Die Richtlinien und Vorschriften, was die Kennzeichnung von Lebensmitteln, die Giftrückstände, Grenzwerte für Arzneimittelmrückstände und Zusatzstoffe betrifft, beschließt die Welternährungsorganisation der Vereinten Nationen. Die Vorschriften, die hier entstehen, sind ungleich bedeutender als alles, was die Nationalstaaten in Sachen Lebensmittel beschließen, denn die Regeln gelten in 151 Ländern. In der Öffentlichkeit ist das nicht so bekannt. Denn Fernsehkameras sind kaum präsent, wenn diese Abteilung der UN neue Vorschriften erlässt oder die Delegierten zu einem ihrer Treffen irgendwo auf der Welt zusammenkommen. ***Eigentlich*** sind in diesem Gremium ***nur die staatlichen Vertreter der Mitgliedsländer stimmberechtigt.*** Doch sie können natürlich ***sachkundigen Rat einholen und sachkundige Teilnehmer zu den Sitzungen mitnehmen.*** Und weil ***Sachkundige*** bei ***Coca Cola, Nestle oder Hoffmann-La-Roche*** reichlich versammelt sind, versammeln sie sich auch regelmäßig bei den Treffen. ***Häufig haben sie in der Delegation sogar die Mehrheit.*** In Zeiten des freien Welthandels kann ohnehin kein Land mehr Einfuhren verhindern etwa mit dem Argument, ein Orangensaft oder eine Dose Ananas sei nach nationalen Bestimmungen übermäßig mit Gift belastet oder ein Etikett sei irreführend.

Quelle: Das sehr empfehlenswerte Buch von Hans-Ulrich Grimm: *Die Suppe lügt, die schöne neue Welt des Essens.* Stuttgart 1997.

Verwandte Themen:

- [Farbstoffe und Hyperaktivität](#)
- [Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel](#)
- [Schlechte Ernährung und Aggressivität](#)
- [Hintergründe zu Industriezucker](#)
- [Light Produkte](#)
- [Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam](#)
- ["Probiotische Bakterien"](#)
- [Gehirnzerstörer Glutamat \(Geschmacksverstärker\)](#)
- [Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift](#)

Gen- und Bio-Nahrung im Vergleich

Mittlerweile liegen uns zahlreiche Studien Erkenntnisse über die Auswirkungen gentechnisch veränderter Lebensmittel vor. Vladimir Radyuhin schreibt in der Zeitschrift "The Hindu": "Eine Studie, die an dem Institut für Nahrung der Russischen Akademie der Wissenschaften durchgeführt wurde, ergab, dass Ratten, die mit Rote Beete und gentechnisch veränderten Kartoffeln gefüttert wurden, abnormale Veränderungen in Leber und anderen Organen entwickelten"(1). Und der Österreicher Josef Hoppichler vom Staatlichen Institut für weniger Begünstigte und Berggegenden schrieb unter anderem in einen Brief an die US-Botschaft: "Wussten Sie, dass ... besonders in Verbindung mit dem Gebrauch von herbizid-resistenten Pflanzen ... toxische Auswirkungen auf das Sperma der Säugetiere haben und das Potential haben, die Hormonbalance zu schädigen?"(2)

Einen Tag vor Beginn der UN-Konferenz über Bio-Sicherheit im Februar 2004 teilte der Direktor der Norwegian Institute for Gene Ecology, Terje Traavik, die allerneuesten Forschungsergebnisse über Gentechnik mit. So sind die Pollen eines gentechnisch veränderten Maises möglicherweise mitverantwortlich für eine Krankheit, die Dorfbewohner eines nahen Maisfeldes auf den Philippinen befallen hat.

In den USA wurde die Umgebung von Gentech-Feldern untersucht. Zwei unabhängige Labors testeten hierbei Mais, Sojabohnen und Raps. Das Ergebnis: Von Mais und Sojabohnen war die Hälfte und vom Raps 83 Prozent kontaminiert. Hinzu kommt, dass DNS "tausende von Jahren im Ackerboden überleben kann" (3). Ist die Gensaat also erst einmal freigesetzt, kann sie sich auch nach tausenden Jahren etablieren.

Dagegen zeigen Langzeitstudien, dass die Ernte-Erträge des Bio-Anbaus in Industrieländern sogar oft größer sind als dies des konventionellen Anbaus. 8,98 Millionen Bauern führten nachhaltigen Anbau in Asien, Lateinamerika und Afrika ein. Dabei fand man verlässlich heraus, dass durch Züchtung und Techniken der Agrarökologie des nachhaltigen Anbaus die Ernten enorm gesteigert werden konnten: Um 50 Prozent bei künstlicher Bewässerung und bis zu 100 Prozent bei Bewässerung durch Regen (4)! Hinzu kommt die gesunde Wirkung von Bio-Nahrung: Bei Männer zum Beispiel hatte Bio-Ernährung eine 30 Prozent höhere Spermienkonzentration zur Folge. Und bei Zuchttieren, Kaninchen, Hühnern und Ratten, die mit Bio-Nahrungsmitteln gefüttert wurden, war die Fruchtbarkeit größer, die Samenqualität besser und die Anzahl der Totgeburten geringer (5).

Mittlerweile hat die Gen-Industrie ihren eigenen Beweis erbracht, worum es ihr geht: Um zu verhindern, dass Bauern, trotz Verbotes, einen Teil ihrer Getreide-, Bohnen- etc. Ernte dazu benutzen, Samen für das kommende Jahr zu gewinnen, wurden Gene entwickelt, die den Samen für diesen Fall abtöten. "Eingeschaltet" werden diese Gene durch Dünger und Pestizide. Dieses Killer-Gen ist bereits patentiert.

(1) The Hindu (online edition), September 2003.

(2) Er spielte auf eine Studie an, die im August 2002 im Environ Health Perspect veröffentlicht wurde.

(3) Die Untersuchung von Professor Alan Cooper und seine Veröffentlichung in der neuseeländischen Tageszeitung Dominion Post, 25, 4. 2003.

(4) Jonathan Matthews: Bericht über die Studie von Aaron Grassi, Institute of Science inn Society. Die Untersuchung von Feldern von Nichtgentech-Anbau: The Independent, 7. 3. 04.

(5) Alberta verlimirov, Werner Müller: Metastudie über Bio-Nahrung: www.ernte.at oder bio.ernte.at

Nach: Uwe Helferich: *Bio schlägt Gentechnik - Studien beweisen Gefahr von Genfood und Vorteile von Bio-Lebensmitteln*. In: raum&zeit, Bd. 130, 2004. S. 25 -26.

Die Weisheit der Ratten

Die Washington Post berichtete, dass Nagetiere, die gewöhnlich gern Tomaten fressen, die gentechnisch veränderten FlavrSavr-Tomaten verschmäht hatten, mit denen die Wissenschaftler ihre Versuchstiere füttern wollten. Calgenes Vorstandsvorsitzender Roger Salquist sagte über seine Tomate: "Glauben Sie mir, man könnte ihnen ein Feinschmeckermenü daraus zubereiten, und...(sie) würden sie trotzdem nicht mögen."

Die Ratten wurden schließlich über Magensonden mit den Tomaten zwangsernährt. Mehrere Tiere entwickelten Magenverletzungen; sieben von vierzig Ratten starben innerhalb von zwei Wochen. Die Tomate wurde zugelassen.

Aus "Trojanische Saaten" von Jeffrey M. Smith (original. "Seeds of Deception").

Die Weisheit der Eichhörnchen

Jahrelang hatte ein im Ruhestand lebender Farmer in Iowa jeden Winter Eichhörnchen gefüttert, indem er draußen Maiskolben auslegte. In einem Jahr wollte er endlich wissen, ob den Eichhörnchen Bt-Mais oder konventioneller Mais besser schmeckt. Er legte beide Varianten aus, etwa sieben Meter voneinander entfernt. Die Eichhörnchen fraßen die Körner von den konventionellen Maiskolben und rührten den Bt-Mais nicht an. Pflichtschuldigt legte der Farmer an der ersten Futterstelle neue konventionelle Kolben aus, und auch sie waren bald wieder abgefressen, während der Bt-Mais weiterhin verschmäht wurde.

Den Farmer packte die Neugier. Was würden die Eichhörnchen tun, wenn es nur noch Bt-Mais gab? Um das herauszufinden, legte er keinen konventionellen Mais mehr aus. Damals herrschte in Iowa gerade kältester Winter. Trotzdem rührte niemand den Bt-Mais an. Die Eichhörnchen suchten sich ihr Futter anderswo. Nach ungefähr zehn Tagen knabberten sie schließlich von einem Kolben die Spitze ab. Das war alles. Dem Farmer taten die Tiere Leid, so legte er wieder konventionellen Mais an die Futterstellen, und prompt fraßen die Eichhörnchen wieder.

Die Weisheit der Kühe

1998 erntete Howard Vlieger auf seiner Farm in Maurice, Iowa, sowohl konventionellen Mais als auch die gentechnisch veränderte Bt-Variante. Er war gespannt wie seine Kühe auf den Pestizid produzierenden Bt-Mais reagieren würden, und so füllte er die eine Seite seines fast sechs Meter langen Futtertrogs mit Bt-Mais und die andere Hälfte mit dem normalen Futter. In der Regel fraßen seine Kühe alles auf und ließen niemals Reste übrig. Als er jedoch 25 Tiere in den Pferch ließ, drängelten sich alle auf der einen Seite des Troges, in der sich der naturbelassene Mais befand. Als sie ihn aufgefressen hatten, knabberten sie noch ein wenig an dem Bt-Mais, überlegten es sich aber bald anders und entfernten sich.

Einige Jahre später nahm Vlieger gemeinsam mit vielen anderen Farmern in Ames, Iowa, an einer Wahlversammlung von Präsidentschaftskandidat Al Gore teil. Besorgt darüber, dass Gore offenbar keine Einwände gegen gentechnisch veränderte Nahrung hatte, bat Vlieger den Kandidaten um Unterstützung für ein kürzlich in den Kongress eingebrachtes Gesetz, das eine Kennzeichnung von Gennahrung verlangte. Gore antwortete, die Wissenschaftler seien der Meinung, es gebe keinen Unterschied zwischen gentechnisch veränderter und konventioneller Nahrung. Vlieger erklärte, er sei – bei allem Respekt – anderer Meinung, und beschrieb wie seine Kühe sich geweigert hatten, den gentechnisch veränderten Mais zu fressen. Am Ende der Geschichte meinte er: "*Meine Kühe sind gescheiter als diese Wissenschaftler.*" Im Raum brach tosender Beifall aus. Gore fragte, ob auch andere Farmer

GEN- UND BIO-NAHRUNG IM VERGLEICH

festgestellt hätten, dass ihre Tiere anders auf das transgene Futter reagierten. Ungefähr zwölf bis zehn Hände gingen hoch.

"Wenn auf einem Feld Genmais und konventioneller Mais stand, dann hat das Vieh immer erst den konventionellen Mais gefressen."

Gale Lush, Nebraska

"Ein Nachbar hat den neuen Bt-Mais angebaut. Als das Vieh auf die Felder getrieben wurde, wollte es den Mais einfach nicht fressen".

Gary Smith, Montana

"Meine Kühe mögen den offen bestäubten Mais lieber als die Hybridsorten, aber auch die Hybridsorten schlagen den Bt-Mais noch um Längen".

Tim Eisenbeis, South Dakota

1999 war in einem Artikel von Acres USA zu lesen, dass die Kühe sogar durch einen Zaun gebrochen und durch ein Feld mit Roundup-Ready-Mais gezogen waren, um an den konventionellen Mais zu kommen, den sie dann fraßen. Den Genmais rührte das Vieh nicht an.

Aus: GM-FREE Magazine, vol. I, no. 3, August/September 1999

Die Weisheit der Rehe

Howard Vlieger, Farmer aus Maurice, IOWA, USA (publiziert in "Trojanische Saaten", J.M. Smith)

Der Schriftsteller Steve Sprinkel beschrieb, wie eine Herde von etwa vierzig Rehen auf einem Feld mit ökologisch angebauten Sojabohnen äste, aber das auf der anderen Straßenseite gelegene Feld mit Roundup-Ready-Soja nicht anrührte. Auch Waschbären wussten Öko-Mais zu schätzen, während sie den Bt-Mais auf einem anderen Feld in der Nähe verschmähten. "Und sogar die Mäuse zeigen kein Interesse an den Genpflanzen, wenn es eine Alternative dazu gibt."

Aus: Steve Sprinkel, "When the Corn Hits the Fan", Acres, USA 18. September 1999.

Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel

Geschrieben von Diana am 17. Juni 2004 22:54:20:

Als Antwort auf: Re: Hyperaktivität bei Kindern – Phosphor ist auch ausschlaggebend

Hallo,

>Hab gerade in einem alten Fachbuch von mir über Krafttraining geschmökert. Dort wurde der Spiegel Nr. 34 von 1965 (!!!) zitiert. Dort steht: ***Größere Mengen Phosphorsäure, wie man sie leicht im Verlauf einer „Cola-Party“ zu sich nehmen kann, rufen bei phosphatempfindlichen Kindern und Jugendlichen allen bereits im Zusammenhang mit Wurstwaren erörterten Verhaltensstörungen von mangelndem Konzentrationsvermögen über Körperliche Unruhe bis hin zu Reizbarkeit und Aggressivität hervor. ...***

>Weiter steht noch in diesem Buch beschrieben wie Kinder und Jugendliche die viel Hotdogs, Würstchen und Limonade konsumieren (Also viel Zucker UND Phosphor) regerecht ausflippen. ***Weiter steht hier die Forderung das Jugendlicher die Ernährungsweise der Jugendlichen mit in ihr Urteil miteinbeziehen lassen sollten, da die Kids mitunter Opfer der modernen Ernährungsweise sein können. Als Quellenangabe wird hier das Journal of Nutrition Nr. 107 von 1977 und die Washington Post vom 7.6. 1979 benannt.***

Wahnsinn! Ich bin baff – da habe ich ja regelrecht instinktiv das Richtige gemacht, als ich mein Kind

a) von den Süßigkeiten, der Limo usw. fernzuhalten begann und

b) gleichzeitig den Fleisch- und Wurstkram aus dem Haushalt verbannt habe!

Ich WUSSTE instinktiv, es MUSS BEIDES sein...

Ich konnte bei meinem Sohn über längere Zeit immer wieder ein regelrechtes Suchtverhalten beobachten, was sowohl Cola/Limo und Süßigkeiten sowie auch Wurst betrifft. Er hatte kein Maß beim Konsum dieser Dinge, er konnte einfach nicht aufhören zu essen, solange irgendwas davon im Hause war und er das wusste. Ständig quengelte er nach der letzten Tafel Schokolade, behauptete, er MÜSSTE unbedingt Cola/Limo haben, Wasser könnte er nicht trinken (er durstete zeitweise sogar lieber!). Und auch, was die Wurst betraf, war das teilweise abartig: Er ging ständig zum Kühlschrank und vertilgte ein Wurstpäckchen (abgepackte Scheiben) nach dem anderen. Man konnte irgendwann regelrecht zusehen, wie er zunahm. Und man kann keinem 12-Jährigen ständig nachlaufen und kontrollieren, ob er gerade wieder mal am Kühlschrank ist.

Es war einfach keinerlei Kompromiss möglich, ohne dass es ständige Diskussionen und Gequengel um jegliche Art "Rationierungen" gegeben hätte. Es war nur dann Ruhe, wenn definitiv NICHTS von all dem Kram im Haus war, also...

Als ich die erste etwas anstrengende Zeit durchgezogen hatte, ließ eine fast erdrutschartige Verhaltensänderung nicht lange auf sich warten. Ich weiß, dass AUSNAHMSLOS ALLE diese "Nahrungsmittel" hochgradiges Suchtpotenzial haben – und so kann ich bei "Rückfällen" und "Ausrutschen" auch meistens sofort die entsprechenden Folgen spüren: es beginnen ruckartig die alten "Diskussionen", ob ich denn nicht wieder mal "ab und zu" Limo/Cola/Süßigkeiten/Wurst o. ä. kaufen könne – immer, nachdem er so was irgendwo gekriegt hat.

Nachdenkliche Grüße

Diana

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Die Wirkung von Industriezucker
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnzerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift

Der Murks mit der Milch

Nach: Dr. Bruker; Dr. phil. Mathias Jung: *Der Murks mit der Milch. Gesundheitsgefährdung durch Milch, Genmanipulation und Turbokuh, vom Lebensmittel zum Industrieprodukt.* 2001.

Die Folgen der Milch-Pasteurisierung

1937 fand in Berlin der 11. Weltmilchkongress statt. Der Leiter des Bakteriologischen Instituts der Preußischen Versuchs- und Forschungsanstalt verkündete damals angesichts von Tuberkuloseerkrankungen bei Kühen Folgendes: *"Also ergibt sich hieraus die Notwendigkeit einer Pasteurisierung der Milch, bis die Verhältnisse am Orte der Milcherzeugung den hygienischen Belangen entsprechen. Erst dann sollte eine Rohmilchversorgung eintreten."* **Die Pasteurisierung** war also bereits seit den dreißiger Jahren nur als eine **Übergangslösung** betrachtet worden!

Milch reagiert nicht nur sehr empfindlich gegenüber Temperaturunterschieden, sondern auch auf physische Beeinflussungen. 38 °C ist die natürliche Umgebungstemperatur. Jede Temperaturänderung hat Auswirkungen auf "dieses hoch-komplexe biologische System", erklärt man dem Leser. Heute haben wir starke thermische und physische Beanspruchungen der Milch durch Hochleistungspumpen, Transportwege und nicht zuletzt durch Verarbeitungsvorgänge in Maschinen und den Durchfluss durch Leitungssysteme von Molkereien und Abfüllanlagen. Die Folgen sind u.a. eine veränderte Keimflora und Destabilisierung der Fett- und Eiweißanteile. Die Kühlung der Milch beschleunigt noch den Austritt von freiem Fett, dass durch obige Einflüsse begünstigt wird und letztendlich mit für die Ranzigkeit der Milch verantwortlich ist.

1971 sorgte der Herzspezialist Dr. Kurt A. Oster für Aufsehen bei der Milchwirtschaft. Er hatte Hinweise darauf, dass homogenisierte Milch eine der Ursachen für Herzkrankheiten sein könnte. Durch den Prozess der **Homogenisierung** werden die drei Tausendstel Millimeter großen Fettkügelchen zertrümmert. Danach sind die Überbleibsel kleiner als ein Tausendstel Millimeter. Durch dieses Verfahren wird u.a. auch das Milchenzym Xanthin-Oxydase freigesetzt, welches die Darmwand passiert, in die Blutbahn gelangt und dann die **Arteriosklerose begünstigt**.

Wie ist das möglich? Durch die Homogenisierung gelangt das besagte Enzym auf die Innenseite der zerkleinerten Milchpartikel und ist somit unangreifbar für die Magensäure und die Darmverdauung. Forscher der US-Universität in Beirut haben dabei auch dieses Enzym in weißen Blutkörperchen von menschlichen Milchtrinkern nachgewiesen. Diese neue Erkenntnis ist natürlich ein Ärgernis für die deutsche Milchwirtschaft, die diese Ergebnisse sofort dementierte aber bis heute den Gegenbeweis schuldig blieb. Zusätzlich fanden Forscher in Kopenhagen in Tierfütterungsversuchen heraus, dass durch die **Homogenisierung die Allergenität von Milch um das zwanzigfache steigt**.

Durch Pasteurisierung kommt es zu einem veränderten Salzgewicht in der Milch. Es finden Kettenreaktionen statt, die die physischen Feinheiten der Milch schädigen oder zerstören. Es ist somit eine ***Irreführung des Verbrauches, wenn man diese Milch noch als "frisch" verkauft***, doch dies wurde nach mehreren Klagen der Milchindustrie erlaubt.

In einer Versuchsreihe wurden Katzen jeweils rohe Milch, pasteurisierte Milch, Kondensmilch oder Trockenmilch verabreicht – jedoch nicht ohne vorher eine Anreicherung durch Vitamin D in Form von UV-Bestrahlung auszulassen. Das Resultat: Bei Rohmilch entwickelten sich die Katzen gut und starben einen natürlichen Alterstod. Bei pasteurisierter Milch zeigten die Weibchen eine **verminderte Gebärfähigkeit** und Knochenveränderungen auf. Die Jungen wiesen eine anormale Entwicklung auf und die Männchen lebten nicht länger als zwei Monate. Sie litten u.a. an **Knochenveränderungen und Rachitis**.

DER MURKS MIT DER MILCH

Bei einer weiteren Differenzierung wurde eine Gruppe eineinhalb Jahre alter Tiere ausschließlich mit Milch gefüttert. Bei Milch von Kühen, die als Zufutter Vitamin D-bestrahlte Hefe erhielten, fand man bei den Katzen starke Rachitis. Bei Milch von Kühen, die nur Grünfutter bekamen, war dies nicht der Fall. Ferner zeigte sich bei Fütterung mit rohem Fleisch und roher Milch eine normale Skelettbildung. Bei gekochtem Fleisch traten Veränderungen am Gebiss auf. Bei der zweiten Generation kam es zu Schädelmissbildungen und zu einem deformierten Gebiss. Diese Merkmale verstärkten sich in der darauf folgenden dritten Generation nochmals.

Nachdem man die Katzen wieder mit Vollnahrung fütterte, trat erst in der vierten Generation nach der Umstellung wieder eine Normalisierung ein. Nicht nur bei den Katzen, auch in den Gehegen wurde erstaunliches festgestellt: ***Im Käfig, wo Rohfleisch und Rohmilch verfüttert wurde, war ein Wachstum von üppigem Unkraut festzustellen.*** Beim Käfig mit Kochkost blieb der Boden brach. Völlig steril war es sogar bei dem Gehege, wo Kondensmilch verfüttert wurde!

Noch schädlicher als das nur "Pasteurisieren" ist das "Ultrahocherhitzen", wie es bei der H-Milch angewendet wird. Hier wird die Milch auf Temperaturen bis zu 150 °C einsetzt. Somit werden auch die phantastische Haltbarkeit von bis zu sechs Wochen – 42 Tage – erreicht. Bruker erwähnt hier die Erkenntnisse von Kollath, wonach H-Milch ein völlig denaturiertes und totes Nahrungsmittel ist. Eine der Versuche, die Kollath mit Ratten durchführte, brachte ans Licht, dass die Ernährung mit Kasein, dem Milcheiweiß keinerlei Schäden bei den Ratten hervorrief, während die Erhitzung auf 73°C – mit Alkohol extrahiert – tiefgreifende Gesundheitsschäden ans Tageslicht brachte.

Bleiben noch alternative "Milch-Technologien" zur Wärmebehandlung zu erwähnen. Als da wären "Mikrofiltration", "Entkeimungsseparation", "Gepulste Hochenergiefeldtechnik", "Hochdruckverfahren", "Ultraschallbehandlung", "Gepulstes hochintensives Licht", "Bestrahlung" und "ESL- und Pure-Lac-Verfahren".

Lag der H-Milch-Anteil 1970 noch bei mageren 3,3 Prozent, waren es sieben Jahre später bereits 40 Prozent. 1974 erreichte man 55 Prozent, 1980 56 Prozent. Neuere Zahlen liegen an dieser Stelle leider nicht vor.

Es wird auch der Sache auf den Grund gegangen, warum es kaum öffentliche Kritik zum Beispiel an der H-Milch gibt. Die unabhängige Kontrollinstanz sollte hier eigentlich die DGE, die *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* mit dem Vorsitzenden Professor Volker Pudel sein. Im Jahre 1988 gab McDonalds eine Broschüre mit dem vertrauenerweckenden Titel "*McDonalds und die vernünftige Ernährung*" heraus. Und man höre und staune, der liebe Prof. Pudel schrieb hierzu das Vorwort. **Die DGE wird vom Autor somit auch als "Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie" bezeichnet.** Neben H-Milch und Mc Donalds hat sie auch schon **Werbung für Coca Cola** gemacht.

Das Kapitel "*Keine Gefahr in der Rohmilch*" ist eines der besten Beweise für die Zusammenarbeit der DGE mit der Industrie. So wurden im Februar 1995 die Zuschauer einer Sendung von der DGE darüber "informiert", dass der Verzehr von Rohmilch lebensgefährlich, unter Umständen sogar tödlich verlaufen könne. Schuld sei das "Escherichia coli"-Bakterium (EHEC). Wenige Wochen später kam dann die Entwarnung durch das "*Landwirtschaftliche Wochenblatt*". Leider zu spät: zahlreiche Bauern, die Rohmilch ab Hof verkauften, klagten über nicht wiedergutzumachende Verluste. Dabei war das Peinliche an der Sache, dass das EHEC-Bakterium ein sog. "ubiquitäres" Bakterium ist, also jenes, welches überall anzutreffen ist, zum Beispiel auch im rohen Fleisch. Eine Untersuchung der Veterinär- und Lebensmittelüberwachung in Nordrhein-Westfalen von über eintausend Proben ergab übrigens das ernüchternde Ergebnis, dass keine einzige Probe EHEC-Spuren aufwies. Eine Stellungnahme der DGE und der Milchindustrie lässt bis heute auf sich warten.

Schadstoffe in der Milch

DER MURKS MIT DER MILCH

Unsere Milch wird zwar auf rund einhundert Gift- und Schadstoffe untersucht. Doch es darf nicht unterschlagen werden, dass weit mehr als dreihundert verschiedene Gift- und Schadstoffe, dreimal so viel, als getestet wird, enthalten sein können.

1991 erregte eine Presseinformation des "Bundes für Umwelt und Naturschutz in Deutschland" (B.U.N.D.) die Aufmerksamkeit von Dr. Bruker. Zum dritten mal wurde schadstoffarme Milch prämiert, die sich durch extrem niedrigen Gehalten von PCB und Organochlorpestiziden auszeichnete. *"Dieser Wettbewerb diene dem Zweck der Entgiftung"* war im weiteren Textlaut zu lesen. Eigentlich sollte dies doch selbstverständlich sein, wird sich der Leser zu recht fragen, oder? Aber es kommt noch dreister: Hier ein Originalzitat der Pressestellungnahme:

"Bauern, die schadstoffarme Milch erzeugen, haben in der Regel höhere Produktionskosten. Die hohen Grenzwerte ermöglichen es aber den Molkereien, auch solche Milch zu verarbeiten, die hoch belastet ist. Der verantwortungsbewusste Erzeuger erhält dadurch keine Anerkennung. Dessen Milch wird benötigt, um die Milch weniger verantwortungsbewusster Erzeuger vermarkten zu können. Ein Wettbewerb um die möglichst gering belastete Milch findet dadurch innerhalb der Erzeuger einer Molkerei nicht statt."

Geht man nach Dr. Bruker, ist in dem Textlaut der Pressemitteilung von "Belastungspfaden" der Milch die Rede. Was ist damit konkret gemeint? Belastungspfade sind zum Beispiel **Zukauffuttermittel**, meist Importe **aus anderen Ländern**, in denen bei uns **bereits verbotene Pestizide** noch zum Einsatz kommen und dessen Rückstände im Futter und in der Milch nachweisbar sind, zum Beispiel **DDT**. Aber auch Siloanstriche, Schmiermittel, Hydrauliköl, Anstriche, Plastikfolien usw. lässt sich als PCB-Träger lokalisieren. **"PCB ist heute praktisch überall nachweisbar."** ist die ernüchternde Erkenntnis, zu der man schnell gelangt. So kommt es in der Milch und im Knochenmark zu einer Anreicherung des fünfundzwanzigtausendfachen Wertes, der noch im Boden festgestellt werden kann. Bleibt abschließend noch zu erwähnen, dass die **Wiesen**, auf denen Kühe noch weiden dürfen, mittlerweile **kali- und phosphatüberdüngt** sind.

Aus der Hexenküche der verschiedenen Milchprodukte

Dr. Bruker stellt nun verschiedene industrielle Milchprodukte vor. Er führt aus, dass der biologische Wert der Kondensmilch gleich null ist und dass auch beim Milchpulver durch die Dehydrierung alle wasserlöslichen Vitamine entzogen werden. Zusätzlich erfolgt hier eine **Begasung mit Akrylnitrat**, die die Haltbarkeit nochmals steigern soll. Über die Giftigkeit des Akrylnitrats verliert aber niemand ein Wort. Milchpulver ist nach den Worten von Dr. Bruker **besonders verantwortungslos als Babynahrung**.

Aber auch Milchmischgetränke werden vom Autor kritisiert. Man findet in ihnen kaum noch natürliche Fruchtzusätze. Chemisch-synthetische Aroma-, Farb- und Füllstoffe sind der Stand der Dinge. Natürlich darf unser "alter Bekannter", der Fabrikzucker, nicht fehlen. Für den Verbraucher, meist Kinder und Jugendliche, äußerst hinterhältig ist auch das **Verschieben der Konservierungsstoffe** aus dem Produkt selbst in die Fruchtzugaben, womit die Deklarationspflicht umgangen wird.

Bleibt uns nun noch der Joghurt, "des Deutschen liebstes Milchprodukt". Generell gilt eine Milcherhitzung über einhundert Grad Celsius. Auch ist die Zugabe von Enzymen üblich, wie zum Beispiel Transglutaminase, das dafür sorgt, dass der Joghurt auch "schön cremig" wird. Auch hier gilt wieder, dass es keine Deklarationspflicht für Konservierungsstoffe im Fruchtanteil gibt. Nicht ungeschoren kommen auch sog. "probiotische Joghurts" in Brukers Buch davon. Ob Nestlé's LC 1, Müllers Pro Cult, Danones Actimel, oder viele andere - für sie gilt, hört man auf die Bundesanstalt für MilCHForschung in Kiel, folgendes: es ist *"wissenschaftlich nicht zulässig, die neuen probiotischen Erzeugnisse in Umlauf zu bringen, da noch zu wenig über die Darmflora bekannt ist."* Eine Schädlichkeit ist somit nicht ausgeschlossen, sondern wird vielmehr durch die Praxiserfahrungen Dr. Brukers bestätigt.

So zeigen **Magen-Darm-empfindliche Personen beim Verzehr von Joghurt verstärkt Beschwerden im Verdauungstrakt auf.**

Bei den Milchprodukten mischt auch die **chemische Industrie** mittlerweile kräftig mit. Einer der Schwerpunkte ist dabei ein "Milch-Ersatzprodukt". Dabei war es nicht ohne Grund bis 1990 in Deutschland verboten, Milch-Ersatzprodukte herzustellen.

Im Kapitel **"Künstlicher Milchshake mit Darm-Auslaufsperrung"** findet man die Fortsetzung, die diesmal in Form eines Artikels von Veit Kostka genossen werden darf. Veit Kostka ist Tierarzt an der Universität Gießen und Mitglied der "Arbeitsgemeinschaft Kritische Tiermedizin" (AGKT). Er schreibt: **"Bearbeitete Schlachtabfälle, Lederabfälle, Abfälle der Fleisch- und / oder Fischindustrie, aber auch Kartoffelschälabfälle oder künstlich gezüchtete Einzeller"** werden miteinander vermengt und in Säure gerührt. Das Endprodukt besitzt einen guten Geschmack und weißes bis gelbliches Aussehen.

Eines der abstrusesten Produkte ist wohl ein cholesterin- und kalorienfreier Fettersatz "made in USA", genannt "Olestra". Dieser ist zum Beispiel in Milchshakes für "Abmagerungswillige" enthalten. Dabei muss diesem Fettersatz allerdings aufgrund eines nicht resorbierten Kunstfettes ein "Anti-Anal-Leakage-Agent" (eine Schließmuskel-Auslaufsperrung) zugesetzt werden, anderenfalls wird der Verbraucher von massiven Durchfällen heimgesucht.

Ist Kuhmilch überhaupt gesund?

Die Gabe von Kuhmilch verstößt eigentlich gegen naturgesetzliche Regeln. **In der Natur findet man nämlich keinen artenübergreifenden Milchaustausch.** Bekannt sind auch gesundheitliche Probleme beim Kind, wenn man auf Kuhmilch umstellt. Häufig folgen Krankheitserscheinungen wie **Hautausschläge oder Schwellung der Lymphknoten**; auch **Durchfall oder Verstopfung** ist bei Säuglingen anzufinden. Dr. Bruker erklärt, dass es bei Babys keine Auswirkungen auf Organe gibt, sondern, dass "Schädlichkeiten" direkt durch ausscheidende Organe wie Haut oder Darm erledigt werden. Auch trifft man häufig Hautausschläge bei Kindern an. Deren wahre Ursache, nämlich **Stoffwechselstörungen** in Folge der Milch, wird oft als **Neurodermitis** interpretiert.

Neben der Besserung von Schulleistungen nach dem Absetzen von Kuhmilch, verschwinden viele Erkrankungen der Atemwege, die meist von einer Schleimhautschwellung her rühren. Auch vergrößerte Mandeln bilden sich innerhalb eines Jahres auf Normalgröße zurück und sind somit in den meisten Fällen kein Grund zur Operation. Allerdings zeigen nicht alle Kinder diese Symptome auf. Rund 1/3 aller Kinder reagieren auf diese oder ähnliche Weise auf den Konsum von Kuhmilch und werden deshalb von der Medizin als **"lymphathische Kinder"** bezeichnet, die durch **hohe Infektanfälligkeit, Schwellung der Lymphknoten und bzw. oder wiederkehrende Schleimhautkatarrhe auffallen.**

Die Calcium-Lüge

Im vierten Kapitel räumt das Autorenduo mit einem der größten Irrglauben auf: **"Ohne Milch keine gesunden Knochen – die Milchlobby und die Calcium-Lüge"**. Hört man auf die Milchindustrie, leiden wir bald alle an Osteoporose, der gefürchteten "Knochendünne", wenn wir nicht täglich Milch und Milchprodukte zu uns nehmen.

Es ist für die Industrie nicht nur hilfreich, sondern geradezu notwendig, durch die Deklaration der Milch als wertvollen Eiweiß- und Calciumlieferanten die aufgestauten Milchseen abzutragen. Damit ist die vorher erwähnte Osteoporose eine willkommene Drohgebärde. So leidet die deutsche Bevölkerung unter einem "lawinenhaften Wachstum" an Calciummangel, seltsamerweise liegt aber Deutschland seit Jahren weltweit an der Spitze beim Milchverbrauch. Ein Widerspruch.

Da fragt man sich doch, warum gerade Calcium auserkoren wurde, als Mangelware dazustehen? Auch hier hilft Dr. Bruker weiter: Es soll eine gewisse Unentbehrlichkeit des "weißen Goldes" in die Köpfe der Verbraucher gehämmert werden, indem man darauf –

DER MURKS MIT DER MILCH

irreführenderweise – hinweist, dass andere Nahrungsmittel nicht genügend Calcium enthielten.

Ein sehr interessante Aussage der Milchlobby findet man auch in der Zeitschrift Funk-Uhr, Ausgabe 01/93 unter der Rubrik *"Leser Fragen – Experten Antworten"* zum Thema Vegetarismus: *"Vegetarier können ihren Calciumbedarf nicht decken. Sie müssten täglich mindestens ein Kilogramm Kresse essen."* **Sechs Jahrzehnte Praxiserfahrung Dr. Brukers mit mehreren zehntausend Patienten mit seiner "vitalstoffreichen Ernährung" zeigen ein anderes Ergebnis.**

Außerdem muss der Körper das Calcium verwerten und abbauen können. Hierzu benötigt er Vitamin D. Es geht somit nicht um einzelne biologische Nährstoffe, sondern um die Gesamtheit der Inhaltsstoffe. **Eine einfache, abwechslungsreiche Ernährung mit natürlichen Lebensmitteln reicht somit vollkommen aus und wir müssen uns keinerlei Sorgen machen, dass wir irgendwo einen Mangel an Vitalstoffen haben.**

Die **überschüssigen Milchseen**, die in den siebziger Jahren bei den Absatzstrategen der Milchindustrie für Kopfzerbrechen sorgten, führten auch zu dem genialen Plan, der als "EG Schulmilchprogramm" 1977 publik wurde. **Damit gelang es "absatzpolitischen und gesundheitspolitischen Anliegen zu entsprechen"**. Ein Zwischenbericht zehn Jahre später zeigt auf, dass man ein "schülergerechtes Angebot an Milch und Milcherzeugnissen" bereitstellt. Wahre Lobeshymnen ertönten auf die Eiweißversorgung durch Milch, gleiches gilt für die "herrlichen Mineralien" und die allseits bekannte "Calcium-Lüge".

Dabei stützt dich dieser Zwischenbericht auch auf den Ernährungsbericht der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung*, der aufzeigte, dass eine Versorgungslücke von Vitamin B2 bei Kinder und Jugendlichen von bis zu dreißig Prozent vorhanden ist. Dr. Bruker entgegnet hier entschieden und erklärt, dass dies "blanker Unsinn" ist. So sei ein Mangel an Vitaminen bei jedem Kind und jedem Erwachsenen vorhanden, wenn nicht genügend Frischobst und – gemüse gegessen wird. Außerdem kann nie ein Lebensmittel allein verantwortlich gemacht werden für Mineralien- und Vitaminzufuhr.

Es kam sogar soweit, dass die Milchwirtschaft Elternvertreter und Lehrer regelrechten Schulungen unterzog, um so Fuß zu fassen. Sogar örtliche "Schulmilchberater" wurden eingesetzt. *"Das Schulmilchprogramm ist einer der genialsten und schlagkräftigsten Coups der Nahrungsmittelindustrie seit 1945"*, urteilt Dr. Bruker im weiteren Verlauf.

Soja als Alternative?

Sojamilch wird in der Reform- und Naturkostszene als "Alternativmilch" verwendet. Nicht zuletzt werden sie von einer starken Propaganda seitens der Sojalobby unterstützt, die das "hochwertige Sojaprotein" in den Himmel lobt, nebenbei aber die Nichtexistenz von nativem Eiweiß verschweigt. Lebenserhaltendes Eiweiß ist nämlich allein jenes, welches nicht durch Hitzeeinwirkung denaturiert, sprich in seiner physikalischen und biologischen Wirksamkeit verändert wurde. Dieses native Eiweiß findet man deswegen nur im rohen, ungekochten Zustand vor.

Sojamilch und Tofu: - beides besteht aus erhitztem, gekochtem Sojabrei, wobei man unterschiedliche Konzentrationen von denaturiertem Eiweiß feststellen kann. Was viele auch nicht wissen ist, dass, um diese Sojaprodukte erst genussfähig zu machen, man sie durch Nahrungsmittelsynthetiker erst konzentriert, strukturiert und anschließend aromatisiert. Sojamilch kann deswegen auch nicht roh getrunken werden! Vielfach wird es vorher noch mit Fabrikzucker, Emulgatoren und künstlichen Aromen "aufgepeppt". So verwundert es nicht, dass man den Satz **"Sojamilch hat in der Kinderernährung nichts, aber auch gar nichts zu suchen!"** in fetten Lettern vorfindet.

Dr. Bruker differenziert aber dieser Stelle entscheidend, indem er hervorhebt, dass gegen Sojabohnen als Gemüse, im Eintopf, als Sprossen, als Zugabe zu Frischkost oder als qualitativ gute Sojasoße zur Geschmacksverfeinerung nichts einzuwenden ist!

DER MURKS MIT DER MILCH

Bei der Butter soll man vorzugsweise zu "*Deutscher Markenbutter*" greifen. Ideal wäre Sauerrahmbutter, oder auch noch Süßrahmbutter. Vorsicht ist nach den Worten von Dr. Bruker bei Verpackungen, die nur das Wort "Butter" zieren. Butterschmalz kann dagegen selbst aus Butter hergestellt werden und braucht nicht extra gekauft werden.

Ergänzung aus dem Buch "*Wasser&Salz*" von Barbara Hendel und Peter Ferreira:

In der so genannten "Oxford-Studie" fand man heraus, **dass Kälbchen, welche die Milch ihrer Mutter in pasteurisierter Form erhielten, nach einigen Wochen starben.** Das heißt, pasteurisierte Milch ist für den Körper biophysikalisch tote Nahrung und kein Lebensmittel mehr, obwohl sie chemisch die gleiche Zusammensetzung aufweist. Peter Ferreira, Biophysiker und Leiter wissenschaftlicher Forschungsarbeiten, konnte in einer Studie an Schulkindern eindeutig belegen, dass ausgerechnet die **Schulkinder, welche die meiste Milch tranken, die schlechtesten Zähne und den schlechtesten Knochenbau aufwiesen.**

Verwandte Themen:

- Die okkulte Wirkung von Fleisch, Milch und pflanzlicher Nahrung

Hintergründe zu Industriezucker

Dass Zucker auch Karies verursacht weiß mittlerweile jeder, aber man hält sich durch Zuckerkonsum auch eine Pilzzucht im Magen und Darm was durch Gasentwicklung zu einem Blähbauch führen kann. Der Pilz Candida albicans kann sogar Zucker in Fusel (Methylalkohol) umwandeln. Dieser ist giftig und führt zu einer erhöhten Leberbelastung. Auch wird Zucker eigentlich in der Leber gespeichert, so daß diese dann wie ein Ballon anschwillt. Er zieht uns auch das Kalzium aus dem Knochen und Zähnen und auch noch andere Mineralien. Außerdem fördert er Allergien und Vitaminmangel (B1) was zu Leistungsschwäche und Müdigkeit führen kann.[...] Laut der Zuckerverarbeitungsbetriebe sind diese Bedenken selbstverständlich aus der Luft gegriffen.

Quelle: <http://www.gw.schule.ulm.de/faecher/chemie/zucker/#schad>

Die starke Lust auf Süßes zeigt eigentlich einen Energiemangel an. Welch ein Dilemma, dass einem gerade der Zucker Energie raubt! Eine Freundin erzählte mir, dass sie jemanden kennt, der in der Zuckerindustrie arbeitet und selbst kein Zucker esse, da er durch seinen Beruf wisse, wieviel Dreck im Zucker enthalten ist.

Die ursprüngliche Fragestellung lautete: An die Zucker-Experten - Eure Erfahrungen?

- Hallo, Ich möchte ein Experiment starten: Was passiert, wenn ich keinen Industriezucker mehr esse? Nur weiß ich nicht, wie ich das anfangen soll. Ist es tatsächlich eine Sucht? Vielleicht muss ich mir das zuerst eingestehen, um es zu schaffen, davon loszukommen. (Keewee33)

- Hallo, Das ist ein ganz normales Suchtverhalten, das man erst dann wirklich loswird, wenn man den Fabrikzucker vollständig meidet. Der wird aber leider den meisten Nahrungsmitteln zugesetzt. Und wenn man dann noch die Süßigkeiten zu Hause hat, ist das natürlich noch schwerer... (jn)

Zucker ist ein Suchtmittel, das genauso wie Tabakkonsum und Alkoholkonsum bestimmte Krankheiten verursacht. Ich persönlich esse nun schon seit einigen Monaten keinen Zucker mehr. Bin Student und kann mich, seit dem ich auf vollwertige Ernährung gewechselt bin und keinen Zucker oder Dextrosebonbons (Traubenzucker) mehr esse, viel besser konzentrieren, da dieses "Loch" nach den Mahlzeiten in dehnen der Körper erst mit zu viel Zucker und dadurch dann danach mit zu viel Insulin im Blut zu tun hat ausbleibt. (Franklein)

- Ich ernähre mich seit Juli nach low carb – und habe null Heißhunger auf Süßes mehr. Davor habe ich wochenlang jeden Tag eine Tüte Fruchtgummi (250 g) verschlungen. Seit der Umstellung und radikalen Reduzierung der Kohlenhydrate, habe ich keine Lust mehr auf Süßes. Ist total Klasse. (ononi)

- ***Brauner Zucker ist nicht natürlicher als weißer Zucker*** – er ist schlicht nicht vollständig gereinigt. Teilweise ist es sogar weißer Zucker, dem man durch entsprechende Zusätze wieder zum braunen 'gesünderen' Aussehen verholfen hat – einfach weil es billiger ist. (jn)

Beiträge aus diesem Forum: <http://www.kostnix.de/Forum/Ernaehrung/42781/>

- Geschrieben von Sylvia am 04. Oktober 2003 10:41:27:

HINTERGRÜNDE ZU INDUSTRIEZUCKER

Hallo Maud, Ich selbst habe vor ein paar Monaten erst mit Vollwert begonnen. Für mich war während der Umstellung am wichtigsten, viel Obst, Gemüse, Salat zu essen und das im Rohzustand. Vollkornbrot und morgens Frischkornbrei. Dabei habe ich bewusst konsequent Weißmehl und Zucker gemieden. Mein Appetit auf Schokolade und Dickmännen in allen Varianten ist mir dabei auch verlorengegangen :-)). Das hätte ich mir nie vorstellen können.

Anfangs hatte ich das Gefühl auf Dinge verzichten zu müssen, das legte sich aber dann ganz ganz schnell als ich mehr Frisches zu mir nahm. Meine Ernährungsgewohnheiten haben sich mittlerweile automatisch total geändert. Wenn Du es ca. 2 Wochen schaffst auf Zucker zu verzichten und dabei frische Körner wie im Frischkornbrei zu Dir nimmst und viel rohes Gemüse isst, wirst Du Deinen Appetit auf Schokolade verlieren, und dadurch dann auch Geld sparen ;-)

Liebe Grüße, Sylvia

- Geschrieben von Edda am 29. Oktober 2003 10:15:07:

Die wenigsten Menschen werden wissen, dass **nach einem Gerichtsurteil eines Hamburger Gerichtes von 1992 Zucker offiziell als Schadstoff bezeichnet werden kann**. An der Uni Heidelberg hält ein ordentlicher Professor (Name leider entfallen) Vorlesungen für Kinder im Alter von 8-12 Jahren. Inhalt: Zucker ist wichtig! Ein Kind soll nach seinen Aussagen täglich 33 Gummibärchen essen, weil das den Gehirnstoffwechsel auf Trab bringt und ein etwas mager ausgefallenes Frühstück ergänzen kann.

Im Grunde kann doch jeder wissen, dass zu einer gesunden Ernährung Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und "gute" Fette gehören – und Weißmehl, Zucker und gehärtete Fette eben nicht! Kurzum: wenn man wirklich will, dann kann man ja ohne Probleme an die nötigen Informationen gelangen und sich gesund ernähren. Ist ja nicht so schwer. Leider ist dies nicht ganz so einfach, weil so unglaublich viele und dreiste Fehlinformationen unterwegs sind, und das schon seit Jahrzehnten. Und solange Institute wie die DGE am selben Strang ziehen wie die Nahrungsmittel- und Süßwarenindustrie ist eine wirklich gute Information nicht so einfach und schnell zu kriegen. Ich denke, Voraussetzung dafür ist, dass man sich wirklich intensiv darum bemüht. Dr. Bruker hatte schon recht, als er sagte: **Gesundheit ist ein Informationsproblem**. LG, Edda

Beiträge aus diesem Forum: <http://f25.parsimony.net/forum63722/messages/6262.htm>

Von Christian Kaiser

„Wenn sich auch nur ein kleiner Teil dessen, was wir über die Auswirkungen von Zucker gesichert wissen, für irgendeinen anderen Nahrungsmittelzusatz stichhaltig nachweisen ließe, würde dieser Stoff mit Sicherheit verboten werden.“ Prof. Yudkin, Queen Elizabeth College, London

Das Buch „Zucker Zucker“ von Dr. Bruker & Ilse Gutjahr, dass im Grunde nichts anders als die dokumentierte Erfahrung aus sechzig Jahren Berufspraxis eines allgemein-behandelnden Arztes ist, zeigt anfangs schon, mit welchen Mächten man sich einlässt, wenn man den Zucker, beziehungsweise die Zuckerindustrie antastet. Die „Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. Bonn“ drohte Dr. Bruker bereits 1960 mit Repressalien, wenn er seine Tätigkeiten, gemeint waren diverse Publikationen zur Gefährlichkeit des Zuckers, nicht einstellt. Dr. Bruker ließ sich aber davon nicht beirren – schließlich veröffentlichte er nichts, was auch nicht wissenschaftlich nachweisbar wäre. Er steht mit seiner Meinung übrigens auch keineswegs auf einsamen Posten. Zahlreiche „Kollegen“ haben bereits ähnliches veröffentlicht.

Ganz wichtig ist zu wissen, dass reiner, raffinierter Zucker mit dem Kohlenhydrat Zucker, wie es in ganzheitlichen Lebensmitteln vorkommt, keinesfalls gleichgesetzt werden darf! Die isolierten Fabrikzuckerarten beherrschen in vielfältigster Form den Markt. Dazu zählen: gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-

HINTERGRÜNDE ZU INDUSTRIEZUCKER

Zucker, Rapadura, Demerara, Panelista, Melasse, Rübensirup, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Fructose, Maltodextrin, Reismalz, Gerstenmalz, Glucosesirup, Leucrose, Mascob(v)ado und viele mehr. Jetzt nicht erschrecken lassen von der Länge der Liste. Sie ist traurig, aber wahr. Brauner Zucker z.B. ist nicht gesünder als weißer. Man verzichtete hier lediglich auf eine weitere Filterung der Ausgangsstoffe. Honig gehört selbstverständlich NICHT in die Kategorie der isolierten Zuckerstoffe.

Nun, kein Labor der Welt, auch nicht die Zuckerindustrie, ist in der Lage, diese natürliche Lichtenergie und das daraus entstehende Produkt Zucker mit der positiven Auswirkung auf die Gesundheit nachzuahmen. Die geschätzten Kosten für die Reproduzierung einer künstlichen Photosynthese würden für 1g künstliches Chlorophyll bei 1 Million DM liegen. Die Auswirkung auf den menschlichen Organismus wären zudem vermutlich eine gänzlich andere. Das einzige was die Zuckerindustrie weiß, sind die chemischen Formeln der Umwandlung und die Kenntnis über die Ausgangsstoffe. Und hier beginnen die verwirrenden Aussagen: „*Die Natur macht den gleichen Zucker, und wir holen das Naturprodukt heraus. Das ist alles, was zu tun ist*“. Leider ist dem aber nicht so; das chemische Isolat ist absolut frei von Vitalstoffen. Es hat dadurch, dass es aller Begleitstoffe beraubt ist, ganz andere physiologische Wirkungen.

Dr. Bruker kommt auch auf den „*großen Irrtum – Fruchtzucker für Diabetiker*“ zu sprechen. Die Praxis zeigt, so der Autor, dass die Verwendung von Fruchtzucker (Fructose) anstelle des gewöhnlichen Zuckers sich (ebenfalls) nachteilig auf die Stoffwechselvorgänge des Patienten auswirken kann. Zwar kann man beobachten, dass der Verzehr von Früchten, die auch Fruchtzucker enthalten, sich weniger ungünstig auswirkt als der Verzehr gleicher Mengen des isolierten fabrikatorisch hergestellten Fruchtzuckers. Dies ist jedoch nicht mehr als ein weiterer Hinweis auf die vorher erwähnten fehlenden Vitalstoffe des Isolats. In diesem Zusammenhang wies der Autor darauf hin, dass der Mediziner und Diabetesforscher Banting 1929 bei einer Reise durch Panama feststellte, dass bei den dortigen Zuckerrohrarbeitern, trotz des Kauens von bis zu zwei Kilogramm Zuckerrohr pro Tag, Diabetes nicht vorkam, während die spanischen Arbeitgeber „reinen“ Fabrikzucker aßen und auch eine dementsprechende Diabetesrate aufwiesen. Dieses Resultat wurde später auch von den Forschern Cleave and Campbell durch langjährige exakte Forschungsergebnisse untermauert.

Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch an Zucker beträgt in Deutschland etwa 120g-150g täglich- mit steigender Tendenz. Das Hanseatische Oberlandesgericht stellte in einem Urteil Ende der achtziger Jahre sogar fest, dass „**in Zucker ein nicht zu vernachlässigendes Gefährdungspotential steckt**“ (Aktenzeichen 3 U 11/87 74 O 235/86. Der Begriff „Schadstoff“ darf also benützt werden.) Der Ernährungsbericht der Bundesregierung, verfasst von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, nennt 60 g Zuckerverbrauch pro Tag als „Obergrenze“. Inzwischen steuern wir jedoch auf 150 g und mehr pro Kopf und Tag hin... Und was macht die Bundesregierung? Sie schweigt.

Zucker hat eine hormonelle Reizwirkung. Dies führt einmal zur Zuckersucht und weiterhin zu einer **Beeinträchtigung der hormonellen Steuerung der Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge** (z.B. vorzeitige physische Geschlechtsreife durch Zuckerkonsum) und findet in der Ausführung der Beziehungen des Zuckers zum Vitaminhaushalt seinen Höhepunkt:

„*Als **Vitamin-B-Räuber** führt der Zucker zu vielseitigen Störungen des intermediären Stoffwechsels.*“, so Dr. Bruker. Die Forschung hat herausgefunden, dass der Abbau von Zucker im Körper das Vorhandensein von Aneurin, Riboflavin, Panthensäure, Niacin und Biotin, alle zum Vitamin-B-Komplex gehörend, voraussetzt. Je höher also der Zuckerkonsum, um so höher der eigene Bedarf an Vitaminen.

Untersuchungen entlarven den Zucker auch eindeutig als „**Kalkräuber**“. Mehrfach durchgeführte Tests mit Kaninchen ergaben eine krankhafte Veränderung des ganzen Knochensystems in Form von Erweichungen, Verbiegungen, Knickungen und Brüchen. Und das nach nur 146 Tagen bei nur 2-4 g Zucker pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem Kind von 20-30 kg Körpergewicht entspricht das einem Zuckerkonsum von 40-60 g pro Tag. Ein

HINTERGRÜNDE ZU INDUSTRIEZUCKER

weiterer Versuch mit Kaninchen sollte die Maximalmenge ermitteln die gefüttert werden konnte, ohne dass Schäden am Körper entstehen. Bei Umschlagung auf ein Kind im Alter von fünf bis sechs Jahren ergab sich eine Maximalzuckermenge von 6 g pro Tag! Solche Untersuchungsergebnisse erhält man heute nur noch sehr schwer. Eine Bekanntmachung des US-Landwirtschaftsministeriums vom 27.08.81 zum Beispiel, welche über die auftretenden Leberschäden bei Ratten nach Verabreichung von Fabrikzucker berichtete, verschwand spurlos.

Arteriosklerose und Herzinfarkt. Dr. Bruker kommt sehr schnell zu dem Ergebnis, dass die bisherige Theorie, also dass der vermehrte Genuss tierischer Fette und das Fehlen hochungesättigter Fettsäuren die Ursache sind, so nicht stimmen kann: Bei ungefähr einem Drittel aller Fälle schwerster Arteriosklerose findet sich im Blut keine Vermehrung der Fettstoffe. Und umgekehrt gibt es Fälle von hohen Cholesterinwerten, in denen fettarme Kost völlig wirkungslos bleibt. ***Demgegenüber liegen sichere wissenschaftliche Ergebnisse vor, dass bei der Entstehung der Arteriosklerose und ihrer meist gefürchteten Komplikation, dem Herzinfarkt, die raffinierten Kohlenhydrate, Iso Zucker und Weißmehl, die ausschlaggebende Rolle spielen.***

Auch Kinderlähmung, Diabetes, Fettsucht, Akne, Magengeschwüre, Leberschäden und schließlich Krebs bringt der Autor mit Zucker in Verbindung.

Quelle: Dr. med. M.O. Bruker, Ilse Gutjahr: *Zucker Zucker - Krank durch Fabrikzucker*. Bad Homburg v.d. Höhe 2003.

Informationen zu der gesunden **Zuckeralternative Stevia:**
<http://bio.kuleuven.be/biofys/ESC/German/ESC.htm>

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische Bakterien"
- Gehirnerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift
- Die okkulte Wirkung von Zucker

Die Wirkung des Süßstoffes Aspartam

Von Martin Becker

Aspartam ist es eine der gefährlichsten Substanzen, die jemals als "Lebensmittel" auf die Menschheit losgelassen worden ist. Würden Sie freiwillig ein Glas Methanol oder Formalin trinken? Ziemlich sicher nicht. Warum? Weil es zum sofortigen Tod führt! Trinken Sie stattdessen lieber eine Coke-Light? Oder kauen Sie ein Orbit ohne Zucker? Geben Sie ihren Kindern wegen der Kariesgefahr lieber eine Coke-Light statt einer normalen Cola?

Im allgemeinen verursachen Nahrungsmittelzusätze keine Hirnschäden, Kopfschmerzen, der Multiplen Sklerose (MS) ähnliche Symptome, Epilepsie, Parkinson'sche Krankheit, Alzheimer, Stimmungswechsel, Hautwucherungen, Blindheit, Hirntumore, Umnachtung und Depressionen oder beschädigen das Kurzzeitgedächtnis oder die Intelligenz. Aspartam verursacht das und noch ca. 90 weitere, durch Langzeituntersuchungen bestätigte Symptome. Sie glauben es nicht? Lesen sie weiter!

Veröffentlicht von der Federal Drug and Food Administration (F.D.A), der amerikanischen Zulassungsbehörde für Lebensmittel und Medikamente:

Angstzustände, Arthritis, Asthma, Asthmatische Reaktionen, Unterleibsschmerzen, Probleme der Blutzuckerkontrolle (Hypoglykämie und Hyperglykämie), Gehirnkrebs (nachgewiesen), Atembeschwerden, Brennen der Augen und des Rachens, Schmerzen beim Urinieren, Hüftschmerzen, Chronischer Husten, Chronische Müdigkeit, Tod, Depressionen, Durchfall, Gedächtnisverlust, Müdigkeit, Extremer Durst oder Hunger, Durchblutungsstörungen, Haarausfall, Kopfschmerzen, Migräne, Herzrhythmusstörungen, Hoher Blutdruck, Impotenz und Sexualprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Infektionskrankheiten, Kehlkopfentzündung, Schlafstörungen, Juckreiz und Hautbeschwerden, Schwellungen, Muskelkrämpfe, Schwindelanfälle, Zittern, Nervöse Beschwerden, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Atembeschwerden, Hörbeschwerden, Tinnitus, Menstruationsbeschwerden und Zyklusveränderungen, Gliederschmerzen und Beschwerden, Allergische Reaktionen, Panikzustände, Phobien, Sprachstörungen, Persönlichkeitsveränderungen, Schluckbeschwerden, Sehbeschwerden, Gewichtszunahme.

Aspartam, auch bekannt als Nutra-Sweet, Equal, Spoonfull, Canderel, Sanecta oder einfach E951 ist ein so genannter Zuckerersatzstoff (E950-999). Die chemische Bezeichnung lautet "L-Aspartyl-L-Phenylalaninmethylester". Aspartam besitzt die 200-fache Süßkraft von Zucker und hat 4 kcal/g (16,8 kJ/g). Nicht nur bei Diabetikern, sondern auch bei Körperbewussten beliebt wegen seines im Vergleich zu Saccharin oder Cyclamat sehr natürlichen "Zucker"-Geschmacks ist Aspartam in mehr als 90 Ländern (seit das Patent der Firma "Monsanto" bzw. der Tochterfirma "Kelco" ausgelaufen ist) weltweit in mehr als 9000 Produkten enthalten.

Aspartam ist ein sog. Dipeptidester der beiden Aminosäuren L-Asparaginsäure und L-Phenylalanin. Beide Aminosäuren werden mittels Mikroorganismen hergestellt; die amerikanische Firma G.D. Searle & Co., Tochterfirma des Chemiegiganten Monsanto, soll ein Verfahren entwickelt haben, um Phe-nylalanin durchgenmanipulierte Bakterien preisgünstiger produzieren zu lassen. Auch die Hoechst AG besitzt angeblich Patente dafür (Quelle: G. Spelsberg, Essen aus dem Genlabor, Verlag Die Werkstatt, 1993).

Das Problem mit Aspartam ist nun, dass es im menschlichen Körper wieder in seine Grundsubstanzen Asparaginsäure (40%), Phenylalanin (50%) sowie Methanol (10%) zerfällt: Phenylalanin ist für Menschen, die unter der angeborenen Stoffwechselkrankheit Phenylketonurie (PKU) leiden, sehr gefährlich. Durch einen Mangel oder Defekt an dem körpereigenen Enzym Phenylalaninhydroxylase, welches Phenylalanin (das auch im Körper vorkommt) in Tyrosin umwandelt, häuft sich Phenylalanin im Körper an und wird von ihm in

DIE WIRKUNG DES SÜßSTOFFES ASPARTAM

Phenylbrenztraubensäure umgewandelt. Die Folgen sind u.a. verkümmertes Wachstum und "Schwachsinn". Deshalb müssen Lebensmittel mit Aspartam mit dem Hinweis "enthält Phenylalanin" versehen sein. Außerdem verursacht ein erhöhter Phenylalaningehalt im Blut einen verringerten Serotoninspiegel im Hirn, der zu emotionellen Störungen wie z.B. Depressionen führen kann. Besonders gefährlich ist ein zu geringer Serotoninspiegel für Ungeborene und Kleinkinder.

Aspartamsäure ist noch gefährlicher. Dr. Russel L. Blaylock von der Medizinischen Universität von Mississippi hat mit Bezug auf über 500 wissenschaftliche Referenzen festgestellt, dass drastisch hohe Mengen freier ungebundener Aminosäuren wie Aspartamsäure oder Glutaminsäure (aus der übrigens Mononatrium Glutamat zu 90 Prozent besteht) schwere chronische neurologische Störungen und eine Vielzahl andere akute Symptome verursacht. Normalerweise verhindert die so genannte Blut-Hirn-Barriere (BBB) einen erhöhten Aspartam- und Glutamat-Spiegel genauso wie andere hohe Konzentrationen von Giften in der Versorgung des Hirns mit Blut. Diese ist jedoch erstens im Kindesalter noch nicht voll entwickelt, zweitens schützt sie nicht alle Teile des Gehirns, drittens wird die BBB von einigen chronischen oder akuten Zuständen beschädigt und viertens wird sie durch extremen Gebrauch von Aspartam und Glutamat quasi überflutet.

Das beginnt langsam, die Neuronen zu beschädigen. Mehr als 75 Prozent der Hirnzellen werden geschädigt, bevor klinische Symptome folgender Krankheiten auftreten: MS, ALS, Gedächtnisverlust, hormonelle Probleme, Verlust des Hörvermögens, Epilepsie, Alzheimer, Parkinson, Hypoglykämie u.a. Der Hersteller Monsanto und die offiziellen Behörden der meisten Länder schweigen sich darüber aus oder präsentieren Forschungsergebnisse, die das genaue Gegenteil behaupten. Eigentlich kann einem da nur schlecht werden

Methanol (auch Holzalkohol genannt, chemisch Methylalkohol) ist mindestens genauso gefährlich. Schon geringe Mengen Methanol, über einen größeren Zeitraum eingenommen, akkumulieren sich im Körper und schädigen alle Nerven, ganz besonders die sehr empfindlichen Sehnerven und die Hirnzellen. In normalen alkoholischen Getränken, die ebenfalls Methanol enthalten, wirkt der Ethylalkohol dem Methylalkohol teilweise entgegen und schwächt seine Wirkungen ab. Nicht in Aspartam!

Methanol wird aus Aspartam freigesetzt, wenn es mit dem Enzym Chymotrypsin zusammentrifft. Die Absorption von Methanol durch den Körper wird noch beschleunigt, wenn dem Körper freies ungebundenes Methanol zugeführt wird. Methanol wird aus Aspartam auch frei, wenn man es über 28,5°C erhitzt. Aspartam zerfällt dann in all seine guten Bestandteile (s.o.). Also lassen sie sich die warme Coke-Light das nächste mal schmecken. Nein; im Ernst: 1993 hat die FDA (Food and Drug Administration, USA) den Gebrauch von Aspartam für Lebensmittel freigegeben, die über 30°C erhitzt werden.

Es gibt auch Hypothesen, die das sogenannte Golfkriegs-Syndrom, mit dem viele US-Soldaten nach Hause gekommen sind, auf überhitzt gelagerte Coke-Light-Dosen zurückzuführen sind, die (in extremen Mengen) den Soldaten den Aufenthalt in der Wüste erträglich machen sollten.

Methanol wird übrigens vom Körper durchaus abgebaut, nämlich zu Formaldehyd (Formalin, chemisch Methanal) und Ameisensäure (chemisch Methansäure). Formalin ist ein tödliches Nervengift und wird vom Körper angesammelt und nicht abgebaut. Aber machen Sie sich keine Sorgen: die Mengen Formalin, die ihre Spanplattenschränke und -regale abgeben, sind winzig im Vergleich zu den Mengen eines Dauerkonsums von Aspartam. Auch Ameisensäure ist für den Menschen extrem giftig, wenn es sich im Blutkreislauf befindet.

Noch mal zum nachrechnen: Der ADI (Acceptable Daily Intake - tägliche akzeptable Dosis) von Methanol ist 7,8 mg/d. Ein Liter mit Aspartam gesüßtes Getränk enthält ca. 56 mg Methanol. "Vieltrinker" kommen so auf eine Tagesdosis von 250 mg. Das ist die 32-fache Menge des empfohlenen Grenzwertes!

Symptome einer Methanol-Vergiftung sind: Kopfschmerzen, Ohrensausen, Übelkeit, Beschwerden des Verdauungstraktes, Müdigkeit, Vertigo (Schwindel), Gedächtnislücken, Taubheit und reißende Schmerzen in den Extremitäten, Verhaltensstörungen und Neuritis.

DIE WIRKUNG DES SÜßSTOFFES ASPARTAM

Die bekanntesten Symptome sind aber verschwommenes Sehen, fortgeschrittene Einengung des Gesichtsfeldes, Zerstörung der Netzhaut und Blindheit. Formaldehyd ist krebserregend und verursacht Zerstörung der Netzhaut, Störungen bei der DNA-Replikation und Geburtsfehler. Durch ein Fehlen von verschiedenen Schlüsselenzymen ist die Wirkung bei Menschen wesentlich stärker als bei anderen Säugetieren. Was wiederum die Tauglichkeit von Tierexperimenten in Frage stellt, die vom Konzern angestellt wurden.

Diketeropiperazin (DKP) ist ein Beiprodukt, das bei der Erhitzung und dem Abbau von Aspartam entsteht und in Verbindung gebracht wird mit Hirntumor. Ohne Kommentar.

Jetzt taucht bei Ihnen natürlich die Frage auf, warum das nicht allgemein bekannt ist! Dafür gibt es zwei Gründe: erstens tauchen solche Meldungen nicht in der Tagespresse auf wie zum Beispiel Flugzeugabstürze und zweitens verbinden die meisten Menschen ihre Beschwerden nicht mit ihrem langandauernden Aspartam-Konsum. Die Freigabe von Aspartam als Nahrungsmittelzusatz und

Zuckerersatz durch die FDA (Food and Drug Administration, USA) ist ein Beispiel für die Verbindung von Großkonzernen wie Monsanto und den Regierungsbehörden sowie der Überflutung der wissenschaftlichen Gemeinde mit gewollt falschen Informationen und Desinformationen. Es liegen Beweise vor, die bestätigen, dass Labortests gefälscht worden sind, Tumore von Versuchstieren entfernt worden sind und offizielle Behörden bewusst falsch informiert wurden.

Als kleine Dreingabe: Aspartam stand bis Mitte der 70er Jahre auf einer CIA-Liste als potentiell Mittel zur Biochemischen Kriegführung. GUTEN APPETIT !!!"

Bei einer internationalen Umweltkonferenz wurde berichtet, dass Krankheiten wie Multiple Sklerose und Lupus sich epidemisch ausbreiten. Einige Spezialisten waren aufgrund ihrer Forschungsergebnisse der Ansicht, dass der stetig steigende Gebrauch des Süßstoffes Aspartam daran schuld sei.

Wird Aspartam über 28,5 Grad erwärmt, wandelt sich der Alkohol in Aspartam zu Formaldehyd und Ameisensäure um. Dies verursacht eine Übersäuerung im Stoffwechsel (Azidose). Die Methanolvergiftung imitiert die Symptome einer Multiplen Sklerose.

Hierdurch wurden viele Patienten fälschlicherweise als Multiple Sklerose diagnostiziert, obwohl es sich um Symptome einer Methanolvergiftung handelt. Multiple Sklerose ist eine chronisch verlaufende Erkrankung. Methanolbelastung führt zu rasch auftretenden Vergiftungserscheinungen, die zur Erblindung und zum Tod führen kann.

Die Krankheit Lupus erythematoses breitet sich vor allem unter Cola- und Pepsi-light Trinkern aus. Diese Menschen trinken häufig 3 bis 4 Dosen pro Tag und leiden somit unter einer Methanolvergiftung, welche die Krankheit Lupus auslösen kann. Die wenigsten wissen, dass die Inhaltsstoffe ihres Getränkes letztlich die Ursache der Krankheit ist und setzten daher ahnungslos die Zufuhr der Giftstoffe fort. Dies kann unter Umständen zu lebensgefährlichen Situationen führen. Stoppen die Lupuskranken die Zufuhr von Aspartam, verschwinden die Symptome meistens, aber die Krankheitsfolgen sind nicht umkehrbar.

Die falsch diagnostizierten Multiple Sklerose Kranken wurden symptomfrei als die Zufuhr von Aspartam gestoppt wurde. Einige erhielten danach wieder ihre Sehfunktion und das Hörvermögen zurück.

Folgende Symptome können Anzeichen einer erhöhten Aspartambelastung sein: Muskelschmerzen (Fibromyalgie), Krämpfe, einschießende Schmerzen, Gefühllosigkeit in Armen und Beinen, Schwindel, Kopfschmerzen, Ohrensausen, Gelenkschmerzen, Depressionen, Panikattacken, verwaschene Sprache, unscharfes Sehen, Gedächtnisschwund.

Der Botschafter von Uganda bemerkte, dass in seinem Land die Zuckerindustrie nun auch Aspartam herstelle und einer der Söhne des Fabrikbesitzers nicht mehr laufen könne. Eine Krankenschwester stellte fest, dass bei 6 ihrer Kolleginnen - alle regelmäßige Konsumentinnen von Cola-light- plötzlich die Diagnose Multiple Sklerose gestellt wurde.

Bei der Markteinführung von Aspartam, gab es Anhörungen vor dem amerikanischen Kongress. Damals war Aspartam in ca. 100 Produkten zu finden. Auch nach zwei weiteren

DIE WIRKUNG DES SÜßSTOFFES ASPARTAM

Anhörungen, wurden keine Konsequenzen gezogen. Mittlerweile verwendet man Aspartam in über 9000 Produkten und der Patentschutz ist abgelaufen. Das heißt, jeder kann nun Aspartam herstellen und verkaufen. Die Taschen der Industrielobby sind sehr tief! Mittlerweile erblinden Menschen, weil Aspartam in der Augennetzhaut (Retina) zu Formaldehyd umgewandelt wird. Die Giftigkeit von Formaldehyd entspricht der gleichen wie Zyanid und Arsen. Beides sind tödliche Gifte.

Aspartam verändert den Stoffwechsel der Hirnnervenzellen. Dies führt zu epilepsieähnlichen Erscheinungen. Parkinson Kranke haben einen verminderten Dopamingehalt, der durch Aspartam zusätzlich gesenkt wird. Aspartam wurde ursprünglich auch als Mastmittel entwickelt, weil es das Sättigungszentrum im Gehirn außer Funktion setzt. Aspartam ist kein Diätprodukt, sondern es fördert die Fettablagerung. Das Formaldehyd wird in den Fettzellen gespeichert. Als mehrere Patienten den Rat ihres Arztes befolgten Aspartam zu meiden, verloren diese neun kg Fett.

Aspartam kann für Diabetiker sehr gefährlich werden. Diabetiker mit einem kranken Augenhintergrund (Retinopathie), sollte man nach ihrem Aspartamkonsum fragen. Häufig ist es nicht der Diabetes, sondern das Aspartam, dass den Augenhintergrund schädigt. Aspartam lässt den Blutzucker verrückt spielen, was zur Unterzuckerung und auch zu diabetischem Koma führen kann. Gedächtnisstörungen rühren daher, dass Aspartinsäure und Phenylalanin Nervengiftstoffe sind. Sie passieren die Blut-Hirnschranke und zerstören die Gehirnzellen. Aspartam führt so auch zu einer epidemieartigen Zunahme der Alzheimer Krankheit. Mittlerweile werden schon 30-jährige mit der Diagnose Alzheimer ins Pflegeheim überwiesen!

Guter Witz: Der Hersteller von Aspartam (Firma Monsanto) finanziert die Amerikanische Diabetesgesellschaft, die American Dietetic Gesellschaft und die Konferenz des American College of Physicians. Die New York Times legte in einem Artikel von 1996 offen, wie die American Dietetic Gesellschaft Geld von der Lebensmittelindustrie entgegennimmt und dafür deren Produkte fördert.

Es gibt 92 gut dokumentierte Symptome infolge einer Aspartamvergiftung - vom Koma bis zum Tod. Die meisten davon sind neurologischer Art, da Aspartam das Nervensystem zerstört. Aspartam steckt zum Teil auch hinter der mysteriösen Krankheit nach dem Irakkrieg „Desert Storm“. Tausende von Paletten mit Light Getränken wurden dorthin verschifft (man bedenke, wie Hitze Aspartam noch gefährlicher macht). Diese Paletten lagerten über Wochen unter der heißen arabischen Sonne und mehrmals am Tag tranken die Soldaten von den Getränken.

Aspartam kann neurologische Geburtsschäden verursachen. In Tierstudien fand man, dass Tiere Gehirnkrebs entwickelten, wenn man sie mit Aspartam fütterte. Menschliche Gehirntumore enthalten große Mengen an Aspartam. Das Phenylalanin verändert sich zu DXP, welches Gehirnkrebs verursacht.

Das Süßungsmittel Stevia wird aus Pflanzen gewonnen und kann ideal zum kalorienfreien Süßen verwendet werden. Viele Jahre hat die amerikanische Gesundheitsbehörde FDA den Gebrauch und den Verkauf von Stevia verhindert um die Firma Monsanto, welche gerade das Aspartam vermarktete, finanziell zu schützen.

Wie der britische Guardian am 15. Dezember 2005 berichtete, hat der britische Parlamentsabgeordnete Roger Williams, ein Mitglied der Liberal-Demokratischen Partei, bei einer Debatte im britischen Unterhaus ein Verbot des künstlichen Süßstoffs Aspartam gefordert (<http://www.guardian.co.uk/food/Story/0,,1667734,00.html>).

Literatur (englisch):

- Dr. H.J. Roberts: *The Apartam Disease - an Ignored Epidemic*. Sunshine Sentinel Press 2001.
- Russell L. Blaylock: *Excitotoxins - The Tase that Kills*. Health Press NA Inc 1996.
- Selbsthilfegruppe für Aspartamopfer (Englisch): www.presidiotex.com/aspartame

Die Wirkung von Ritalin

Ritalin wird Kindern mit ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) immer routinemäßiger verschrieben. Allein in den Jahren von 1991 bis 1999 verzwanzigfachten sich die Verschreibungen. Doch Ritalin (Methylphenidat) kann ADS nicht heilen, es dämpft nur die Symptome ab und die Nebenwirkungen des Medikaments sind dabei mehr als bedenklich.

Bereits 1986 veröffentlichte das *International Journal of the Addictions* eine vergleichende Studie über sämtliche wissenschaftliche Publikationen, die sich mit den Nebenwirkungen von Ritalin auseinandersetzten. Es sind deren über hundert, alle wissenschaftlich abgesichert und zum Teil alles andere als harmlos. Dazu gehören unter anderem: paranoide Psychosen und Wahnvorstellungen, hypomanische und manische Symptome, Halluzinationen der Augen und Ohren (mitunter stärker als bei der Droge LSD), extreme Abkapselung, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Suchtgefahr, psychische Abhängigkeit, Nervenzuckungen und Verkrampfungen, Aggressivität.

Es erstaunt daher nicht, dass sich sämtliche US-Streitkräfte weigern, Rekruten aufzunehmen, die Ritalin oder ähnliche psychoaktiv steuernde Medikamente einnehmen. Für dienstuntauglich wird sogar erklärt, wer nur als Kind Ritalin bekam und die pharmazeutische Droge inzwischen nicht mehr nimmt.

Die amerikanische Drogenbehörde DEA hat Ritalin mittlerweile als eine mit Kokain vergleichbare Droge eingestuft. Wegen der Gefährlichkeit der Nebenwirkungen zählt die Behörde Ritalin sogar an dritter Stelle gleich hinter Heroin und Kokain auf und weist darauf hin, dass sie wegen ihrer stimulierenden Wirkung zunehmend auch von Jugendlichen und Erwachsenen missbraucht wird und zu einer Abhängigkeit führen kann.

Es gibt Anstrengungen, diese Einstufung der Behörde zu lockern. Dies könnte jungen Menschen einen noch leichteren Zugang zu einem Medikament verschaffen, das bereits jetzt in den amerikanischen Colleges als Rauschmittel beliebt ist. Der Schwarzmarkt boomt. Schüler verteilen und verkaufen ihre Medikamente an Mitschüler, die sie zerreiben und das Pulver wie Kokain schnupfen. Im März 1995 gab es in Mississippi und Virginia zwei Todesfälle, die auf diese Art des Konsums zurückzuführen waren. Wurden in den USA 1988 noch zwei Tonnen Tabletten verschrieben, so waren es 1997 bereits 14 Tonnen! Inzwischen stehen über sechs Millionen US-Schulkinder unter dem Einfluss von Ritalin.

Neuerdings wird in den USA auch häufig Adderall statt Ritalin verschrieben. Adderall ist ein Amphetamin mit noch größerem Suchtpotenzial als Ritalin.

Wie wirkt Ritalin?

Ritalin führt zu einer Überstimulation und damit Desensibilisierung der Noradrenalin-, Dopamin- und Serotoninrezeptoren im Gehirn. Das heißt, es kommt zu euphorischen Stimmungen, die unabhängig sind von den realen Erlebnissen des Menschen, Hungergefühl und Wachstum werden gehemmt und die körperliche Ausdauer und Konzentration nehmen zu. Das Medikament unterdrückt dadurch kreative, spontane und selbständige Aktivitäten, die Kinder sind weniger aufsässig, gehorsamer und genügsamer für routinemäßige, 'langweilige' Aufgaben, wie Schularbeiten im Klassenraum und zu Hause.

Setzt man Ritalin ab, führt das nun natürlich zu gedrückten bis depressiven Stimmungen, da die Rezeptoren so überreizt sind, dass sie eine normale Neurotransmitterausschüttung, wie sie durch reale Erlebnisse zustande kommt, nicht mehr genügend stimulieren kann. Ritalin macht also, ähnlich wie das Kokain, süchtig. Nach Absetzen von Ritalin kann es außerdem sein, dass die ADS-Symptome erst einmal massiver auftreten als vor Beginn der Medikation.

Gehirn-Scans an Versuchstieren zeigten, dass Ritalin – chemisch verwandt mit der Droge Speed – den Blutstrom in alle Hirnbereiche um zwanzig bis dreißig Prozent senkt. Das ist

DIE WIRKUNG VON RITALIN

eine sehr beunruhigende Erkenntnis, weil sie auf eine Schädigung des Gehirns hinweist. Die Droge Kokain verursacht eine ähnlich starke Hemmung des Blutstroms.

Ritalin verursacht gravierende Fehlfunktionen im kindlichen Gehirn. Es gibt in der Forschung Beweise durch einige kontrollierte wissenschaftliche Studien, dass Ritalin eine Atrophie oder ein Schrumpfen des Gehirns oder andere permanente physische Abnormitäten im Gehirn verursachen kann. Auch das Wachstum von Kindern kann durch Ritalin verzögert werden, indem es die Zyklen der Wachstumshormone stört, die von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet werden.

1996 deckte ein preisgekrönter Fernsehreport auf, dass die größte amerikanische Non-Profit-Organisation, die sich mit ADS auseinandersetzt und Informationskampagnen an Schulen, öffentlichen Veranstaltungen und in den Medien betreibt, im geheimen vom Ritalin-Hersteller Ciba-Geigy (heute Novartis) in Millionenhöhe gesponsort wurde. Es versteht sich wohl von selbst, dass diese Organisation Ritalin als bestes Mittel gegen Hyperaktivität preist.

Wie entsteht ADS?

Es gibt es keinen Hinweis darauf, dass ADS eine angeborene Störung darstellt. Man fand keinerlei Beweis für irgendwelche körperlichen Abnormitäten in Gehirn oder Körper von betroffenen Kindern. Es liegt vielmehr eine Fülle von wissenschaftlichen Studien vor, welche belegen, dass schlechte Ernährung, wie auch die verschiedenen Umweltbelastungen wie Chemogifte in Luft, Wasser und Boden, Mikrowellenstrahlung, Elektromog, künstliche Radioaktivität und das gesellschaftliche und familiäre Umfeld ADS-ähnliche Symptome hervorrufen können. **Ein wichtiger Faktor sind außerdem die Impfungen:** Es ist kein Zufall, dass amerikanische Kinder so häufig an 'Störungen' leiden, denn es gibt auch kaum ein Land, wo kleine Kinder so exzessiv gegen alles Mögliche geimpft werden.

Welche Alternativen gibt es zu Ritalin?

Anstatt den Kindern Ritalin zu geben, das die Rezeptoren direkt stimuliert, kann man ihnen auch die Aminosäure zuführen, aus der die Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin hergestellt werden: Tyrosin. Dann kann das Gehirn nach Bedarf, also wenn eine äußere, reale Veranlassung vorliegt, die notwendige Menge an Dopamin und Noradrenalin synthetisieren. Dadurch wird ADS zwar ebenfalls nicht geheilt, aber es werden die Wirkungen der Störung ausgeglichen, ohne die Kinder abhängig zu machen.

- 1) http://www.ritalin-kritik.de/Artikel/Artikel_1/Psychopharmaka_sind_der_falsch/psychopharmaka_sind_der_falsch.html
- 2) http://www.ritalin-kritik.de/Artikel/Artikel_2/Zusammenfassung_von__Talking_B/zusammenfassung_von__talking_b.html
- 3) "ZeitenSchrift", Ausgabe 25/2000, (www.zeitschrift.ch)
- 4) http://www.ratgeber-lexikon.de/informationen/Liste_medizinischer_ThemenF.shtml
- 5) Zu Therapien ohne Ritalin siehe: <http://www.matrix3000.de/Pages/artikel/ritalin.pdf>

Verwandte Themen:

- Hyperaktivität durch Farbstoffe
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Wie die Psychiatrie Geisteskranke erzeugt (Psychopharmaka)
- Hintergründe zum Columbine-Schulmassaker
- Arzneimitteltollhaus Deutschland
- Anmerkungen zu Antibiotika
- Gefährliche Zusatzstoffe in Arzneimitteln
- Widerlegung der Argumente für Impfen
- Warum Impfen gegen Grippe unsinnig ist

Gehirnzerstörer Natriumglutamat

Glutamat - ein Rauschgift

Noch immer wird die umstrittene Substanz Glutamat als sogenannter "Geschmacksverstärker" in unzähligen Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln eingesetzt, obwohl es sich hierbei um einen der schwersten Gehirnzerstörer handelt, der in Schweden daher seit langem in Babynahrung verboten ist.

"Geschmacksverstärker" sind keine Gewürze, sondern Substanzen, die unabhängig vom Aroma eines Nahrungsmittels ein künstliches Hungergefühl im Gehirn simulieren, um den Absatz theoretisch geschmacklich ungenießbarer Produkte zu ermöglichen.

Beim Glutamat handelt es sich, neurologisch betrachtet, um ein Rauschgift. Es ist eine suchterzeugende Aminosäureverbindung, die über die Schleimhäute ins Blut geht und von dort direkt in unser Gehirn gelangt, weil die recht kleinen Moleküle des Glutamats unsere schützende Blut-Hirn-Schranke zum Teil problemlos überwinden.

Im Unterschied zu den bekannteren Rauschgiften macht Glutamat nicht vorwiegend "high", sondern es erzeugt künstlich Appetit, indem es unter anderem die Funktion unseres Stammhirns stört. Das Stammhirn regelt neben den elementaren Körperfunktionen unsere Gefühlswahrnehmung und daher auch den Hunger. Durch die Störungen verursacht das Glutamat Schweißausbrüche und Magenschmerzen, Bluthochdruck und Herzklopfen. Es führt bei sensibleren Menschen häufig zu Migräne. Die Sinneswahrnehmung wird deutlich eingeschränkt und die Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen nehmen nach Einnahme von Glutamat bis zu mehrere Stunden lang nachhaltig ab. Bei Allergikern kann Glutamat epileptische Anfälle bewirken oder sogar zum Soforttod durch Atemlähmung führen.

In Tierversuchen führte Glutamat zu schweren Gehirnschäden; wurde es schwangeren Ratten über die Nahrung in Dosierungen verabreicht, wie sie zum Beispiel in Kartoffelchips oder Fertigsuppen durchaus üblich sind, so konnte sich beim Embryo im Mutterleib kein voll funktionsfähiges Nervensystem mehr entwickeln. Auch bei erwachsenen Tieren traten deutliche Gehirnveränderungen auf.

Der "Geschmacksverstärker" Glutamat ist eine Glutaminsäureverbindung, die, wie andere Rauschgifte auch, im Gehirn mit Neurotransmittern verwechselt wird. Gerät solch eine Substanz in den Blutkreislauf, so ergibt sich im Gehirn eine ähnliche Situation, als wenn eine eingeschaltete Computerplatine mit Salzwasser oder Ähnlichem übergossen würde. Überall im Subsystem eines betroffenen Neurotransmitters entstehen Kurzschlüsse und damit Störimpulse, die die Datenverarbeitung ins Chaos stürzen.

Um die Dauerdröhnung des Glutamats überleben zu können, stellt sich nun eine Automatik ein: Unser Gehirn baut in den noch unzerstörten Neuronen die Sensoren für diesen Neurotransmitter ab, damit kein gefährliches Dauersignal mehr entstehen kann. Nun fehlen die abgebauten Sensoren und die normalen Neurotransmitter der angrenzenden Zelle reichen nicht mehr aus, ein korrektes Signal zu übertragen. Der Datentransfer ist nun unterbrochen – der Mensch ist süchtig!

So kann man sich davor schützen:

Beim Einkauf von Nahrungsmitteln sollte man IMMER die Inhaltsangabe lesen:

- Man kaufe nichts mit Glutamat, Geschmacksverstärker oder E-Nummern der 600er-Serie (auch "E605" ist ein Nervengift), Kaliumglutamat, Calciumglutamat, oder Glutaminsäure.
- Guanylat wirkt noch eine Zehnerpotenz stärker als Glutamat – Finger weg!

GEHIRNZERSTÖRER NATRIUMGLUTAMAT

- Man kaufe nichts, was mit "Würz-" beginnt oder so etwas enthält. (Würze, Würzsalz, Würzsoße, Würzstoff, Würzmittel etc. Auch Sojasoße ist "Würze". "Würze" ist eine beliebige Substanz zur geschmacklichen Aufpeppung – normalerweise glutamathaltig. Da "Würze" als Synonym für Geschmacksverstärker stehen, muss auf Würzsoßen dieser nicht extra ausgewiesen sein.
- Man kaufe keine Fertignahrung uneindeutiger Zusammensetzung. Die Inhaltsstoffe von Zutaten müssen nämlich nicht genannt sein. ("Mit Pizzasauce", "mit Salamischeiben", "mit Ketchup" usw. – hier kann alles mögliche drin sein).

Quellen:

- Der Spiegel 10/92: "Lernen, wie Geist funktioniert"
- Gehirn und Nervensystem. Woraus sie bestehen wie sie funktionieren; was sie leisten. Heidelberg: Spektrum 1988 (Spektrum der Wissenschaft: Verständliche Forschung)
- ISBN 3-922508-21-9
- Lebensmittelzutaten-Liste der Verbraucherzentrale ("E-Nummern-Liste")
- ISBN 3-922940-12-9
- Bücher über Lebensmittelchemie
- diverse Zeitungsmeldungen etc.
- schmerzhaft, eigene Erfahrungen als Allergiker

Anmerkung Wahrheitssuche: Der Text mit den oben angeführten Quellenangaben stammt von einem Chemiestudenten, dessen Internetseite es leider nicht mehr gibt, wodurch keine ursprüngliche Quelle mehr angegeben werden kann.

Dickmacher MSG / Monosodium Glutamat

Da es immer wieder um die Frage geht, woher die „Dickleibigkeit“ kommt und es dabei immer nur um das Fett und den Zucker in den Fastfood's geht, sind wir erstaunt, dass das Problem der Geschmacksverstärker scheinbar noch zu wenig erkannt worden ist.

Wie Sie im folgenden Bericht leicht erkennen werden, sind es die nachgebauten chemischen Stoffe (Gifte), mit denen unser Organismus noch nicht umgehen kann – die er daher auch nicht verarbeiten und ausscheiden kann – und eben im Fettgewebe lagert.

Die Fettzellen sind also nichts anderes als ein Depot für Gifte aus einer Ernährung, die mit chemischen Stoffen angereichert wird, um ein Gefühl des „Noch-nicht-satt-Seins“ zu erzeugen. Denn nur, wenn man mehr als das übliche Maß isst, machen diese Firmen die gewünschten Mehr-Umsätze!

Wer kennt das Gefühl nicht, wenn man eigentlich wertloses Zeug gegessen hat (das aber gut schmeckte) und nachher immer noch Appetit hat? Dies ist aber das Alarmzeichen des Körpers, dass er das, was er dringend benötigt (Vitamine, Spurenelemente, etc.), noch nicht erhalten hat, dass diese lebenswichtigen Stoffe also in der eben gegessenen Nahrung nicht enthalten waren.

Monosodium Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, der in vielen Nahrungsmitteln und Fertigprodukten enthalten ist und nachweislich schädliche Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Süchtigkeit etc. hervorruft.

Ich weiß seit einigen Jahren über die süchtig machende Wirkung von MSG. Offenbar dämpft es die Gehirnwellen, die dem Gehirn mitteilen, dass der Bauch voll ist. Aber was ich bisher nicht begriffen hatte, ist, dass es so vorherrschend in den täglich konsumierten Nahrungsmitteln enthalten ist.

„Ich möchte wissen, ob es eine aktuelle Chemikalie gibt, welche die massive Fettleibigkeits-Epidemie hervorruft“, so fragte sich ein Freund von mir, John Erb. Er war ein Forschungs-

GEHIRNZERSTÖRER NATRIUMGLUTAMAT

Assistent an der Universität von Waterloo und verbrachte Jahre mit Arbeiten für die Regierung.

Er las wissenschaftliche Zeitschriften für sein Buch „**Die Langsame Vergiftung von Amerika**“, an dem er schrieb und machte dabei eine verblüffende Entdeckung. In Hunderten von Studien aus aller Welt haben Wissenschaftler fettleibige Mäuse und Ratten geschaffen, um diese in Studien über Ernährung oder Diabetes einzusetzen. **Doch keine Rasse von Ratten oder Mäusen ist auf natürliche Weise fettleibig, daher mussten die Wissenschaftler sie erschaffen!** Sie schaffen diese krankhaft fettleibigen Kreaturen, indem sie ihnen bei der Geburt MSG injizieren. **Das MSG verdreifacht die Menge an Insulin, welches von der Bauchspeicheldrüse produziert wird, wodurch Ratten (und Menschen!) fettleibig werden.**

Ich war erschüttert. Ich ging in meine Küche und habe meine Küchenschrank und meinen Kühlschrank überprüft. MSG war überall enthalten! In den Campbell's Suppen, den Hostess Doritos, den Lays geschmacksverstärkten Kartoffel Chips, Top Ramen, Betty Crocker Hamburger Helper, Heinz Bratensoße in Dosen, Swanson tiefgefrorene Fertiggerichte, Kraft Salat Dressing, besonders in den „gesunden mit wenig Fett“ [man bedenke, dass dieser Bericht aus den USA kommt, diese Firmen weltweit verbreitet sind und jeweils andere Namen haben – ein genaues Lesen der Produktangaben beziehungsweise der Inhaltsstoffe zählt sich aus!]

Die Produkte, die kein MSG enthielten, hatten etwas, was „Hydrolysiertes Gemüse-Protein“ genannt wurde, was eben nur ein anderer Name für Monosodium-Glutamat ist. Es war erschreckend zu sehen, wie viele der Lebensmittel, die wir jeden Tag unseren Kindern geben, mit diesem Zeug versehen sind. **Sie verstecken MSG unter vielen verschiedenen Namen**, um diejenigen, die das kapierten, zum Narren zu halten.

Aber das war nicht das Ende. Wenn unsere Familie auswärts zum Essen ging, begannen wir im Restaurant zu fragen, welche Speisen MSG enthielten. Viele Angestellte, sogar die Manager, haben geschworen, dass sie kein MSG verwenden. Aber wenn wir eine Liste der Zutaten verlangten, welche sie widerwillig herzeigten, konnten wir feststellen, dass MSG und hydrolysiertes Gemüse-Protein überall enthalten war. Burger King, McDonalds, Wendy's, Taco Bell, jedes Restaurant, sogar die eingesessenen wie TGIF, Chilis', Applebees und Denny's verwenden MSG in Hülle und Fülle. Kentucky Fried Chicken schien der ärgste Missetäter zu sein: MSG war in jedem Hühnergericht, in jedem Salat-Dressing und in jeder Bratensoße. Kein Wunder, dass ich so gerne den Überzug an der Haut gegessen habe, das geheimnisvolle Gewürz war MSG!

Seit seiner Einführung vor 50 Jahren in die amerikanische Nahrungsmittel-Versorgung wird **MSG in immer größerer Dosis den vorportionierten Fertiggerichten, Suppen, Snacks und Fast Food Gerichten**, die wir versucht sind, täglich zu essen, **zugesetzt**.

Die Erzeuger von MSG geben selbst zu, dass es die Menschen nach ihren Produkten süchtig macht. Es verleitet die Leute dazu, ihre Produkte anderen vorzuziehen, und bewirkt, dass die Leute mehr davon essen, als sie essen würden, wenn kein MSG zugesetzt worden wäre. Nicht nur ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass MSG Fettleibigkeit hervorruft, es ist auch eine süchtig machende Substanz!

Die FDA (Food & Drug Association) hat keine Grenzwerte gesetzt, wie viel davon den Nahrungsmitteln zugesetzt werden darf. Es ist angeblich unbedenklich und kann in jeder Menge gegessen werden. Wie aber können sie behaupten, dass es sicher sei, wenn es Hunderte von Studien mit Titeln wie den folgenden gibt:

- Die durch Monosodium Glutamat (MSG) fettleibigen Ratten dienten als ein Modell für die Studie von körperlicher Bewegung bei Fettleibigkeit. (Gobatto CA, Mello MA, Souza CT, Ribeiro IA. Res Commun Mol Pathos Pharmacol.)
- Adrenalectomy beseitigt die durch Nahrung durch den Hypothalamus hervorgerufene Ausschüttung von Serotonin sowohl bei normalen als auch bei fettleibigen MSG-Ratten. (Guimares RB, Telles MM, Coelho VB, Mori RC, Nascimento CM, Ribeiro Brain Res. Bulletin, August 2002.)

GEHIRNZERSTÖRER NATRIUMGLUTAMAT

- Fettleibigkeit hervorgerufen durch MSG-Behandlung bei Ratten mit plötzlichem Bluthochdruck: ein Tiermodell über verschiedene Risikofaktoren. (Iwase M, Yamamoto M, Iino K, Ichikawa K, Shinohara N, Yoshinari Fujishima Hypertens, Res März 1998.)
- Krankhafte Veränderung des Hypothalamus, hervorgerufen durch Injektion von Monosodium Glutamat in der Säugephase und nachfolgende Entwicklung von Fettleibigkeit. (Tanaka K, Shimada M, Nakao K – Kusunoki Exp. Neurol. Okt. 1978)

Ja, die letzte Studie war kein Tippfehler, sie wurde im Jahr 1978 geschrieben! Sowohl die Medizinische Forschungsgemeinschaft als auch die Nahrungsmittel-Erzeuger wussten seit Jahrzehnten über die Nebenwirkungen von MSG! Viele weitere Studien, die im Buch von John Erb erwähnt sind, verbinden MSG mit Diabetes, Migräne und Kopfweh, Autismus, ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, also Hyperaktivität) und sogar Alzheimer.

Zur Zeit [2004] drücken George W. Bush und seine Unterstützer ein Gesetz durch den Kongress, das das grundlegende Recht verhindert, einen Erzeuger, Verkäufer oder Verteiler von Nahrungsmitteln gerichtlich zu belangen – sogar, wenn klar ersichtlich ist, dass diese Firmen eine abhängig machende Chemikalie **vorsätzlich** ihren Produkten zusetzen.

Vor einigen Monaten veröffentlichte John Erb sein Buch „*Die Langsame Vergiftung von Amerika*“ und äußerte seine Bedenken gegenüber einem der höchsten kanadischen Regierungsbeamten im Ressort für Gesundheit. Während er im Regierungsbüro saß, sagte ihm dieser Beamte: „*Natürlich weiß ich, wie schädlich MSG ist, ich würde das Zeug nicht anrühren!*“ Aber dieser hohe Regierungsbeamte weigerte sich, der Öffentlichkeit mitzuteilen, was er wusste. Die wichtigsten Medien wollten der Öffentlichkeit auch nichts mitteilen, da sie gerichtliche Auseinandersetzungen mit ihren Werbeträgern fürchteten.

Wenn Sie einer von den wenigen sein sollten, die noch glauben, dass MSG gut für uns ist und wenn Sie nicht an das glauben, was John Erb zu sagen hat, dann überzeugen Sie sich selbst. Gehen Sie in die National-Bibliothek für Medizin unter <http://www.pubmed.com/>, geben die Wörter „MSG Obese“ ein und lesen einige wenige der 115 medizinischen Studien, die dort erscheinen.

Text von Ruth Van Buren (USA/Las Vegas /Nevada), 01. Juni 2004. Sinngemäß übersetzt von Ing. Wolfgang Moser (gekürzte Fassung).

Weitere Anmerkung: Pro Person gelten heute bei Suppen und Fleisch etwa 1250 Milligramm als Richtwert, bei gebratenen Nudeln oder Reis gar 2500 Milligramm – pro Mahl mit Suppe und Hauptgang also 5 Gramm, Das entspricht rein glutamatmäßig einer Menge von über 12 Kilo Spinat oder 400 Eiern pro Kopf. (Quelle: Hans Ullrich Grimm: Die Ernährungslüge. 2003. S. 66 f.)

Der Schwindel mit dem Hefeextrakt

Weil die Vokabel Glutamat in der Bio-Sphäre einen schlechten Klang hat, taucht sie dort nicht auf dem Etikett auf. Das Glutamat ist dort getarnt, in den Bio-Suppenwürfeln des Ökoriesen etwa als 'Hefeextrakt'. In der '*Klaren Suppe*', wie die Firma auf Nachfrage mitteilte, seien 2,7 Prozent Glutamat enthalten, im Brühwürfel ('*salzarm*') 4,9 Prozent. Lustigerweise enthält die Gemüsebrühe von der Firma Rapunzel gar den Hinweis: '*Ganz ohne zugesetzte Geschmacksverstärker*' - trotz Glutamat unterm Tarnkäpplein des Hefeextrakts.

Hans Ullrich Grimm: Die Ernährungslüge. 2003. S. 59.

Fettsucht entsteht nicht durch Fettverzehr

Entgegen der allgemein verbreiteten Meinung entsteht die Krankheit Fettsucht nicht durch Fettverzehr. Fett wird im intakten Stoffwechsel zu den Endprodukten Kohlensäure und Wasser abbaut. ***Wenn nun das Fett nicht mehr abgebaut werden kann, dann liegt das nicht an zu viel Fett, sondern am Fehlen biologischer Wirkstoffe (Vitalstoffe), die diesen Abbau normalerweise bewerkstelligen.*** Dann kommt es nämlich zu einer Fehlsteuerung des Stoffwechsels, der ***das krankhafte Stoffwechselzwischenprodukt Fett entstehen lässt und im Körper deponiert.***

Die biologischen Wirkstoffe fehlen, wenn man isolierte Kohlenhydrate zu sich nimmt, die also keine Ballaststoffe mehr haben. Und das sind Zucker und Weißmehl. Diese ***überschüssigen Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt. Also auf Zucker und Weißmehl sollte man verzichten, wenn man abnehmen will,*** nicht auf Fett. So erklärt sich auch, weshalb die Fettablagerung auch bei einer Reduktionskost von nur 800 Kalorien am Tag entsteht. Das Fett wird jedoch abgebaut, sobald man naturbelassene Fette und eine vitalstoffreiche Kost zu sich nimmt, auch wenn sie 2000-3000 Kalorien und mehr enthält! Dies bestätigten jahrzehntelange Beobachtungen von Dr. Bruker.

Gerade Dicke müssen darauf achten, genügend naturbelassene Fette zu essen, da nur sie ausreichend fettlösliche Vitamine und ungesättigte Fettsäuren enthalten, die für den reibungslosen Abbau des gegessenen Fettes zu den Endprodukten Kohlensäure und Wasser notwendig sind. In der Behandlung der Fettsucht ist daher der Verzehr naturbelassener Fette wichtig, das heißt, von Butter und kalt geschlagenen Ölen. Die durch die Raffination gewonnenen Fette, wie die üblichen Handelsöle, Margarinen und Kunstfette, sollen streng gemieden werden.

Quelle: Dr. med. Max Otto Bruker: *Cholesterin – der lebensnotwendige Stoff*. Lahnstein 2002.

Verwandte Themen:

- Fettsucht entsteht nicht durch Fettverzehr
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Hyperaktivität durch Farbstoffe
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Checkliste
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Künstliche und "natürliche" Aromen
- Hintergründe zu künstlichen Süßstoffen
- "Light"-Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- "Probiotische" Bakterien zerstören die Darmflora
- Hintergründe zu Cola

Krank durch künstliches Jod in den Nahrungsmitteln

Die Jodbefürworter scheinen ihr Ziel erreicht zu haben: Das normale bundesdeutsche Frühstück ist heute zu einer hochjodierten Mahlzeit geworden: Das Brötchen bzw. Brot ist in der Regel mit jodiertem Salz gebacken, die Butter darauf wurde aus der Milch von Kühen gewonnen, die jodhaltig ist, weil die Tiere mit jodierten Mineralfuttermischungen gefüttert und ihre Euter mit jodhaltigen Desinfektionsmitteln behandelt wurden. Ein Belag in Form von Wurst oder Käse enthält Jod gleich doppelt, einmal durch jodiertes Fleisch bzw. Milch und zusätzlich durch das bei der Weiterverarbeitung verwendete jodierte Salz. Auch das Frühstücksei, von einer deutschen Henne stammend, die jodiertes Futter bekam, bestreut mit Jod-Salz bedeutet „Jod im Doppelpack“. Seit 1993 dürfen Lebensmittel auch ohne Kennzeichnung Jodsalz enthalten. In Deutschland gibt es nur eine einzige Firma, die unjodierte Mineralfuttermischungen anbietet, aber diese so teuer, dass gerade die im Preiskampf stehenden Bio-Erzeuger kaum darauf zurückgreifen. Somit enthält auch der Organische Dünger, wie ihn gerade Bioerzeuger verwenden, das vorher dem Tierfutter zugesetzte künstlich hergestellte Jodid als Ausscheidungsprodukt mit der Folge, dass auch deutsches Bodengemüse und Obst (z.B. Erdbeeren) heute zwangsjodiert sind.

Woher kommt eigentlich das Jod, das in der Jodsalzprophylaxe unter die Leute gebracht wird? Es kommt aus chilenischen Salpetergruppen oder wird in Deutschland recycelt, und zwar aus Druckfarben, Katalysatoren, Röntgenkontrast- und Desinfektionsmitteln. Menschen, die unter einer Jodallergie leiden, vertragen dieses künstlich zugesetzte Jod gar nicht. So können sie z.B. schon durch einen Bissen in ein mit jodiertem Salz gebackenes Brot hoch allergisch reagieren, wogegen sie stark jodhaltige Lebensmittel wie Zwiebeln und Rotwein hervorragend vertragen. Lediglich einige extreme Jodallergiker vertragen auch kein natürliches Jod.

Dagmar Braunschweig-Pauli, die Jodallergikerin ist, schreibt: „Zuerst hatte ich nur einige dicke, eitrige und schmerzhaft Pickel auf dem Rücken. Dann aber kamen dicke Pickel am Hals, in den Ohren, an den Oberarmen und Unterschenkeln hinzu, deren Schmerzen mir die Tränen in die Augen trieben. Bei vielen Jodallergikern werden derartige Symptome als "Altersakne" diagnostiziert, die es aber de facto gar nicht gibt.“

Wer unter einer schmerzhaften Akne leidet, die langsam entstand, auf keines der üblichen Aknepräparate reagiert und tiefe Narben hinterlässt, der gehört möglicherweise auch zu der wachsenden Zahl der Betroffenen, die eine Jod-Akne (Kelp-Akne) haben. Nach einer Erkundigung der Frauenzeitschrift "mini" vom Oktober 97 warnen Hautärzte, dass mittlerweile jeder 10. Aknepatient unter einer Jodakne leidet. Die Jodakne ist altersunabhängig. Oft beginnt sie als Bläschenausschlag am Mund, weswegen häufig die Fehldiagnose "Herpes" gestellt wird. Im Gegensatz zum tatsächlichen Herpes reagiert der Jodausschlag jedoch nicht auf äußerlich und innerlich anzuwendende Virostatika.

Die Zahl der durch Jod kranken Menschen in Deutschland steigt kontinuierlich an, während die Betroffenen meistens nicht wissen, dass ihre Krankheitserscheinungen auf eine Jod-Unverträglichkeit zurückgehen. Sie leiden unter einer in extremer Form auftretenden Akne, unter Hautausschlägen, Bindehautentzündung, Asthma, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Ruhelosigkeit, Depressionen, Zappelbeinen, Impotenz, u.v.a.m. und werden mit ihren Sorgen und Nöten allein gelassen, denn von Ärzten und Gesundheitsbehörden wird, was die Jodgefahren angeht, praktisch keine Aufklärungsarbeit geleistet. Ein Großteil der bundesdeutschen Bevölkerung ist vielmehr der felsenfesten Überzeugung, künstlich mit Jod angereicherte Nahrungsmittel seien gesund, zumal doch auch noch auf vielen von ihnen das Gütesiegel des Bundesministeriums für Gesundheit prangt: „Gesünder mit Jodsalz“.

KRANK DURCH KÜNSTLICHES JOD IN DEN NAHRUNGSMITTELN

Gerade die These, die am meisten in aller Munde ist, nämlich dass Jodmangel zur Kropfbildung führt, ist in Wahrheit ein Flopp. Die Studie des Münchner Endokrinologen Hellmut Haubold „Der Kropf, eine Mangelerkrankung“ sagt es deutlich: Ein Kropf entsteht niemals allein durch Jodmangel. Auch Bundesbehörden kommen nicht umhin, das in ihren wissenschaftlichen Verlautbarungen zu bestätigen: Das Bundesumweltamt hat in einer Studie schon 1994 die Theorie vom Jodmangel-Gebiet Deutschland grundsätzlich in Frage gestellt und die Kropfbildung auf eine Jodverwertungsstörung zurückgeführt, die durch überhöhte Nitratwerte in den Böden und Huminsäure im Grundwasser hervorgerufen wird. Die Überbelastung von Nitraten und Huminsäure bewirkt nämlich, dass vom Körper kein Jod mehr aufgenommen werden kann. Erst dies führt zu einem Jodmangel. Das bedeutet also, dass eine künstliche Jodzufuhr bei gleichbleibender Nitratbelastung und Huminsäure im Trinkwasser völlig nutzlos und folglich absolut unsinnig ist.

Und stimmt denn überhaupt die These, Deutschland sei ein Jodmangelgebiet? Kein anderes europäisches Land verfügt über so viele jodhaltige Heilbäder, wie ausgerechnet Deutschland. Bemerkenswert ist, dass ausgerechnet im kropfreichen Süddeutschland so viele jodhaltige Heilbäder vorkommen - Abbach, Gögging, Griesbach, Birnbach, Füssing, Endorf, Tölz, Wiessee, Heilbrunn und Kissingen. Schon dies zeigt, dass die Ursache der Kröpfe kein Jodmangel ist. Die Ursache der Kröpfe liegt vielmehr in den Nitrat- und Huminsäurebelastungen, die neben der Kropfbildung auch einen Jodmangel hervorrufen, der dann aber nicht die Ursache des Kropfes ist. Der Ernährungswissenschaftler Richard Fuchs schreibt in seinem Buch „Functional Food“ (Berlin 1999): „Die Aufnahme von zuviel Jod kann sogar die Kropfbildung begünstigen, darum ist die Verwendung von jodiertem Speisesalz (ungekennzeichnet) in Backstuben unverantwortlich.“ Die Schilddrüse wird jedoch auch geschädigt durch manche Pilz-, Insekten- und Unkrautvertilgungsmittel, die berüchtigten Biphenyle (PCB), Weichmacher, Dioxin, Blei, aromatische Kohlenwasserstoffe und Verbindungen aus Zigarettenrauch, denen wir nicht leicht entgehen können.

Die künstliche Jodierung der Lebensmittel ist eine Zwangsmedikation, die dem demokratischen Freiwilligkeitsprinzip völlig widerspricht und dazu noch auf wissenschaftlichen Plattfüßen steht. Anstatt für eine Rückführung der Nitratgehalte und der Übersäuerung der Böden zu sorgen, wird eine Jodhysterie erzeugt, deren schädliche Auswirkung noch nicht abzusehen ist. Denn zuviel Jod - vor allem künstlich erzeugtes - macht krank.

Quellen: Dr. Otfried D. Weise auf www.smaragdina.at.

Dagmar Braunschweig-Pauli auf www.balance-online.de

Weiterführende Literatur:

Dagmar Braunschweig-Pauli, Jod-Krank, Der Jahrhundert-Irrtum, Dingfelder-Verlag, ISBN 3-926253-58-4

Schleichende Vergiftung durch Fluor

Fluor kann den freien Willen des Menschen ausschalten. Schon kleine wiederholte Verabreichungen von Fluor führen zu Schädigungen des Gehirns. Auf diese Weise erfährt man eine schleichende Vergiftung und man wird immer willenloser und passiver. Nicht umsonst ist Fluor der wichtigste Bestandteil in vielen Psychopharmaka und Beruhigungsmitteln. Früher wurde es eingesetzt, um Häftlinge unter Kontrolle zu halten, wie zum Beispiel bei den Sowjets und Nazis. Wird es heute eingesetzt, um die Bevölkerung unter Kontrolle zu halten? Interessant ist, dass das Trinkwasser in sogenannten Krisengebieten, wie zum Beispiel Nordirland, mit Fluor versetzt wird. Anscheinend will man

KRANK DURCH KÜNSTLICHES JOD IN DEN NAHRUNGSMITTELN

hier die Bevölkerung ruhig stellen und Aufständen und Krawallen vorbeugen. Am 29. 11. 1971 schreibt Professor E. Harndt: „In unserer wissenschaftlichen Organisation, der Deutschen Gesellschaft für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde, wurde die positive Einstellung zur Trinkwasserfluoridierung durch Manipulation herbeigeführt.“ (Nach Bruker, M.O./Ziegelbecker, Rudolf: Vorsicht Fluor, emu Verlag, 1995.)

Was eine prophylaktische Fluorverabreichung im Rahmen der homöopathischen Denkweise bedeutet, braucht wohl nicht näher ausgeführt zu werden. Es sei hier besonders auf das Arzneimittelbild von Natrium Fluoratum hingewiesen werden, da Fluor in dieser Verbindung in der Kariesprophylaxe am häufigsten zur Anwendung kommt:

Gemüt: Aphasie, Bewusstlosigkeit, Ruhelosigkeit, Stupor, Traurigkeit.

Allgemein: Konvulsionen, Puls unregelmäßig, Rucke der Muskeln, Schwäche, Zucken.

Im Fall von Speisesalzfluoridierung wird das besonders toxische Kaliumfluorid zum Einsatz kommen. Jan Scholten schreibt hierüber:

Symptome: Drüsenschwellungen, Abszesse, Fisteln, Zahnerkrankungen, Karies, Arterienverkalkung, Krampfadern, Gelenkentzündungen, Knochenabweichungen, Exostosen, Urethritis, Entzündungen der Vagina, sexuelle Beschwerden, Geschlechtskrankheiten.

Seit den 30er Jahren werden weltweit ständig wiederkehrende Debatten um eine Zwangsfluoridierung der Bevölkerung zur Kariesprophylaxe geführt. In einigen Ländern wird dies durch Trinkwasser- oder Speisesalzanreicherung bereits praktiziert. Auch in Deutschland liegt nun seit Mai 1998 ein vom Bundesgesundheitsminister Seehofer verfasster Beschluss vor, das Lebensmittelrecht zu ändern und fluoridiertes Jodsalz in Bäckereien, Metzgereien, Kantinen und in der Nahrungsmittelindustrie einzusetzen. Was aber hätte das für eine Bedeutung?

Fluor zählt zu den Halogenen und ist ein äußerst aggressives Gas, das giftiger ist als Blei. So wird es auch als Ratten- und Mäusegift eingesetzt. In geringer Menge wird es vom Körper benötigt und kommt in zahlreichen Nahrungsmitteln vor (schwarzer Tee, Hirse, Gelatine, Mineralwasser, Fisch etc.).

Fluor ist ein "Kalzium-Fresser" und besitzt eine ausgesprochene Tendenz, sich im Körper anzusammeln; nicht nur in den Knochen und Zähnen, sondern auch in weichen Geweben wie etwa Arterienwänden und Schilddrüse. Eine permanente Einnahme in geringer Konzentration führt unter anderem zu der sogenannten Dentalfluorose, die sich zuerst durch eine kreibige Abstumpfung des Zahnschmelzes, später dann durch eine fleckige Pigmentierung der Zähne bemerkbar macht.

Weitaus alarmierender sind jedoch weltweite Beobachtungen und Studien, die sich mit der chronischen Fluorintoxikation befassen haben. So wurde nachgewiesen, dass Fluorid in der geringen Menge von nur 1 ppm (parts per million = Teile auf eine Million Teile) im Trinkwasser den Abbau von Kollagen verursacht, was allein das Knorpelgewebe betreffend unweigerlich zu Arthritiden und Steifigkeit der Gelenke führt. In mehreren Studien wurde ferner eine reduzierte Wanderungsgeschwindigkeit der Leukozyten bei Menschen nachgewiesen, die in fluoridierten Gebieten leben. Chromosomenbrüche und -verletzungen wurden bereits in den 70er Jahren im Tierversuch bemerkt. Krebs, Leberschäden und Unfruchtbarkeit als Folge der Langzeitfluoreinnahme werden weltweit diskutiert.

Es wäre anzunehmen, dass die Entwicklung der Idee einer Zwangsfluoridierung Ergebnis medizinischer Forschung sei. Aber weit gefehlt! Fluor, ein Abfallprodukt der metallverarbeitenden Industrie, wurde bis zu den 50er Jahren ungefiltert in die Gewässer geleitet, bis dies aufgrund eines großen Fischsterbens gerichtlich verboten wurde. Nun wurde nach neuen Absatzmöglichkeiten der Fluoridabfälle gesucht und zum Teil in der Ratten und Insektenvernichtung auch gefunden, wofür sich die Fluorverbindungen hervorragend eignen. Da aber durch diese Möglichkeit nur ein geringer Teil der angefallenen Abfälle entsorgt werden konnte, wurde ein Zahnarzt, Gerald G. Cox, mit der Lösung des Fluorverwertungsproblems beauftragt. Dieser mit besten Beziehungen in die Zahnärzteschaft ausgestattete Demagoge erreichte schließlich die erste Trinkwasserfluoridierung in den USA.

KRANK DURCH KÜNSTLICHES JOD IN DEN NAHRUNGSMITTELN

Die kritiklose Fluorverabreichung unterscheidet sich von einer wirklichen therapeutischen Maßnahme vehement. So fehlt zum Beispiel die notwendige Grundlage einer jeden arzneilichen Behandlung: Die Prüfung der Indikation und Gegenindikation, die gewährleistet, daß durch die Fluorgabe nicht etwa Schwangerschaft, Arteriosklerose, Nierenleiden, Knochenerkrankungen oder Allergien negativ beeinflusst werden können. Es sind Fälle bekannt, bei denen Kinder an einer Überdosis Fluortabletten oder nach Herunterschlucken der Fluorlacke bei der zahnärztlichen Behandlung gestorben sind. Nachdenklich macht hier auch die Tatsache, dass ein kleines Kind mit einem Gewicht bis zu etwa 20 Pfund die Einnahme einer kompletten Tube Fluor-Zahnpasta nicht überleben würde. Zahncreme für den Giftschrank?

Neben der bereits erwähnten Dentalfluorose hat die Medikation von Fluor unter anderem zur Folge, dass Zahnschmelz und Zahnbein geschwächt werden, weil die Härtung der Zähne durch Fluor zwangsläufig zu einer Versprödung führt. Ferner wurde festgestellt, dass Fluor Zahnfleischentzündungen verursacht und die Zahnhaftung im Kiefer herabsetzt. Vergleichende Untersuchungen zwischen Bürgern der Schweiz, wo seit Jahrzehnten bereits die Kochsalzfluoridierung durchgeführt wird und Bürgern anderer europäischer Länder ergaben den schlechtesten Zahnbefund just bei 35-44-jährigen Schweizern.

Karies ist keine Fluormangelkrankheit! Fluor stellt ohne Zweifel ein starkes Enzym-, Zell- oder Speichergift dar, das nachhaltig das Skelett und die Funktion der Ausscheidungsorgane beeinflusst. Die Aussage der Befürworter, dass nur die Dosis das Gift mache, gilt nicht für die Langzeitverabreichung und berücksichtigt nicht die kumulative Wirkung. Bei nahezu keinem anderen Stoff liegen physiologische Wirkung und Toxizität so nahe beieinander. Da jedoch die Fluoraufnahme völlig unkontrolliert über Tabletten, Zahnpasten, Mundwasser, Nahrungsmittel und zum Teil stark angereichertem Mineralwasser erfolgt, entgleist bereits jetzt die Dosierungsfrage völlig. Auf eine zusätzliche Belastung durch fluoridiertes Speisesalz kann mit Sicherheit verzichtet werden!

Nach: Kirsten Hill, Kameterstr. 56 C, 85579 Neubiberg im Auftrag des Homöopathie-Forum e.V., Gauting

Literaturverzeichnis:

- Bruker, M.O./Ziegelbecker, Rudolf: Vorsicht Fluor, emu Verlag, 1995
- Graf, Dr. Friedrich P.: Homöopathie für Hebammen und Geburtshelfer - Der Säugling, Elwin Staude Verlag 1997
- Graf, Friedrich P.: Der Säugling (aus dem Internet)
- Griefahn, Barbara: Arbeitsmedizin, Enge Verlag, 1992
- Katalyse-Umweltgruppe Köln e.V.: Chemie in Lebensmitteln, Zweitauseneins Verlag, 1983
- Roy, Ravi und Lage-Roy, Carola: Homöopathischer Ratgeber - Zähne, Lage&Roy Verlag, 1996
- Scholten, Jan: Homöopathie und Minterle, Stichting Alonnissos, Jan Scholten, 1993
- Schroyens, Frederik: 1001 kleine Arzneimittel, Hahnemann Institut, 1995
- Universität Giessen, Abteilung Kinderzahnheilkunde: Dissertationen 1991-1997 (aus dem Internet)
- Yiamoouyiannis, John: Früher alt durch Fluoride, Waldthausen Verlag, 1991

Siehe auch: http://infokrieg.tv/fluorid_studie_210108.html

Kaugummi besteht aus Dreck

Kaugummi besteht nicht aus Kautschuk, denn dieser ist hochgiftig. Kaugummi wird aus dem Saft der mexikanischen Breiapfel Frucht gewonnen. Heutzutage besteht Kaugummi allerdings nur noch aus Dreck.

ÖKO-TEST: Nur ein Kaugummi "empfehlenswert"

Schwer verdaulich ist nicht nur das Produkt, sondern auch die heute übliche Zutatenliste: Für die Kau-Grundmasse nennt Behr's Lebensmittel-Lexikon etwa Polyvinylacetat oder Polyisobutylen - beides Erdölprodukte, gar nicht zu reden von den beigefügten Weichmachern, Füllstoffen und Gleitmitteln.

"Jungle Gum" war die einzige "natürliche" unter 17 Kaugummisorten, die von der Zeitschrift Öko-Test unter die Lupe genommen wurden. In 13 der getesteten Kaugummis steckten die konservierenden Stoffe BHA und BHT (E 320 und E 321), die bekannt dafür sind, Allergien auslösen zu können. Daß es auch ohne diese Zusatzstoffe geht, beweisen vier der untersuchten Kaugummis. Latexallergiker können beim Kaugummikauen Probleme bekommen. Denn einige Produkte enthalten Proteine, die den Latexproteinen ähnlich sind. Bei den Tests reagierte einer von zehn Allergikern auf zwei der Kaugummis deutlich und bekam auch im Wiederholungstest Quaddeln auf der Haut. Ein Produkt erwies sich in der Gesamtwertung als "empfehlenswert", fünf Kaugummis als "weniger empfehlenswert".

Quelle: Öko-Test, Oktober 1999

Light Produkte: Genuss ohne Reue ?

Leichtzigaretten, Leichtbier, Leichtmargarine, Light-Cola.

Leichte Zigarette, Leichtbier, Leichtmargarine bis zu Leichtkosmetika.

Alle Light-Produkte sind Imitate, denn ein traditioneller Lebensmittelbestandteil wie Fett, Milcheiweiß oder Zucker wird durch etwas Neues, meist durch Luft, Wasser, minderwertige Rohstoffe und Chemie ersetzt.

Mit Imitaten versucht die moderne Lebensmitteltechnologie (Food Design), Nahrungsmittel wie Butter, Milch und Milchprodukte, Fleisch, u.a. nachzuahmen (zu imitieren).

Die Hersteller dieser Nahrungsmittel profitieren nicht nur von der aktuellen Gesundheitswelle, sondern auch von der europaweiten Rechtsangleichung des Lebensmittelrechts innerhalb der EU. Es gelten nämlich für ein Produkt im gesamten EU Raum die jeweils lockersten Qualitätsbestimmungen und Vorschriften eines Mitgliedslandes. Ist zum Beispiel in einem Mitgliedsland ein gesundheitlich bedenklicher Zusatzstoff erlaubt, so wird er in allen anderen Mitgliedsstaaten erlaubt, auch wenn er dort verboten war (z.B. Propionsäure). Dies nennt man "Harmonisierung".

In Deutschland ist z.B. der EU-Rechtsangleichung das Reinheitsgebot für Bier und das Imitatverbot für Milch- und Milchprodukte zum Opfer gefallen. Seither dürfen Biere – aus Maiskeiler oder Reis gebraut – verkauft werden. Auch Butter darf mit dem billigen Sojaöl (in Frankreich, England, Irland seit Jahren üblich) vermischt werden. Der Begriff "light" ist lebensmittelrechtlich nicht geschützt und bedeutet auch nicht, dass es sich um ein kalorienarmes Produkt handelt.

Milchimitate

Milchimitate sind Erzeugnisse, bei denen das natürliche Milchfett oder Milcheiweiß, ganz oder teilweise durch milchfremde Zusätze ersetzt werden. Jedes Milchfett hat bereits sein Imitat. Gerade bei den Streichfetten (das Milchfett wird durch wesentlich billigeres Pflanzenfett ersetzt) gibt es eine unüberschaubare Vielfalt. Der Konsument tut sich schwer, ein Imitat von einem Originalprodukt zu unterscheiden, da bei Aufmachung und Bezeichnung eine Anlehnung an klassische Milchprodukte erfolgt. Dies führt zu einer Täuschung des Verbrauchers.

Bei offener Ware muss überhaupt nichts deklariert werden und die Verkäuferin weiß selbst nicht, was das Produkt enthält bzw. ob es sich um ein Imitat handelt.

Das erste Butter-Imitat war 1869 die Margarine, welche aus Rindertalg, Milch, Wasser, zerkleinertem Kuheuter und Natron hergestellt wurde. Verglichen mit der Herstellung der heutigen Margarine war diese Rezeptur damals harmlos und relativ natürlich. Die moderne Margarine Herstellung geht durch viele fabrikatorische und chemische Prozesse wie Extraktion, Raffination, Entlecithinierung, Entschleimung, Entsäuerung, u.a. Das Ergebnis ist ein chemisches Produkt, das mit Zusatzstoffen versehen ist (Fabrikfett) und gesundheitliche Nachteile hat. Heute ist die Margarine bereits ein eigenständiges Produkt, wird nicht als Imitat angesehen und hat einen hohen Marktanteil.

Bei Streichfett-Imitaten ist das Milchfett durch wesentlich billigeres und qualitativ minderwertigeres Fett ersetzt. In Light-Margarinen wird die Hälfte des Fettes durch Wasser ersetzt. Berechnungen ergaben, dass ein Kubikmeter Wasser in dieser Margarine € 2.000,- kostet. Das rechnet sich für die Hersteller! Durch Zusatzstoffe ist es den Nahrungsmitteltechnologien gelungen, dem Wasser die Eigenschaften von Butterfett (Schmelz-, Streichfähigkeit, sog. Mundausschleimung) zu geben. Europaweit erringen die Light-Fette einen immer größeren Marktanteil, der Butterverbrauch geht stark zurück. In England haben die Butter-Imitate schon einen Marktanteil von 30 %, in den USA von 70% !

LIGHT PRODUKTE: GENUSS OHNE REUE ?

Leidtragende der Entwicklung sind u.a. auch die Milchbauern, deren eigene Molkereigenossenschaften sich mit der Imitat-Produktion befassen.

Umgeformt wird auch die Geschmacksrichtung der Konsumenten, sodass das mit Aromastoffen versehene Imitat dem Naturprodukt Butter vorgezogen wird. Dies bestätigten großangelegte Versuche mit Testpersonen, denen das Imitat besser schmeckte als das Original.

Aus dieser Entwicklung (kollektive Manipulation des natürlichen Geschmacks – "Futterprägung") könnten sich Absatzprobleme für Produkte, die nicht stark verarbeitet werden und bei denen auf Zusatzstoffe bewusst verzichtet wird (meistens Produkte aus ökologischen Landbau aus der bäuerlichen Kleinproduktion), ergeben. Andererseits entwickeln etliche wieder, die längere Zeit die natürliche Ernährung praktizieren und auf Fabrik- und Chemieprodukte verzichten, den natürlichen Geschmackssinn und schätzen das Angebot dieser (Bio)bauern. Auf jeden Fall ist Aufklärung notwendig.

Ein Blick aufs Kleingedruckte zeigt jedoch, worin die Unterschiede zwischen Original und Imitat liegen. Die Light-Produkte benötigen jede Menge Zusatzstoffe, denn ohne diese lässt sich die Natur eben nicht kopieren. Bei etlichen Zusatzstoffen kommt es zu krankhaften Reaktionen (Allergien, Asthma, Hautprobleme, u.a.) bis hin zu Erbgutschädigungen. Es werden Emulgatoren, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Säureregulatoren, künstliche Vitamine, Stabilisatoren, Antioxydantien und vieles mehr zugesetzt.

Das Angebot von Light-Produkten auf Milchbasis reicht von Light-Margarinen, Light-Aufstrichen, Kaffeeweißer, kalorienreduzierten Yoghurt, Dessertschäumen, Desserts auf Sojabasis bis zu künstlichen Schlagobers in Spraydosen.

Aus Einsparungsgründen wird das Molkenprotein isoliert, welches für Yoghurtmolkenpulver, Sauermolkenpulver, Käsepulver-Ersatz, Topfenpulver-Ersatz verwendet wird bzw. es werden Yoghurt-Imitate hergestellt.

Die Grundstoffe der Fett-Imitate sind Kohlenhydrate, Eiweißstoffe und die Chemie. Ein Großteil der Imitate wird in anderen Produkten verarbeitet. Bei der Herstellung von Fertiggerichten und Halbfertigerzeugnissen wird verstärkt auf die preiswerten Milch- und Fettimitate zurückgegriffen. Sie werden verwendet z.B. für Speiseeis, Tiefkühlkost, Mayonnaisen, Salatdressings, Saucen, Fertigbackwaren, Desserts, Streichkäse, u.a.

Nachfolgend einige Rezepturen:

Simplese: aus Hühnereiweiß, Magermilch, Wasser, Pektin, Zucker, Zitronensäure. Wird in Eis, Mayonnaisen, Dressings, Streichkäse, u.a. verarbeitet.

Olestra: Ist ein Fettersatz aus unverdaulichen Zuckerersatzstoff (Zuckerpolyester). Dieser passiert den Körper lediglich und wird unverdaut wieder ausgeschieden. Es kommt zu Durchfall. Die Ausscheidungen stellen Sondermüll dar!

Milchshake: Milchersatz aus diversen Abfällen und Milchrückständen. Inhalt: flüssige Nachprodukte der modernen Molkereitechnologie werden mit bearbeiteten Schlachtabfällen, Lederabfällen, Abfällen der Fleisch- und Fischindustrie, Kartoffelschälabfällen oder künstlich gezüchteten Einzeller vermengt und in Säuren gerührt. Die Endprodukte besitzen einen guten Geschmack und haben weißes bis gelbliches Aussehen.

Zur Verhütung von Durchfällen infolge der nicht resorbierbaren Kunstfette wird ein "Anti-Anal-Leakage-Agend" zugesetzt (auf Deutsch: Schließmuskel-Auslaufsperr).

Trenta: Holländischer Kunstkäse, besteht vollständig aus Pflanzenfett und Zusatzstoffen. Käse-Imitate sind für die Fertiggericht-Herstellung besonders gefragt (z.B., für Pizzas).

Wie gesagt, es gibt praktisch für jedes Milchprodukt ein Imitat und viele Patente mit verbrecherischen Inhaltsstoffen sind bereits angemeldet und wahrscheinlich auch schon zugelassen.

Fleisch Imitate

Für Fleisch-Imitate ist die Sojabohne der Ausgangsstoff, sie ist überhaupt der billigste und beliebteste Grundstoff für die Agroindustrie. Aus Angst vor Eiweißmangel greifen viele Vegetarier (das sind Menschen, die keine toten Tiere essen) und Vegans (das sind Menschen, die überhaupt nichts vom Tier essen) zu diesen denaturierten Produkten. Diese Angst ist unbegründet, da mit Getreide, Gemüse und Obst der Eiweißbedarf und der Bedarf an Vitalstoffen bestens gedeckt ist.

Die Sojawürfel oder das Soja TVP (textured vegetable protein) werden in einem aufwendigen Fabrikationsprozess gewonnen (Extraktion mit Leichtbenzin, Dampfbehandlung, Alkohol, Extraktion, Fällbad, u.a. außerdem Zusatz von Aromastoffen, Bindemittel, Farbstoffen, Fetten, Gewürzen, u.a.)

Diese Produkte haben natürlich in der Vollwertküche nichts zu suchen.

Zucker Imitate

Genau betrachtet sind Süßstoffe Zucker-Imitate. Sie imitieren den süßen Geschmack des Fabrikzuckers. Sie belassen jedoch den Menschen in seiner oftmals übersteigert süßen Geschmacksrichtung und halten sein Verlangen nach Süßem aufrecht. Studien haben ergeben, dass Süßstoffe nicht zur Gewichtsabnahme führen, sondern genau das Gegenteil erreichen, nämlich mehr Appetit. Darum werden diese sogar in der Schweinemast verwendet !

Bei empfindlichen Personen können Unverträglichkeitserscheinungen in Zusammenhang mit der Vollwertkost hervorgerufen werden und bei hohem Konsum kann es zu Durchfall und Störung der Hunger-Sättigungsregulation kommen.

(Welche unglaubliche gesundheitliche Probleme diese Süßstoffe (wie z.Bsp. Aspartam - das "Süße Gift") mit sich bringen, werden wir in einem eigenen Artikel darlegen.)

Alkoholfreies Bier

Alkoholfreies Bier ist ein Imitat für Bier. Es wird bereits die Hefe gentechnisch so manipuliert, dass sie statt Alkohol Glycerin bildet, gerade soviel, wie zur optimalen "Geschmacksharmonisierung" notwendig ist. Außerdem werden jede Menge Zusatzstoffe zugesetzt.

Ein weiteres Patent von Gauri und Möller: Zusatzstoff zu alkoholischen Getränken, damit der morgendliche Kater vermindert wird. Extrakt aus Blut, Knorpeln, Mutterkuchen und Zusatzstoffe. Prost!

Light Produkte für Gewichtsabnahme

"Light" heißt nicht unbedingt kalorienarm. Dass Light-Produkte schlank machen, ist eine Illusion, die die Werbung aufrechterhält. Versuchsreihen haben ergeben, dass vom Light-Produkt mehr gegessen wird als vom traditionellen Nahrungsmittel.

Light Produkte & gesundheitliche Aspekte

Imitate sind stark verarbeitete Produkte mit vielen Zusätzen, chemischen Hilfsstoffen (Emulgatoren, Stabilisatoren, Farb, Aroma-, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, u.a.) und führen bei regelmäßigem Verzehr zu gesundheitlichen Störungen (z.B. Auslösung bzw. Verstärkung von allergischen Erkrankungen).

Imitate nützen dem Hersteller und dem Handel (gute maschinelle Verarbeitung, lange

LIGHT PRODUKTE: GENUSS OHNE REUE ?

Haltbarkeit). Es lassen sich damit große Gewinne erzielen, denn meistens wird das Imitat, welches aus billigem Rohstoff (und Wasser – siehe Light-Streichfette) erzeugt wird genauso teuer oder teurer verkauft als das Original.

Leider wird durch das optische Outfit und die Bezeichnung ein Original nur allzu oft vorgetäuscht und dem Verbraucher fällt es immer schwerer, Original und Imitat auseinander zu halten. Ich denke, dass sich die Frage nach all diesen Ausführungen: Light-Produkte – Genuss ohne Reue? eindeutig beantwortet hat.

Quelle: Natürlich Leben

Kommentar der INITIATIVE Information Natur Gesellschaft:

Wenn Ihnen nun der Appetit vergangen ist oder sie nicht mehr sicher sind, was Sie überhaupt noch essen dürfen - dann gehen Sie zum (Bio)Bauern in Ihrer Nähe, zum Naturkostladen oder ähnlichen Geschäften, in Ihren eigenen Garten, und so weiter. Diese natürlich erzeugten "Lebensmittel" führen zu wahren Gaumenfreuden, sorgen für Wohlbefinden, Gesundheit und Genuss ohne Reue.

Denken Sie daran, dass Sie mit Ihrer Kaufentscheidung alles steuern. Aber oft zählt nur der Preis und darum wird in Billigmärkten auf diese minderwertigen Waren gegriffen.

Für einen Liter Motoröl ist jeder bereit 20,- Euro per Liter auszugeben, für unser Salatöl nehmen wir aber das Billigste vom Billigen, welches vielleicht 1,- Euro kostet. Mahlzeit !

INITIATIVE Information - Natur - Gesellschaft : Oberaschau 27 - A-4882 Oberwang -
Tel. 06233/833122 - Fax. 06233/83319 - Mail. ijng@aon.at – Homepage: www.initiative.at

Siehe auch: <http://www.wahrheitssuche.org/uebersauerung.html>

Die Ursachen von Alzheimer

Aufgrund von Umweltfaktoren ist Alzheimer in vielen Regionen der Welt auf dem Vormarsch, doch durch Erhöhung der täglichen Magnesium- und Kalziumdosis und eine gleichzeitige Senkung der Aluminiumaufnahme kann man die Krankheit verhindern. Sogar ihre Symptome können rückgängig gemacht werden. [...]

Umweltfaktoren

Zwar scheint es auch genetische Dispositionen für Alzheimer zu geben, doch muss es mehr Ursachen für Alzheimer geben als lediglich genetische Faktoren. Es gibt keinen Zweifel daran, dass die Umwelt bei dieser Krankheit eine Schlüsselrolle spielt. Multi-Infarkt-Demenz (vaskuläre Demenz) ist in Japan verbreitet, aber Alzheimererkrankungen (also degenerative Demenzerkrankungen) sind dort offensichtlich viel seltener als in Europa.[1] Dies kann kaum an ethnischen Faktoren liegen, denn in China überwiegt die vaskuläre Demenz in Peking, während Alzheimer häufiger in Shanghai vorkommt.[2]

Wenn man die Alzheimer-Erkrankungen weltweit auf Regionen verteilt betrachtet, gibt es noch viel größere Schwankungen. Bei zwei Krankenhausstudien[3] in Maracaibo in Venezuela, einer Stadt mit etwa 650.000 Einwohnern, bei denen Hirnautopsien aller an Demenz verstorbenen Patienten durchgeführt wurden, entdeckte man in einem Jahrzehnt nur einen einzigen Alzheimerfall. Im Gegensatz dazu lagen die altersbereinigten mittleren jährlichen Alzheimer-Sterblichkeitsraten in den am stärksten betroffenen Städten Norwegens im Zeitraum zwischen 1974 und 1983 bei zwischen 44 und 55 pro 100.000 bei Männern, und zwischen 87 und 109 pro 100.000 bei Frauen.[4] Diese Zahlen lassen annehmen, dass Alzheimer in den Städten der Süd- bzw. Südostküste von Norwegen mindestens 1.000 Mal häufiger auftritt als in Maracaibo in Venezuela. Sogar in Norwegen selbst war die Alzheimer-Sterblichkeitsrate in diesem Zeitraum in einigen Städten 15 Mal höher als in anderen.

Studien zur Entwicklung von Demenzfällen über einen längeren Zeitraum sind teuer und kompliziert und erfordern intensive Feldarbeit. Daher sind sie selten. Die beste Studie kommt vermutlich aus Lundy, Schweden,[5] wo die gesamte Bevölkerung zwischen 1947 und 1972 mehrere Male medizinisch untersucht wurde. Interessanterweise fand man heraus, dass alle Formen von Demenz sich am Ende des Zeitraums verringert hatten. Das scheint ungewöhnlich, da neuere Studien aus den USA[6], England[7], Australien[8], Kanada[9] und Norwegen[10] alle nahe legen, dass sich Alzheimer mehr und mehr verbreitet.

Zwei neue Forschungsprojekte haben gezeigt, dass Migration einen Einfluss auf die Demenzrate hat. Graves und Mitarbeiter[11] haben belegt, dass es unter den japanischstämmigen Amerikanern in King County, Washington State mehr Demenzfälle gibt als in Japan. Außerdem ist hier die Verteilung der verschiedenen Unterformen von Demenz der bei Nordamerikanern und europäischen Kaukasiern viel ähnlicher als der bei Japanern, die in ihrem Heimatland leben. Alzheimer ist also bei den japanischstämmigen Amerikanern verbreiteter, während vaskuläre Demenz seltener vorkommt, als zu erwarten wäre. Eine ähnliche Studie, die von Hendrie und Mitarbeitern[12] in Indianapolis in den USA und Ibadan, Nigeria, durchgeführt wurde, belegte, dass Alzheimer innerhalb der gleichen Altersgruppe und bei gleicher Verteilung der Geschlechter bei Afroamerikanern doppelt so häufig auftritt wie bei den nigerianischen Yoruba.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Alzheimer global und regional nicht zufällig und relativ einheitlich verteilt ist. Die Krankheit scheint schneller zuzunehmen, als die Bevölkerung altert, und ihr Vorkommen und Vorherrschen wird durch Migration stark beeinflusst. Kurz gesagt, sie zeigt keine der zu erwartenden Merkmale einer hauptsächlich genetisch bedingten Krankheit.

Die Hauptrisikofaktoren

In ihrem Buch „Genome“ behaupten Bishop und Waldholz:[13] "... abnorme Gene verursachen nicht aus sich selbst heraus Krankheiten. Im Großen und Ganzen ist ihr Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen minimal, bis die Person in ein schädliches Umfeld platziert wird." Die Bedeutung abnormer Gene hängt daher von Wohnort und Lebenswandel ab, also von geographischen Faktoren.

Die zuvor erwähnten Studien zeigen, dass die "schädlichen Umfelder" deutlichen räumlichen Schwankungen unterworfen sind und ihre Anzahl ziemlich schnell zu steigen scheint. Es gibt viele Hinweise darauf, dass diese Umfelder Gebiete sind, in denen das Trinkwasser einen hohen Anteil an Aluminium (vor allem in monomerer Form) kombiniert mit einem geringen Anteil an Magnesium und Kalzium enthält. In diesem Wasser befindet sich typischerweise wenig Kieselsäure. Diese Zusammensetzung kommt vor, wenn alkaliarmes Oberflächenwasser kaum in der Lage ist, die Auswirkungen des sauren Regens auszugleichen, eine davon ist erhöhte Aluminiumlösbarkeit.[14] In solchen alkaliarmen, vom sauren Regen stark belasteten Regionen, richtet der steigende Anteil an gelöstem Aluminium, der sowohl im Grundwasser als auch im Oberflächenwasser zu finden ist, große ökologische Schäden an. Es sieht so aus, als sei diese Tatsache auch ein wesentlicher, umweltbedingter Risikofaktor im Zusammenhang mit Alzheimer.

Eindeutige Beweise dafür, dass zu viel Aluminium im Trinkwasser das Erinnerungsvermögen beeinträchtigen kann, wurden 1988 erbracht. Ein Zwischenfall im Wasserwerk in Camelford in Cornwall, England, führte dazu, dass die Bevölkerung dort Wasser mit enorm erhöhten Aluminiumsulfatwerten trank. Gedächtnisverlust war ein sehr verbreitetes Leiden unter den bedauernswerten Menschen, die dieses kontaminierte Wasser zu sich nahmen.[15]

Wichtige Beweise für den Zusammenhang zwischen Demenz und Aluminium kommen auch von McLachlans Ontario-Studie, bei der 668 Gehirne von verstorbenen Alzheimerpatienten untersucht wurden.[16] Sie bewies, dass das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, bei Personen, die in einer Gemeinde lebten, wo das Trinkwasser mehr als 100 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthielt, 2,5 mal höher war, als bei solchen, bei denen der Aluminiumanteil im Trinkwasser unter diesem Wert lag. McLachlans Ergebnisse sind sogar noch spektakulärer, wenn man die Personen betrachtet, deren Trinkwasser mehr als 175 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthielt. Je nach Gruppierung der Patienten betrug die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken bei diesen Fällen zwischen dem 6,7- und 8,14fachen. Ihre Gehirne waren also mit einer etwa 7-8 Mal höheren Wahrscheinlichkeit von Alzheimer betroffen, wenn sie regelmäßig Wasser getrunken hatten, das hohe Aluminiumwerte aufwies.

Verschiedene Autoren haben versucht, den Zusammenhang zwischen Alzheimer und Aluminium in Zahlen zu fassen. Forbes und McLachlan[17] etwa haben diesen Zusammenhang bei Menschen untersucht, die 80 Jahre oder älter waren. Nachdem sie sechs andere Faktoren untersucht hatten, nämlich Fluoride, Kieselsäure, Eisen, pH-Wert und Trübheit, entdeckten sie, dass die Menschen, die in Gebieten lebten, wo das Trinkwasser mehr als 250 Mikrogramm Aluminium pro Liter enthält, mit nahezu 10 Mal so hoher Wahrscheinlichkeit an Alzheimer erkrankten. Dieses Ergebnis bestätigte eine frühere Längsstudie aus Ontario,[18] bei der festgestellt wurde, dass Männer im Alter von 75 Jahren oder älter, die Wasser getrunken hatten, das mindestens 0,0847 mg Aluminium pro Liter enthielt, mit 1,72fach höherer Wahrscheinlichkeit eingeschränkte Hirntätigkeit aufwiesen. Genauso stieg die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu sterben, um den Faktor 3,54 bei denen, die Wasser getrunken hatten, das mindestens 0,336 mg Aluminium pro Liter enthielt.[19]

Bei einer neueren, acht Jahre zurückliegenden, Längsstudie wurden 3.777 Menschen untersucht, die 65 und älter waren, und die 1988-1989 im Südwesten von Frankreich lebten. Sie bestätigte, dass bei denen, die Wasser mit einer Aluminiumkonzentration von über 0,1

mg pro Liter tranken, ein doppelt so hohes Risiko bestand, an Alzheimer zu erkranken.[20]
[...]

Die negativen Auswirkungen von Aluminium scheinen jedoch durch Kieselsäure, Kalzium und Magnesium abgeschwächt zu werden, und zwar vor allem in Trinkwasser mit einem pH-Wert zwischen 7,85 und 8,05. Saures Trinkwasser mit hohen Aluminiumwerten und einem Mangel an Kieselsäure, Kalzium und Magnesium scheint besonders gefährlich zu sein.[...]

Wie Aluminium Alzheimer auslöst

Wenn Aluminium eine Ursache für Alzheimer ist, wie löst es diese Form der Demenz aus? Es sieht so aus, als seien Personen, die das APO E4 Gen geerbt haben, weniger als andere dazu in der Lage, das Beta-Amyloid und Tau abzubauen, aus denen sich die Beläge und Bündel bilden. Folglich sind diese Personen in Regionen, die die Ablagerung von Beta-Amyloid und Tau fördern, einem erhöhten Risiko ausgesetzt, an Alzheimer zu erkranken. Solche "schädlichen Umfelder" sind Gegenden, in denen das Trinkwasser sauer ist, einen hohen Anteil an monomerem Aluminium aufweist und zu wenig Kieselsäure, Kalzium und Magnesium enthält. Unter solchen Bedingungen kann das Aluminium ins Gehirn eindringen und das Enzym Cholinacetyltransferase schwächen und so einen Acetylcholin-Mangel hervorrufen. Ein Mangel an Acetylcholin fördert das Wachstum von Belägen. In ähnlicher Form beeinträchtigt Aluminium die Enzyme Kalzium/Calmodulin Kinase II und Alkalinphosphatase, indem es die Bildung der Neurofibrillenbündel fördert. Die Beläge und Bündel, die so entstehen, sind die Kennzeichen einer Alzheimererkrankung. [...]

Die biochemischen Belege dafür, dass bei Menschen, die zu wenig Kalzium und Magnesium in Kombination mit deutlich zu viel Aluminium zu sich nehmen, einige enzymatische Prozesse gehemmt werden, sind sehr eindeutig. [...]. Daher wird kein Medikament je diese Krankheit verhindern oder heilen, es sei denn, es verhindert die Aluminiumaufnahme des Körpers.[21]

Wie man Alzheimer verhindert

- **Wie man das gesellschaftliche Risiko reduziert**

Das Trinken von zu saurem Wasser, das einen erhöhten Anteil an Aluminium und zu wenig Kalzium, Magnesium und Kieselsäure enthält, fördert offensichtlich Alzheimer.

Man könnte nun naiv annehmen, dass es relativ leicht wäre, ein Gesetz zu verabschieden, das geringere Aluminiumhöchstwerte festlegt und die Anreicherung des Trinkwassers mit Kalzium, Magnesium und eventuell auch Kieselsäure vorschreibt. Doch Regierungen scheinen nicht nur wenig Interesse daran zu haben, den Magnesiumgehalt des Trinkwassers zu erhöhen, sie genehmigen den Wasserwerken sogar den Zusatz von Aluminiumsulfat als Antiflockungsmittel. Diese Maßnahme reduziert die Menge an Sedimenten in der Wasserleitung, aber sie erhöht auch die Menge an gelöstem Aluminium erheblich, besonders dort, wo das Wasser sauer ist.[22] Aluminiumsulfat muss auf jeden Fall durch Alternativen ersetzt werden.

Die Ernährung in der westlichen Welt fördert Alzheimer auf drei verschiedene Arten. Zunächst ist sie sehr arm an Kalzium und Magnesium,[23] so dass Menschen, die sich so ernähren, sehr anfällig für eine Aluminiumvergiftung sind. Zudem kommen viele Speisen aus der Dose, sie werden in Aluminium verpackt und/oder zubereitet. Je saurer das Essen ist, desto leichter löst es das Aluminium. Drittens wird vielen verarbeiteten Lebensmitteln Maltose zugefügt, um den Geschmack zu "verbessern".[24] Maltose fördert die Fähigkeit von Aluminium, vom Blut ins Gehirn überzugehen und die Enzyme dort zu stören. Forscher, die ein Kaninchen untersuchen wollen, dessen Hirn durch alzheimerähnliche Beläge und Bündel stark geschädigt ist, füttern es mit Maltose.[25] Es gibt keinen Grund, Maltose grundsätzlich als Zusatzstoff bei Kakaotränken, Bier, Backwaren und vielen anderen Produkten zu erlauben.

- **Wie man das persönliche Risiko reduziert**

Für die meisten Leser dieses Artikels beginnt der Tag vermutlich mit einer Dusche. Wenn das Wasser sauer ist und zudem zu wenig Kalzium und Magnesium enthält, dann dringt dabei möglicherweise Aluminium durch Poren und Nase in den Körper ein. Dies ist besonders wahrscheinlich, wenn das Wasserwerk Aluminiumsulfat als Antiflockungsmittel einsetzt, um Sedimente zu verhindern. Nachdem sie sich abgetrocknet haben, werden die meisten Leser ihren Körper mit einer Schicht Aluminium bestreichen, die aus ihren Deodorants kommt.[26] Wie viel von diesem Aluminium tatsächlich in den Körper eindringt, ist unklar, aber McGrath[27] behauptet, dass das Rasieren unter den Armen und der häufige Gebrauch von Deos offenbar im Zusammenhang mit einer Brustkrebsdiagnose in jungen Jahren steht.

Britische Forscher[28, 29] haben Belege zur Untermauerung von McGraths These gefunden, als sie in den Gewebeproben von 20 verschiedenen Brustkrebstumoren Spuren von Parabenen entdeckten. Parabene sind Chemikalien, die in Deodorants und anderen Kosmetika verwendet werden, und die Östrogen imitieren können. Es ist bekannt, dass das Hormon Östrogen die Tumorbildung in der Brust fördert. Parabene aus Deodorants können also in den Körper eindringen, und daher ist es möglich, dass auch Aluminium das kann. Deos auf pflanzlicher Basis enthalten diese Giftstoffe normalerweise nicht.

Zeit für das Frühstück. Tee, Kaffee und heiße Schokolade werden normalerweise mit Leitungswasser zubereitet. Es ist wichtig, kein weiches, saures Wasser zu verwenden, das womöglich monomeres Aluminium enthält. Die meisten Wasserversorgungsunternehmen informieren über die chemische Zusammensetzung ihres Trinkwassers, so dass man den Aluminium-, Kalzium- und Magnesiumgehalt erfragen kann. Falls nicht, kann man eine solche Analyse relativ preisgünstig von einer privaten Firma durchführen lassen. Wenn man Cola oder Limonade trinkt, dann möglicherweise aus einer Dose. Diese werden meistens aus Aluminium hergestellt. Je länger das Getränk in der Dose war, desto höher ist der Aluminiumanteil darin.[30] Zu dem Aluminium, das sie möglicherweise enthält, kommt bei heißer Schokolade hinzu, dass sie wahrscheinlich mit Maltose "angereichert" wurde, was somit die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das Metall in das Gehirn eindringt. In ähnlicher Weise enthält Tee, der mit saurem Wasser zubereitet oder mit Zitronensaft abgeschmeckt wurde, deutlich höhere Mengen an biologisch verwertbarem Aluminium als üblich, denn das Metall, das sich in den Teeblättern befindet, ist in Wasser mit einem niedrigen pH-Wert besser löslich.[31] Nach dem Frühstück kommen Mittagessen, Abendessen und eine Anzahl von Zwischenmahlzeiten. Fast Food ist sehr stark verarbeitetes Essen und dient daher kaum der Zufuhr von Mineralien wie Kalzium und Magnesium. Die durchschnittliche Kost eines Briten oder Nordamerikaners enthält weniger als die Hälfte der Kalzium- und Magnesiummenge, die nötig wäre, um den entsprechenden Mangelkrankungen – einschließlich Alzheimer – entgegenzuwirken.

Die beste Art diesem Problem zu begegnen, ist eine mineralreiche Ernährung, also z.B. Lachs, Sardinen, Brokkoli, Spinat und Pok Choi, alles sehr kalziumreiche Nahrungsmittel.[32, 33] Kürbiskerne, Mandeln, Paranüsse und Vollkornreis sind gute Magnesiumquellen.[34]

Über den Autor:

Dr. Harold D. Foster ist Professor am geographischen Institut der Universität von Victoria in British Columbia, Kanada und Mitherausgeber des Journal of Orthomolecular Medicine. Auf Dr. Fosters Website, www.hdfoster.com, können auch einige seiner Bücher kostenlos heruntergeladen werden.

Quelle und vollständiger Artikel: <http://nexus-magazin.de/Ausgaben/2006-2/Alzheimer-und-Aluminium>

Weitere Faktoren

Da sich der oben angeführte Artikel vor allem mit Aluminium als Risikofaktor von Alzheimer befasst, hier noch ein paar Ergänzungen.

Aluminium und andere Schlacken können erst ins Gehirn gelangen, wenn die Blut-Hirn-Schranke geschwächt ist. Also müssen alle Faktoren, welche die Blut-Hirn-Schranke durchlässiger machen, für die Alzheimer-Krankheit berücksichtigt werden. Dazu zählen:

Elektrosmog:

Neurochirurg Prof. Leif Salford von der Universität Lund: „Unsere Forschungen zeigen, dass die Strahlung von mobilen Telefonen die Blut-Hirn-Schranke öffnet und es so vielen Giften leichter macht, in das Gehirn zu gelangen". "

Seine Studie weist die Öffnung der Blut-Hirn-Schranke und Neuronenschäden schon bei einem SAR-Wert von 2mW/kg signifikant nach und dies 50 Tage nach einmaliger, zweistündiger Bestrahlung. Der zulässige SAR-Wert für Anwohner von Mobilfunk-Sendemasten liegt bei 80 mW/kg, also 40 mal höher. Eine entsprechend stärkere Bestrahlung müssen Menschen in Sendernähe Tag und Nacht unentwegt akzeptieren. Für die Benutzung eines Handys beträgt der zulässige SAR-Wert 2000 mW/kg!

Quelle: Salford LG, Brun AE, Eberhardt JLML, et al: Nerve cell damage in mammalian brain after exposure to microwaves from GSM mobile phones. Environmental Health Perspectives, Journal of the National Institute of Environm. Health Sciences 2003; 1-17.

Siehe auch: <http://www.wahrheitssuche.org/handy.html>

Glutamat (Geschmacksverstärker):

Der Alzheimerforscher Prof. Dr. Konrad Beyreuther vom Zentrum für Molekularbiologie der Universität Heidelberg hat an Ratten nachgewiesen, dass uns zu viel Glutamat um den Verstand bringen kann, da es die Blut-Hirn-Schranke durchdringen und direkt Hirnzellen schädigen kann. Wegen dieser Eigenschaft wird Glutamat von Beyreuther und anderen Forschern immer wieder als Alzheimer-Faktor genannt.

In der Drogenszene wird Glutamat sogar gezielt dazu benutzt, um beim Rauchen bestimmter Substanzen den Effekt der "Überwindung der Blut/Hirnschranke" einzuleiten oder zu verstärken.

Quelle: Konrad Beyreuther Demenzen. Grundlagen und Kritik. Stuttgart 2002.

Siehe auch: <http://www.wahrheitssuche.org/glutamat.html>

Aspartam (Süßstoff):

Russel Blaylock von der Medizinischen Universität von Mississippi hat mit Bezug auf über 500 wissenschaftliche Referenzen festgestellt, dass nicht nur hohe Mengen Glutaminsäure (aus der übrigens der Geschmacksverstärker Glutamat zu 90 Prozent besteht), sondern auch Aspartam schwere chronische neurologische Störungen verursacht. Beide Stoffe überwinden die Blut-Hirn-Schranke und haben zusätzlich die Eigenschaft, Aluminium an sich zu binden, was dazu führt, dass Aluminium über diese Stoffe ins Gehirn transportiert wird.

Quelle: Russell L. Blaylock: Excitotoxins. The Taste that Kills. Health Press NA Inc. 1996.

Siehe auch: <http://www.wahrheitssuche.org/aspartam.html>

Zitronensäure:

Auch Zitronensäure erleichtert den Transport von Aluminium und Blei durch die Blut-Hirn-Schranke in das Gehirn, wo sich diese Stoffe dann ablagern. Zitronensäure ist unter anderem in Limonaden, Cola, Marmelade und Fruchtgummiprodukten enthalten.

Quelle: Hans-Ullrich Grimm: Die Ernährungslüge. München 2003.

Siehe auch: Alzheimer aus der Tüte - Interview mit Hans-Ullrich Grimm: http://www.mlm-infos.com/files/alzhausderte_r_z_129_012_2004_214.pdf

Übersäuerung generell:

Das übersäuerte Blut versucht, die belastenden Säuren schnellst möglich an der Peripherie abzulagern, in den Beinen, den Schultern, im Nacken- und Kopfbereich, entlang der Wirbelsäule, zuletzt sogar im Gehirn. Vor allem verstärkt Übersäuerung die Wirkung von Metallen wie Aluminium und behindert ihren Abbau.

Quelle: Prof. Dr. rer.nat. Jürgen Vormann, Institut für Prävention und Ernährung; Thomas Goedecke: Chronisch übersäuert? Säure-Basen-Balance und Gesundheit. Weil der Stadt 2006.

Endnoten:

- 1) WHO Scientific Group on senile dementia. Dementia in late life: research and action. Technical Report Series 730. Geneva: World Health Organization, 1986.
- 2) Chiu, H.F.K., Zhang, M. Dementia research in China. Int J. Geriatr Psychiat. 15, 2000, S. 947-953.
- 3) Molina, O., Cardozo, D., Cardozo, J., Causes of dementia in Maracaibo, Venezuela: a re-evaluation. Rev. Neurol. 30(2), 2000, S. 115-117.
- 4) Flaten, T.P. "Geographical associations between aluminum in drinking water and death rates with dementia (including Alzheimer's disease), Parkinson's disease and amyotrophic lateral sclerosis in Norway. Environ Geochem Health, 12(1/2), 1990, S. 152-167.
- 5) Hagnell, O., Lanke, J., Borsman, B., Ojesjo, L. "Does the incidence of age psychoses increase" Neuropsychobiol. 7, 1982, S. 20-211.
- 6) Centers for Disease Control. "Mortality from Alzheimer's disease – United States 1979-1987." JAMA, 265(3), 1991, S. 313-317.
- 7) Martyn, C.N., Pippard, E.C. "Usefulness of mortality data in determining the geography and time trends in dementia." Epidemiol Commun Health, 42, 1988, S. 134-137.
- 8) Jorm, A.F., Henderson, A.S., Jacomb, P.A. "Regional differences in mortality from dementia in Australia: an analysis of death certificate data". Acta Psychiatr Scand, 79, 1989, S. 179-185.
- 9) Neuman, S.C., Bland, R.C. "Canadian trends in mortality from mental disorders, 1965-1983". Acta Psychiatr Scand, 76, 1987, S. 1-7.
- 10) Flaten, T.P. "Mortality from dementia in Norway, 1969-1983." J. Epidemiol Commun Health, 43, 1989, S. 285-289.
- 11) Graves, A.B., Larson, E.B., Edland, S.D. et al. "Prevalence of dementia and its subtypes in the Japanese American population of King County, Washington State. The Kame Project". Am J. Epidemiol, 144(8), 1996, S. 760-771.
- 12) Hendrie, H.C., Ogunniyi, A., Hall, K.S. et al. "Incidence of dementia and Alzheimer's disease in 2 communities: Yoruba residing in Ibadan, Nigeria and African Americans residing in Indianapolis, Indiana." JAMA, 285, 2001, S. 739-747.
- 13) Bishop und Waldholz. "Genome 1990." Cited by Bland, J.S. in Williams, J.R., Biochemical Individuality: the Basis for the Genetotrophic Concept. Keats Publishing, New Canaan, CT, 1998, p. viii.
- 14) Vogt, T. "Water quality and health. Study of a possible relation between aluminum in drinking water and dementia." Sosiale Og Okonomiske Studier Statistisk Sentralbyrå Oslo-Kongwinger, 61, 1986, S. 60-63.
- 15) Gidney, N. "Causes of dementing illness not pinned down." Horizons, February 3, 1991, p. 5.
- 16) McLachlan, D.R. "Aluminum and the risk of Alzheimer's disease." Environmetrics, 6, 1995, S. 233-238.
- 17) Forbes, W.F., and McLachlan, D.R.C. "Further thoughts on the aluminum-Alzheimer's disease link." Journal of Epidemiology and Community Health, 50, 1996, S. 401-403.
- 18) Forbes, W.F., McAiney, C.A., Hayward, L.M., und Agwani, N. "Geochemical risk factors for mental functioning, based on the Ontario Longitudinal study of Aging (LSA) II, the role of pH." Canadian Journal on Aging, 14, zitiert von Jansson, op. cit, 1994, S. 830-841.
- 19) Forbes, W.F., McAiney, C.A., Hayward, L.M., und Agwani, N. "Geochemical risk factors for mental functioning, based on the Ontario Longitudinal study of Aging (LSA) V, comparisons of the results, relevant to aluminum water concentrations obtained from the LSA and from death certificates mentioning dementia." Canadian Journal on Aging, 14, zitiert von Jansson, op. cit., 1995.

DIE URSACHEN VON ALZHEIMER

- 20) Rondeau, V., Commenges, D., Jacquemin-Gadda, H., und Dartigues, J.F. "Relationship between aluminum concentrations in drinking water and Alzheimer's disease: An 8-year follow-up study." American Journal of Epidemiology, 154(3), 2000, S. 288-290.
- 21) Foster, H.D. "How aluminum causes Alzheimer's disease: The implications for prevention and treatment of Foster's Multiple Antagonist Hypothesis." Journal of Orthomolecular Medicine, 15(1), 2000, S. 21-51.
- 22) Barnett, P.R., Skougstad, M.W., und Miller, K.J. "Chemical characteristics of a public water supply." Journal, American Water Works Association, 61, 1969, S. 61-67.
- 23) Garland, C., und Garland, G., with Thro, E. The calcium connection. Simon and Schuster Inc., New York, 1989.
- 24) Yiming Fine Chemicals Co. Ltd.
- 25) Rao, J.K., Katseto, C.D., Herman, M.M., und Savory, J. "Experimental aluminum encephalomyelopathy. Relationship to human neurodegenerative disease." Clinics in Laboratory Medicine, 18(4), 1998, S. 687-698.
- 26) Mercola, J. "Five common hygiene mistakes and how to avoid them."
- 27) McGrath, K.G., "An earlier age of breast cancer diagnosis related to more frequent use of antiperspirants/deodorants and underarm shaving." European Journal of Cancer Prevention, 12(6), 2003, S. 479-485.
- 28) Darbre, P.D. "Underarm cosmetics and breast cancer." Journal of Applied Toxicology, 23(2), 2003, S. 89-95.
- 29) Darbre, P.D., Aljarrah, A., Miller, W.R., Coldham, N.G., Sauer, M.J., und Pope, G.S. "Concentrations of parabens in human breast tumours." Journal of Applied Toxicology, 24(1), 2004, S. 5-13.
- 30) Abercrombie, D.E., und Fowler, R.C. "Possible aluminum content of canned drinks". Toxicology and Industrial Health, 13(5), 1977, S. 649-654.
- 31) Flaten, T.P., und Odegard, M. Tea, aluminum and Alzheimer's disease. Chemical Toxicology, 26, 1988, S. 959-960.
- 32) In-Depth Food-Calcium Facts.
- 33) Garland et al., op. cit.
- 34) Peak Performance. "Magnesium: Why magnesium matters to athletes."
- 35) Bobkova, N.V. "The impact of mineral ascorbates on memory loss." Artikel präsentiert am III World Congress on Vitamin C, Committee for World Health, 2001, Victoria, B.C., Canada.
- 36) Galeev, A., Kazakova, A., Zhrebker, E., Dana, E., und Dana, R.. "Mineral ascorbates improve memory and cognitive functions in older individuals with pre-Alzheimer's symptoms." Eine Kopie dieses Artikels wurde diesem Autor durch R. .Dana and E. Dana, Committee for World Health, 20331 Lake Forest Drive, Suite C-15, Lake Forest, California 92630, USA, (Nd) zur Verfügung gestellt.
- 37) Bobkova, N.V., Nesterova, I.V., Dana, E., Nesterov, V.I., Aleksandrova, Iiu, Medvinskaia, N.I., Samokhia, A.N. "Morpho-functional changes of neurons in temporal cortex in comparison with spatial memory in bulbectomized mice after treatment with minerals and ascorbates." Morfologija, 132(3), 2003, S. 27-31. (In Russisch).

Verwandte Themen:

- Übersäuerung und Entschlackung
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- Ursachen von Bluthochdruck
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Checkliste
- Wie erkennt man toxische Inhaltsstoffe in Kosmetik?
- Schädlichkeit von Hautcremes
- Hintergründe zu künstlichen Süßstoffen
- "Light"-Produkte
- Schädigung durch Jod/ Kropf entsteht nicht durch Jodmangel
- Schleichende Vergiftung durch Fluor

"Probiotische" Bakterien

Was die Forschung nicht leistete, schafften spielend die Frauenzeitschriften und Gesundheitsmagazine. Nichts liegt den Blättchen mehr am Herzen, als die Interessen ihrer Anzeigenkunden. Und schon war der Zeitgeist reif für eine Art biologischer Schädlingsbekämpfung im eigenen Darm. Eine narzisstische Gesellschaft, verunsichert durch die steten Kassandrarufer über eine ungesunde Mangelernährung durch Kantinen, Imbissbuden und Fast Food, war schnell bereit, das Angebot einer Gesundheitspflege von innen durch fleißige Bakterien anzunehmen. Und außerdem musste man nun nicht mehr fade Rohkost, blähende Körnerbrötchen oder fettarme Wurst essen.

Welche Kriterien muss eine Bakterie überhaupt erfüllen, um sich probiotisch nennen zu dürfen? Eine verbindliche Definition fehlt. Klar ist nur, dass nicht jeder hergelaufene Feld-Wald-und-Wiesen-Keim dazu zählt. Sonst könnte ja jeder bayerische Bergbauer mit seiner Joghurtkultur auf der Fensterbank Geschäfte machen. Nein - die Geschichte der Probiotika hört sich ganz anders an - quasi ein modernes Märchen. Über vier Jahre lang suchten 35 Wissenschaftler am Nestle Forschungszentrum aus 4.000 verschiedenen Bakterien die richtigen Stämme. Die Winzlinge mussten vor allem in der Lage sein, das Säurebad im Magen zu überstehen. Das gelingt den üblichen Joghurtkulturen wie *Streptococcus thermophilus* und dem *Lactobacillus bulgaricus* nur selten. Zusätzlich sollten sie auch Stehvermögen haben und sich an Darmzellen anheften können. Denn sonst werden sie gleich wieder von den dort bereits lebenden Kollegen weggekegelt.

Seither wird dem Käufer für sein Geld was geboten: Über eine Milliarde probiotischer Keime namens *Bifidobakterium* etc. tummeln sich in jedem Joghurtbecher. Nun pflegen sich profane Joghurtbakterien nicht an der Darmwand anzuheften, weil sie von frischer Milch leben und nicht von Verdaulichem. Andererseits können die vornehmen Probiotischen noch nicht einmal Milch dick legen, eigentlich die Hauptaufgabe für ein Milchsäurebakterium. Deshalb muss man die begehrten Bazillen in den anderweitig gesäuerten Joghurt einrühren.

Vielleicht ahnen Sie jetzt, woher die probiotischen Kulturen stammen, die sich in den Falten unserer Gedärme ansiedeln sollen?

Es sind nichts anderes als Darmbakterien – meist menschlichen Ursprungs.

Hier bewahrheitet sich der alte Spruch: *Fresst Sch ...* - Millionen Fliegen können sich nicht irren.

Keime aus Kot, aus Vaginalabstrichen, oder solchen, die irgendwann einmal aus irgendwelchen Patienten isoliert wurden. Keime, die nach dem Lebensmittelmikrobiologen Prof. Michael Teuber ganz neue Arten darstellen. Keime, an die inzwischen auch Gentechnologen Hand anlegen, die aus Schweinekot oder Mäusedärmen stammen. Bakterienstämme, deren Arten nicht klar definiert sind und die ohne Skrupel inzwischen sogar an Säuglingen getestet werden. In diesem Zusammenhang sollte man darauf hinweisen, dass *Bifidobakterien* auch pathogen sein können, mahnt der Schweizer Wissenschaftler an. Manche *Bifidobakterien* können Karies und sogar Gehirnhautentzündungen verursachen.

Vor lauter Nebenwirkungen wird die wichtigste Frage leicht vergessen: *Nutzen Bifidobakterium & Co. überhaupt? Vor allem: Sorgen sie für eine gesündere Darmflora?* Soweit Untersuchungen seitens der Hersteller selbst vorliegen, **heißt die Antwort nein**. Das bestätigt eine französische Studie und sogar eine Firmenschrift, die Nestle an Ärzte verteilte. Demnach verdrängen die probiotischen Bakterien vor allem die "guten" körpereigenen *Bifidobakterien*. Nach dem Absetzen erholt sich die Darmflora nur noch teilweise, die Zahl der körpereigenen *Bifidobakterien* ist nach den "Fütterungsversuchen" an Freiwilligen weitaus niedriger als vor dem Verzehr der Produkte.

"PROBIOTISCHE" BAKTERIEN

Das Essen probiotischer Produkte kann also die Darmflora beeinträchtigen. Für Mikrobiologen kommt das wenig überraschend. Schließlich haben die meisten Bakterien keine Lust, sich mit irgendwelchen Erregern anzulegen. Sie streiten sich lieber am Futternapf mit ihrer nächsten Verwandtschaft herum, die Appetit auf die gleichen delikaten Darminhaltsstoffe hat. Deshalb verdrängen die aggressiven Neuankömmlinge die angestammte Bifidoflora aus ihren Nischen – ohne sich jedoch selbst ansiedeln zu können.

Tatsächlich fehlt es nicht an Hinweisen auf eine krank machende Wirkung der probiotischen Produkte. *"Probiotische Joghurts können lebensgefährlich sein"*, rauschte es Anfang 2000 durch den deutschen Blätterwald. Anlass war ein Ärztekongress im britischen Birmingham, auf dem der Wiener Immunspezialist Dr. Wolfgang Graninger seine Ergebnisse präsentierte. Danach können Probiotika bei immungeschwächten Patienten lebensgefährliche Erkrankungen wie Hirnhautentzündungen, Lungenentzündungen und Blutvergiftung auslösen.

Vorgestellt wurde während des Kongresses auch der Fall einer betagten Diabetikerin, die vom Genuss probiotische Milchprodukte einen Leberabszess bekam und nur durch eine Operation gerettet werden konnte. Für die Chefärztin des Wiener Hanusch-Krankenhauses Dr. Elisabeth Pittermann war das zu viel: Sie strich probiotische Produkte von Speiseplan ihrer Patienten. Schon vorher hatte die Bio-Molkerei Scheitz in Andechs ihre probiotische Lienie ob der ungenügenden Datenlage vom Markt genommen. Wer verkauft schon gerne seinen Kunden Lebensmittel, die Keime enthalten, die bisher von den Hygienikern als Hinweis auf eine fäkale Verunreinigung gewertet wurden?

Deutsche Ernährungsexperten scheinen da weniger zimperlich zu sein:

"Diese Milchsäurebakterien können überall auftreten. Sie sind Bestandteil unserer Umwelt und nicht nur von probiotischen Produkten", so Professor Jürgen Schrezenmeir von der Bundesanstalt für Milchwirtschaft in Kiel. Der Experte scheint vergessen zu haben, dass die probiotischen Bakterien speziell daraufhin selektiert wurden, sich an Schleimhäuten festzusetzen. Es ist sogar mehr als wahrscheinlich, dass sie bei einem geschwächtem Immunsystem zum Problem werden können.

Weiterer Literaturhinweis:

Marita Vollborn; Vlad D. Georgescu: Die Joghurt-Lüge. Die unappetitlichen Geschäfte der Lebensmittelindustrie. Campus Verlag 2006.

Verwandte Themen:

- Farbstoffe und Hyperaktivität
- Die Wirkung von Industriezucker
- Suchtverhalten bei Kindern durch Nahrungsmittel
- Schlechte Ernährung und Aggressivität
- Künstliche Aromen und Süßstoffe
- Light Produkte
- Die Wirkung des Süßstoffs Aspartam
- Gehirnzerstörer Glutamat (Geschmacksverstärker)
- Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift

Der Pfus mit dem Mineralwasser

Dass Kohlensäure schädlich für die Gesundheit ist, dies hört man komischerweise fast nirgends. Dabei ist sie schwerer als Luft, bläht einen innerlich auf und lässt einen matt und lahm fühlen. Kohlensäure besteht aus Kohlenstoff, der eigentlich ein Abfall- und Ausscheidungsprodukt des menschlichen Körpers ist, wie Kot und Urin. Der Körper ist bestrebt dieses Gift, so schnell wie möglich aus allen Zellen loszuwerden. Es sich zuzuführen, ist auf keinen Fall vernünftig und hat rein gar nichts mit „prickelnd“ oder „erfrischend“ zu tun.

Kohlensäure ist, wie schon der Name sagt, sauer. Säuren haben wir jedoch durch unsere Lebensweise schon viel zu viele im Körper. Die Magenschleimhaut wird nun durch die Gasbläschen gereizt, so dass es bei empfindlichen Menschen sogar zu Magenschleimhautentzündung kommen kann und auch für die Nieren ist das saure Wasser eine Belastung.

Außerdem verstärkt Kohlensäure die Gefahr, dass sich die anorganischen Mineralien zu noch größeren Teilchen zusammenschließen: Aus der Verbindung von Kalzium und Hydrogencarbonat entsteht beispielsweise Kalk, der sich dann in den feinen Blutgefäßen und auch im Gehirn absetzen kann. Das führt zur Verkalkung.

Kohlensäure zerstört auch die biophysikalische Struktur des Wassers. Getränke, die Kohlensäure enthalten, stehen nämlich immer unter Druck. Dieser physikalische Druck verändert die Kristallstruktur des Wassers. Chemisch ist das Wasser zwar unverändert, biophysikalisch allerdings fast tot. Es verliert seine lebenswichtige Fähigkeit, Biophotonen freizusetzen und damit seine Lebenskraft (Levitationskraft). Aus unserem Lebensmittel Nummer Eins ist durch CO₂ ein totes Mittel geworden!

Dabei wäre das Wasser gar nicht verkeimt, wenn es die biophysikalisch wichtige Struktur hätte. Da es diese Struktur meistens nicht hat, ist Kohlensäure ein willkommenes Mittel, um den schlechten Geschmack zu kaschieren. Wer aus seinem Lieblingsmineralwasser einmal die Kohlensäure heraus schüttelt und es dann trinkt, wird es merken. Aber viele Hersteller sind nur durch die Zugabe der leicht desinfizierenden Kohlensäure in der Lage, die geforderte Keimzahl nicht zu überschreiten. Bei hoher Nachfrage nach kohlenstofffreiem Wasser haben die Abfüller nun ein Problem: Sie müssen die Keimzahl nun ohne Kohlensäure gering halten um den gesetzlichen Anforderungen zu genügen.

Was machen die Hersteller nun? Der Gesetzgeber erlaubt die Ozonierung zum Entfernen der Eisen-Ionen und das wird hier genutzt. "Nebenbei" werden bei genügender Ozonkonzentration alle Keime abgetötet. Obwohl das Ozon in harmlosen Sauerstoff gespalten wird, so ist doch durch diesen Prozess die Struktur im Wasser zerstört. Es bleibt ein Wasser ohne biophysikalische Energie, ein totes Wasser, ein Wasser das kein Leben schenken oder fördern kann. Man hat das Wasser aus dem Schoße der Natur gerissen. Reifes Wasser tritt alleine an die Oberfläche. Beobachten kann man dieses an artesischen Brunnen.

Trotz Desinfizierung und Abtötung des Wassers ist das angeblich so gesunde Mineralwasser manchmal massiv mit Bakterien kontaminiert. Vor einigen Jahren untersuchte das Landesgesundheitsamt in Stuttgart 1171 Proben aus verschiedenen Betrieben und fand nicht weniger als in 6,3 Prozent der Proben Stuhlkeime. Der Nachweis von Hautkeimen in Mineralwasser wies auf eine erhebliche Kontamination durch Hände hin. In dem Institut für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene am Universitätsklinikum Freiburg wurden 61 verschiedene Heilwässer und so genannte stille Wässer untersucht. Dabei fand man in 13 verschiedenen, teilweise sehr bekannten Markenwässern Krankheitserreger, die bei sehr abwehrgeschwächten Patienten unter bestimmten Voraussetzungen sogar zu lebensbedrohlichen Infektionen führen könnten.

Obwohl sich nach diesen Untersuchungen und nach einer Kampagne der Stiftung Warentest die Hygienesituation bei deutschen Mineral- und Heilwässern erheblich verbessert hat, fand

DER PFUSCH MIT DEM MINERALWASSER

das Landesgesundheitsamt in Stuttgart im Jahr 2001 immer noch in zwei von 59 Mineralwasserproben Stuhlkeime. Stuhlkeime gehören in die Toilette, nicht ins Mineralwasser.

Die Mineralwasserindustrie war bisher auch nicht in der Lage, in einer einzigen wissenschaftlich einwandfreien vergleichenden Studie nachzuweisen, dass Mineralwasser gesünder ist als das ganz normale deutsche Leitungswasser. Dagegen hat das Bundesamt für Risikobewertung 44 Prozent aller deutschen Mineralwässer als ungeeignet für Babys eingestuft, da sie zu hohe Mengen an Uran enthielten. Die Quelle des Urans sind Phosphate im Tiefgestein, aus dem viele Wässer gewonnen werden

(<http://www.welt.de/data/2005/10/14/788388.html>).

Viele Menschen glauben, sie könnten ihren Mineralhaushalt mit Hilfe eines Mineralwassers in Ordnung bringen. Die Mineralien im Wasser liegen jedoch in einer Form vor, wie sie unsere Zellen nicht aufnehmen können, sie können vom menschlichen Organismus nicht verstoffwechselt werden. Erst wenn Mineralien von Pflanzen verstoffwechselt und in eine organische Struktur umgewandelt werden, sind sie für unseren menschlichen Körper verwertbar. Die Pflanzen verkapseln sozusagen die Mineralstoffe. Andererseits kann Mineral- oder kohlen säurehaltiges Wasser keine Giftstoffe mehr aufnehmen, da es bereits gesättigt ist. Die Mineralien im Mineralwasser sind also eher schädlich als gut, weil sie die Ausscheidung von Schlackenstoffen verhindern. Empfehlenswert sind also nur Wässer mit einem niedrigen Mineralgehalt unter einem Gramm pro Liter, die so genannten Akratopegen.

Man achte einmal auf die Inhaltsbeschreibung preisgünstiger und teurer Mineralstoffpräparate. Man wird feststellen, dass die hochpreisigen Produkte Gluconate, Chelate oder auch Orotate enthalten. Mit diesen kann der Körper die Mineralstoffe aufnehmen. In den preiswerten und unwirksameren Präparaten dagegen finden Sie überwiegend Carbonate, Sulfate und Chloride. Carbonate sind allerdings akzeptabel, wenn sie im Verbund mit organischen Säuren vorliegen und sich vor dem Verzehr in wässriger Lösung befinden. Hier entstehen dann sozusagen "vor Ort" die organisch gebundenen Mineralien. Man sieht also, dass die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln das Prinzip sehr wohl verstanden haben. Die zweite Aufnahmemöglichkeit der Mineralstoffe ist die in kolloidaler Form. Hier sind die Mineralstoffe "allerkleinst zerrieben" und können so durch die Zellwand diffundieren.

Auf Wasserfilter sollte man nicht vertrauen. Das oben genannte Institut fand bei einer Untersuchung an zehn verschiedenen Haushaltswasserfiltern heraus, dass bei mehr als der Hälfte des gefilterten Wassers die Keimzahl wesentlich höher war als im Leitungswasser. Beim bekanntesten Wasserfilter in Deutschland war die Keimzahl teilweise sogar 10.000-fach höher als im Leitungswasser. Einige Wasserfilterhersteller setzen ihren Wasserfiltern nun antibakterielles Silber zu, um das Keimwachstum im Wasserfilter zu verhindern. Die Anreicherung des Wassers mit Silberionen kann zu Ablagerung des Silbers in Haut, Schleimhäuten und verschiedenen Organen, vor allem den Nieren führen. Und natürlich haben verschiedene Bakterien längst auch Resistenzen gegen Silber entwickelt. Insgesamt muss man sagen, dass Wasserfilter Vor- und Nachteile haben.

Natürliches Mineralwasser muss aus einer unterirdischen Quelle stammen und am Quellort abgefüllt werden. Es muss von ursprünglicher Reinheit sein und aufgrund seiner Mineralstoffzusammensetzung amtlich anerkannte ernährungsphysiologische Wirkungen haben.

Quellenvorlagen:

- <http://www.wfg-gk.de/gesund.html>
- <http://www.wasserundsalz.info/mtvo.htm>
- <http://euroaqua.at>
- http://www.ras-training.de/neu/wasser/tipps_zum_wassertrinken.htm
- nano.online+3sat online vom 03/01/2001
- Frankfurter Rundschau vom 25.06.03

Auszüge aus dem Artikel „Wer hat's versemmt? Irgendjemand muss schuld sein, dass das Frühstück nicht mehr schmeckt. Eine Spurensuche.“

Von Rainer Stadler. Erschienen im Magazin der Süddeutschen Zeitung vom 23. April 2004.

Was ist los mit unserem Brot?

Brot schmeckt nicht mehr wie früher

Seit Monaten ist mir das Frühstück verleidet, denn, ich finde kaum einen Genuss mehr an den auf dem Tisch stehenden Backwaren: seien es Brötchen, sei es Brot!

Ein herber Verlust an Lebensqualität, wie ich meine! Früher hatte das Brot ein Aroma, das man hier nicht zu Papier bringen kann, es schmeckte jedenfalls, je nach Rezept des Bäckermeisters, immer auch nach dem verwendeten Getreide. Doch frisches, kräftiges und duftendes Brot, dessen Geschmack nach Roggen oder Weizen mich früher mit dem naturbelassenen Aroma des Getreides jeden Tag neu erfreute, scheint nun der Vergangenheit anzugehören. Muss das sein??

Zumeist sind die Brötchen außen sehr hell, kaum mit einer aromatischen Kruste versehen und zudem innen nur noch halb gar. Sollen sie dann mit Butter beschmiert werden, sind es nur noch flache zähe "Teigfladen". Im Geschmack: völlig ohne!

Die Bissen danach drei- bis viermal gekaut, hat man mehr eine teigige-klitschige Masse, ein eher klebriger Klumpen im Mund, als das Ergebnis eines durchgebackenen Brot- oder Brötchenbissens.

Also versuchte ich es nun im Bäckerladen mit den Beiworten, "...aber bitte dunkel gebacken!" – und erhoffte mir wenigstens gar gebackene Brötchen. Doch das Ergebnis schwankte nun zwischen mittelbraun, über dunkelbraun bis hin zu schwarz, das heißt, es war fast angebrannt.

Ich führe das auf den neuen Trend des kleinen elektrischen Ofens im Bäckerladen zurück - der lediglich Strahlungshitze anstatt Klimahitze wie beispielsweise beim Steinofen abgibt.

Mein Einkauf von Brötchen ging daraufhin rapide zurück, denn ich wollte mich nicht schon des Morgens ärgern. Mit Brot machte ich dieselben Erfahrungen. Es ist eine ziemlich geschmacklose bröselige Masse, insbesondere die Kruste ist eine eher zähe Substanz, die man beim Verzehr mit dem Kauen auf einem Lederriemen vergleichen kann. Ich überlegte mir, wenn so etwas Undefinierbares - Brot genannt - so geschmacklos ist, so muss es wohl auch einen kaum nennenswerten Nährwert haben! Gespräche mit anderen Leuten bestätigten mir meinen Befund, was die Substanz und den Geschmack angeht, doch wie es heute so geht, mit der resignierenden abschließenden Bemerkung: "...man kann ja doch nichts dagegen machen!"

Nun wollte ich der Sache auf den Grund gehen, ich forschte also nach, warum unser Brot nicht mehr so ist wie früher. Zunächst kaufte ich Brot und Brötchen bei mehreren anderen Bäckern. Die Erfahrungen waren erstaunlicherweise die gleichen. Das Brot schmeckte überall gleich! Ob es Eifeler- Bauern- Misch- oder Roggenbrot, oder sonst welches war, man erkannte kaum einen Unterschied. Wozu dann aber die vielen Namen?

Nun aber kam mir der Zufall zur Hilfe. Vor einer Bäckerei stand ein Lkw einer Bäckerei-Einkaufsgenossenschaft und man lud dort Mehl ab. In braunen Papiersäcken, wie man sie von Zementsäcken her kennt. Mir fiel ins Auge, was auf den Säcken in großen Lettern stand, nämlich das Wort "INSTANT" .

Daraufhin fiel es mir wie Schuppen von den Augen: "Instant"? Das kannte ich doch schon vom Neskaffee her? Zuhause angekommen blätterte ich sofort im Lexikon das Wort "Instant" nach - und siehe was stand da?

Instantprodukt = Lebensmittel in Form eines pulverisierten Extrakts, das durch Hinzufügen von Flüssigkeit in kürzester Zeit zum Genuss bereit ist". So "Meyers großes Handlexikon" 1997.

WAS IST LOS MIT UNSEREM BROT?

Ich folgere: Unser Brot ist also "pulveresierter Extrakt"!! Was schlicht auch bedeutet, dass es nach einem Einheitsrezept hergestellt ist, weshalb das Backergebnis der einzelnen Bäcker dann auch überall gleich schmeckt! Dem mit chemischen Backtriebmitteln vermischten Fertigmehl werden lediglich als Variation unterschiedliche Zusätze hinzu gegeben. Probieren Sie es doch an Ihrem Ort auch einmal! Wenn es nicht so ist, dann leben sie in der Tat noch in einer richtigen „Naturbrot-Oase“!

In jedem Fall ist der Brotkunde nicht nur der geschmacklich, sondern auch der auch gesundheitlich Benachteiligte. Und das muss sich ändern!

Quelle: <http://www.wfg-gk.de/warum33.html>

Anmerkung von Wahrheitssuche: Das oben Beschriebene bezieht sich nicht auf Brot aus dem Bioladen!

Industrieprodukt Brot

Die Zutaten eines Backmischbrottes sind oft weder den Kunden noch dem Bäcker in Einzelheiten bekannt und deren Einsatzzweck unklar. Es mangelt an einer Deklarationspflicht für die Inhaltsstoffe.

Zwar gibt es Richtlinien, die regeln, was in welche Brotsorte hineingehört und wie die Handelsnamen lauten dürfen, doch fehlt quasi ein „Reinheitsgebot“, das weitere Zutaten ausschließt. Lediglich die Öko-Bäckereien müssen sich an klare Backrichtlinien halten.

Der Einsatz der Backhilfsmittel hat vorrangig wirtschaftliche Gründe: So werden die Gär- und Backzeiten verkürzt, Backfehler vermieden und die Teigverarbeitung erleichtert.

Das hat natürlich einen Haken: Zum Beispiel wird der ernährungsphysiologische Wert von Vollkornbrot durch den Einsatz von sogenannter Kunstsauer gesenkt, weil die im Vollkorn fest gebundenen Mineralstoffe erst durch die längere Sauerteiggärung der menschlichen Verdauung zugänglich werden. Bei der verkürzten Teigführung werden auch die brottypischen Aromastoffe nicht gebildet. Um diesen Mangel zu beheben, wird durch die Zugabe von Enzymen dem Geschmack ein wenig nachgeholfen.

Eine weitere Folge des Einsatzes von Backmitteln ist die Zunahme von Berufskrankheiten bei Bäckern. Durch die künstliche Anreicherung mit Enzymen im Mehl leiden heute deutlich mehr Bäcker unter Bäckerasthma und Allergien als noch in den 70er Jahren. [...]

Entscheidend sind die Backmittelhersteller, die anschließend aus dem Mehl, verschiedenen Hilfsstoffen, Backtriebmitteln und Enzymen eine Backmischung zusammenstellen. Mit der verlängerten Produktlinie und größeren räumlichen Entfernungen gehen vor allem Kundennähe und Transparenz verloren; die Brotherstellung gewinnt industriellen Charakter.

Quelle: Kirsten Wiegmann: Unser täglich Brot unter der Lupe. Eine Broschüre des Instituts für angewandte Ökologie e.V. Darmstadt 2000. (www.oeko.de/service/gemis/files/doku/g4-brot.pdf).

Das Ende eines Handwerks

Und dann kommen auch noch die Müller, die das Getreide oft genug sofort vermahlen, „früher lag es nach der Ernte erst mal drei Wochen, um nachzureifen“. Dafür wird dem Mehl dann Ascorbinsäure beigemischt, damit es schneller altert und backfähig wird“, schimpft der Biobäcker Anton Gürtner. [...] Die Großbäckereien wie Kamps oder Müllerbrot böten Einheitsware zu Niedrigpreisen, hergestellt aus tiefgefrorenen Teiglingen, die „zum Teil aus Niedriglohnländern stammen“, klagt der Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks auf seiner Webseite. Mag ja sein. Trotzdem reagieren die Handwerksbäckereien darauf nicht „mit handwerklicher Topqualität, Service und Vielfalt“, wie der Zentralverband schreibt. Hinter vorgehaltener Hand geben selbst Vertreter der Bäckerinnungen zu, dass ihre eigenen Mitglieder das Handwerk verlernt haben. Auch der gute alte Bäcker von nebenan weiß kaum noch, wie man gute Semmeln backt. [...]

WAS IST LOS MIT UNSEREM BROT?

Walter Freund beschrieb das Vordringen der Industrie in die Bäckerstuben in einem Buch. Der Titel: Handwerk ohne Hände. Die Bäcker richteten „ihre Teigqualität zunehmend auf die Bedürfnisse ihrer Maschinen aus“, kritisiert er. Mögen saftige Semmeln auch besser schmecken, automatische Semmelanlagen arbeiten nun mal lieber mit trockenen Teigen. Immer ungenierter greifen Handwerksbäcker auch zu den Tüten von Ireks, Uldo oder Meistermarken. Tüten mit Backmitteln voller synthetisch hergestellter Enzyme und Emulgatoren. Alpha-Amylase, Lecithin, Diacetylweinsäureester, so heißen die neuen Zutaten der Weizensemmel.[...] Die Industrie nennt ihre Mischungen gern Convenience-Produkte. Der Teig sei eine lebendige Masse, entsprechend launisch. Mal geht er auf, mal bleibt er platt, nur weil die Temperatur des hinzugefügten Wassers vielleicht um ein Grad zu kalt ist oder die Luft in der Bäckerei zu feucht. Da muss der Bäcker wissen, wie er am besten reagiert. Oder er hilft sich mit einem Industrieprodukt. Problematisch nur, dass die Handwerkssemmeln dann immer mehr den aufgeblasenen Produkten der Großbäcker gleichen und auch schmecken. [...]

Was floriert, sind Backmittelfirmen wie Ireks im oberfränkischen Kulmbach. Es vertreibt mehr als 2800 Artikel, Säcke mit Pulvern und Körnern, die ferngesteuerte Roboter in einer sechsstöckigen Halle zusammenmischen. Kornländer zum Beispiel, eine „Backmischung für kernige Malz-Mehrkorngebäcke mit Lupinenschrot und Sonnenblumenkernen“ oder „Fitty – das Brötchen mit dem Wellness-Plus!“. Verarbeitungsanleitung liegt bei, damit der ahnungslose Bäcker weiß, wie viel Mehl, Hefe und Wasser er noch zugeben muss, wie lange er den Teig am besten Kneten, ruhen, garen und im Ofen lässt. Menschen in weißen Kitteln haben das Backen übernommen. Lebensmittelingenieure und andere Akademiker, die wenig gemein haben, mit dem gemeinen Bäcker, der vor allem auf seine Sinne setzt, Teige riechen, fühlen, schmecken will und nicht nur im Reagenzglas analysieren. [...]

Für dreitausend Semmeln braucht die vollautomatische Semmelanlage der Fabrik Kamps nicht mal zwanzig Minuten. Die Rezepte schreibt der Computer vor, die Mitarbeiter sind nur noch damit beschäftigt, die Zutaten heranzuschaffen und Teiglinge vom Fließband in die Öfen zu befördern. Ruhezeiten werden dem Semmelteig dabei nicht gegönnt. [...] Auch nicht gerade förderlich für die Frische der Produkte ist, dass hier schon abends produziert wird. Semmeln beginnen nach etwa vier Stunden zu altern, sagt man, aber was hilft's : Von Freiberg aus muss auch die Kamps-Filiale im 220 Kilometer entfernten Bamberg beliefert werden. [...] Die meisten Deutschen hätten jedes Gefühl für angemessene Lebensmittelpreise verloren, kritisiert der Kulmbacher Lebensmitteltechniker Thomas Birus. [...] Wer auf Jagd nach Billigfood sei und damit die Rationalitätsspirale in der Industrie und Landwirtschaft in Gang hält, darf sich nicht beklagen, wenn er dann für weniger Geld auch weniger Qualität bekommt.“ [...]

In diesen Tagen formiert sich von Bochum aus ein Verein mit hehren Zielen. Die gut hundert Mitglieder des „Slow Baking e.V.“ geloben, sich künftig mehr Zeit für die Herstellung ihrer Teige zu nehmen. Viel Zeit bleibt nicht. Schon jetzt sagt fast jeder zweite Jugendliche, auf Bäckereien könne man verzichten. Semmeln gibt's schließlich überall, zum Beispiel bei McDonald's. Wenn bald niemand mehr weiß, wie eine gute Semmel schmeckt, wer soll sie dann noch kaufen?

Verwandte Themen:

- [Gen- und Bio-Nahrung im Vergleich](#)
- [Fettsucht entsteht nicht durch Fettverzehr](#)
- [Schlechte Ernährung und Aggressivität](#)
- [Der Murks mit der Milch](#)
- [Jede dritte Paprika ist pestizidverseucht](#)
- [Der Pfusch mit dem Mineralwasser](#)
- [Kochsalz - vom weißen Gold zum weißen Gift](#)
- [Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Checkliste](#)
- [Künstliche und "natürliche" Aromen](#)

Der Zusammenhang von Psyche und Zähnen

Dass der Körper auf Stress und emotionale Zustände reagieren kann, ist für die meisten von uns kein Geheimnis mehr. Die Lehre der Psychosomatik wird schon seit einiger Zeit auch von der Schulmedizin anerkannt und gewinnt immer mehr Beachtung. Aber wie sieht es eigentlich mit unseren Zähnen aus? Gibt es in der Zahnheilkunde auch einen Zusammenhang zwischen Zahnproblemen und psychischen Problemen? In einem Artikel der Zeitschrift "Raum & Zeit" beschreibt der ganzheitliche Zahnarzt und Heilpraktiker Dr. med. dent. Dirk Schreckenbach aus Homburg eine Reihe von sehr interessanten Zusammenhängen zwischen Zahnproblemen und psychischen Zuständen.

Nach ihm haben die häufigsten Zahnerkrankungen wie Karies, Zahnfleischprobleme und Zahnfehlstellungen seelisch-geistige Ursachen. Er weiß, dass es Menschen gibt die sehr viel Süßes essen, kaum oder gar nicht die Zähne putzen und trotzdem gesunde Zähne haben und dass andere wiederum nach jeder Mahlzeit gründlich die Zähne putzen und bei denen Karies schon zur Routinediagnose gehört. Wenn ein Zahn erkrankt ist, schreibt er, ist der Mensch als ganzes nicht heil.

Wie kommt es nun zu Karies durch Stress oder psychischem Leiden? Nach Aussagen von Schreckenbach wird die Zusammensetzung des Speichels und somit auch der Zahnschmelz in hohem Maße von psychischen Informationen beeinflusst. Die Gedanken beeinflussen also die chemischen Reaktionen. Man weiß ja auch, dass alleine die Vorstellung an ein gutes Essen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt oder dass einem vor Aufregung der Mund ganz trocken werden kann.

Die Zähne stehen als Symbol für Vitalität und Kraft, aber auch für Aggression. Sie stellen eine Art Schutzwall für die Mundhöhle dar und verkörpern mehr oder weniger das männliche Geschlechtsorgan, besonders die Eckzähne. Aussagen wie "harte Schale, weicher Kern", "sich durchbeißen" oder "etwas nagt an mir" weisen darauf hin.

Natürlich kommen als Ursache für einen kranken Zahn auch physische Tatsachen hinzu wie zum Beispiel mangelnde Zahnpflege nach dem Genuss von süßen Lebensmitteln. Die Bakterien können nun den Zahnschmelz, der ohnehin schon durch Stress, Anspannung oder anderen psychischen Zuständen geschädigt ist, leichter angreifen.

Allerdings hat auch das Verlangen nach Süßigkeiten eventuell seinen seelischen Hintergrund: Wenn jemand das Verlangen nach Süßem hat, dann kann es sein, dass ihm die Süße des Lebens fehlt und er mit Süßigkeiten einen Ausgleich in seinem Leben sucht. Bei Stress greift man auch schon mal zum Schokoriegel, um durch den Blutzucker neuen Schwung zu bekommen. Nicht umsonst wird Süßes als Nervennahrung bezeichnet.

Der Mund ist, so Schreckenbach, Ausdruck des Lebens und der Lust und Repräsentant zwischen Innen und Außen. Er sei das sensibelste unserer Tastorgane und könne auch Ort der Vernichtung sein (physisch beim Kauen). Er ist nicht nur das Tor zu unserem Innersten sondern die Mundhöhle stehe archetypisch für die weibliche Geschlechtshöhle. Die Schneidezähne trennen ab, bilden eine Art Tor zum Mundinnenraum, die Eckzähne haben eine wichtige Schlüsselposition als Führungszahn für die Seitwärtsbewegung des gesamten Gebissystems. Die Backenzähne schließlich zermahlen die Nahrung, mit ihnen beißen wir uns also durch.

DER ZUSAMMENHANG VON PSYCHE UND ZÄHNEN

Der rechten Zahnseite wird in der Zahnheilkunde dem männlichen und analytischen Prinzip zugeordnet, die linke Seite dem weiblichen Prinzip und der Intuition. Der rechte obere Schneidezahn ist dem Vaterprinzip zugeordnet, der linke dem Mutterprinzip. Schreckenbach verwendet auch aus der chinesischen Medizin und aus der Meridianlehre der Akupunktur, wonach jedem Zahn ein Organ zugeordnet ist.

Schließlich berichtet der Zahnarzt in seinem Artikel von einer interessanten Begebenheit: Bei einer Frau, die kurz vor ihrer Scheidung stand, haben sich die vorderen beiden Zähne ohne medizinisch ersichtliche Ursache zu einer Zahnücke geweitet, die für jeden, der diese Frau kannte ersichtlich immer größer wurde; nur wenige Tage nach der Scheidung schlossen sich die Zähne wieder.

Ebenso erstaunlich ist ein weiterer Fall: Eine Familie hatte zwei Kinder aus Rumänien adoptiert, von denen der Junge eine Phimose (= Einengung der Vorhaut) hatte, die operativ korrigiert werden musste. Die Mutter wollte ihm, da er psychisch labil war, die Operation eigentlich nicht zumuten, doch sie musste statt finden. Etwa vier Tage vor dem Operationstermin rief die Mutter Dr. Schreckenbach an und erzählte ihm, dass ihr kleiner oberer rechter Schneidezahn anfangen würde, seine Position zu verändern. Er komme nach vorne und drehe sich zudem langsam um die eigene Achse. Dieser Schneidezahn steht nach der Meinung von Schreckenbach für die Position, die der Mensch selbst zum männlichen Archetypus einnimmt. Ein Heraustreten würde bedeuten, dass ein aggressives Potential dahinter steht. Die Rechtsdrehung betone das Männliche und die "Turbulenzen", denen der Besitzer des Zahns in dieser Situation ausgesetzt ist. Nachdem Schreckenbach die Problematik der Frau erzählt hatte, sei der Zahn innerhalb von vier Tagen in seine ursprüngliche Stellung zurückgegangen.

Quelle: Dr. med. dent. Schreckenbach: Der Zahn - Tor zum ganzen Menschen. In raum & zeit, März/ April 2003, Nr. 21. S. 37 - 40.

Die Erfolge sprechen für die ganzheitliche Zahnmedizin. Den Tipp mit dem Zahnarzt bekam Rosa Bergner von einem Freund aus den USA. Seitdem spricht die Angestellte (42) von einem kleinen Wunder: ein toter Backenzahn wurde gezogen – und ihre Rückenschmerzen verschwanden. Rosa Bergers Zahnarzt behandelt nach den Erkenntnissen der ganzheitlichen Medizin. Kranke Zähne machen nicht unbedingt direkt Beschwerden, schießen aber Störfeuer in das System Mensch. Als Herde oder Störfelder gelten tote und wurzelgefüllte Zähne, verlagerte Weisheitszähne, Restentzündungen nach Zahnentfernungen, Zysten, entzündete Zahnnerven. **(mehr in der Tabelle unten)**. Konventionelle Röntgendiagnostik funktioniert nicht. Die wichtigsten der biofunktionellen Testmethoden sind:

- Elektroakupunktur, mit der die energetischen Zustände der Meridiane an der Haut gemessen werden.
- Das Decoder-Dermogramm, bei dem die Reaktion des Körpers auf Reize erfasst wird.
- Die Thermoregulation, bei der die Temperatur bestimmter Hautpunkte gemessen wird.
- Die Kirlianfotografie, die durch Messungen an den Fingerkuppen und Zehen energetische Zustände sichtbar macht

Bioenergetische Tests sind wissenschaftlich nicht anerkannt, werden also üblicherweise von den Kassen nicht bezahlt.

Das Wechselspiel zwischen Zahn und dem System Mensch

Organe	Zugeordneter Zahn	Psychische Wechselbeziehung	Gelenke	Sinne Nebenhöhlen	Funktionelle Störungen
Magen, Milz,	unten: 1. u. 2.	Grübeln, Sorge,	Knie vorne	Kieferhöhle	Gastritis, Magengeschwür, Schlaflosigkeit,

DER ZUSAMMENHANG VON PSYCHE UND ZÄHNEN

Bauchspeicheldrüse	Backenzahn links u. rechts, oben: 1. u. 2. Mahlzahn links u. rechts	Analysieren, Rationalität, Fanatismus, Zweifel, Toleranz			Sodbrennen, Appetitlosigkeit oder Fresssucht, Durchfall oder Verstopfung, Bindegewebserkrankungen, Bezug zur Epiphyse, der Zirbeldrüse im Gehirn
Dünndarm	unten: Weisheitszahn links und rechts	Freude, Hyperaktivität, Hektik, Ausgebranntsein	Schulter, Ellbogen, Hand, Kreuz-Darmbein, Zehen	Ohr, Kieferhöhle	Konzentrationsstörungen, Hektik, innere Unruhe, beschleunigter Herzrhythmus, Angstträume, Kreislaufstörungen, Kopfschmerz, Migräne, Ischias, Schwitzen an Hand und Fußsohlen, Psyche, Neuralgien, Energiehaushalt
Gallenblase	unten: Eckzahn links u. rechts	Zorn, Aggressivität, Wut, Wechselhaftigkeit, Dynamik, Aktivität, Impulsivität, Durchsetzung	Hüfte	Auge, Keilbeinhöhle	Migräne, Nackenschmerzen, seitlicher Kopfschmerz, Verdauung, Schwindel, Augenerkrankungen, Stoffwechselstörungen im Blut, Thrombose
Blase, Niere	unten u. oben: 1. u. 2. Schneidezahn links und rechts	Angst, Furcht, Frigidität, Stagnation, Partnerschaft, Willenskraft, Lebensessenz, Bewältigung, Vertrauen, Durchsetzung	Fuß, Knie, hinten, Kreuzsteißbein	Stirnhöhle, Keilbeinhöhle	Schmerzen in Rücken, Kreuz, Nacken, Kältegefühl in den Beinen, Stimmhöhlenentzündung, Angst, Müdigkeit, Sexualstörungen, Probleme im Urogenitaltrakt, Erkrankung von Niere, Blase, Prostata, Gebärmutter, Sterilität
Dickdarm, Lunge	unten: 1. u. 2. Mahlzahn links u. rechts, oben 1. u. 2. Backenzahn links u. rechts	Trauer, Depression, Kreativität, Austausch, Resignation, Annehmen, Loslassen, Vergeben	Schulter, Ellbogen, Hand, Großzehe, Fußgelenke	Siebbeinzellen	Bronchitis, Asthma, Neurodermitis, Sinustis, tiefe, langsame Atmung, Ekzeme, Akne, Blässe, Schmerzen im Kreuzbein
Leber	oben: Eckzahn links u. rechts	Zorn, Aggression, Wut, Wechselhaftigkeit, Dynamik, Aktivität, Impulsivität, Durchsetzung	Hüfte	Auge	Migräne, Nackenschmerzen, seitlicher Kopfschmerz, Verdauung, Schwindel, Augenerkrankungen, Stoffwechselstörung im Blut, Thrombose
Herz	oben: Weisheitszahn	Freude, Hyperaktivität,	Schulter,	Innenohr,	Konzentrationsstörungen, Hektik, innere

DER ZUSAMMENHANG VON PSYCHE UND ZÄHNEN

	links u. rechts	Hektik, Ausgebranntsein	Ellbogen, Hand, Fuß, Kreuz- Darmbein	Kieferhöhle	Unruhe, beschleunigter Herzrhythmus, Angsträume, Kreislaufstörungen, Kopfschmerz, Migräne, Ischias, Schwitzen an Hand und Fußsohlen, Psyche, Neuralgien, Energiehaushalt
--	-----------------	-------------------------	--	-------------	--

Quelle: R.-M. Ippisch: *An jedem Zahn hängt ein Mensch*. In: Gong, 16/2004. Nach Dr. Med. Med. Phil. Christian Kobau, Klagenfurt.

Die Bedeutung der Weisheitszähne

Der erschwerte Weisheitszahndurchbruch

(= dentitio difficilis)

Es muss darauf hingewiesen werden, dass jeder Mediziner, der im 8. Zahnfach tätig wird, "gleichzeitig auch im Energiezentrum des Menschen manipuliert und gegebenenfalls irreparable Schäden im Immunsystem bewirkt." Die Weisheitszähne stehen in enger Verknüpfung mit Niere, Nebenniere, Herz, Kreislauf, Psyche, Nervensystem, Innenohr, Hypophyse und Energiehaushalt. Ganzheitsmediziner sprechen beim 8. Zahnfach deshalb, wie gesagt, sogar vom **Energiezentrum des Menschen**.

Was verursacht den erschwerten Durchbruch?

Prof. Kollath konnte anhand von Tierversuchen deutlich darstellen, dass der Platzmangel für die Weisheitszähne durch **Vitalstoffmangelernährung** hervorgerufen wird. Hinzu kommt, dass das **Knochenwachstum durch die Nieren beeinflusst wird**. Bindegewebsschwächen, die zu einer beweglichen Niere führen, führen somit oft zu einer entsprechenden Verkürzung des Kiefers und damit zu einem Platzmangel für die sich entwickelnden Weisheitszähne. Dabei ist das Einordnen der 8er-Zähne nur bis zum 21. Lebensjahr möglich. Danach ist die Entfernung dieser Zähne angeraten. Dabei ist das richtige Timing zu beachten.

Warum sollten die Weisheitszähne nicht einfach entfernt werden?

Leider ist die Problematik des 8ten Zahnfaches nur wenigen Zahnärzten bekannt. **Wer Weisheitszähnen entfernt, speziell die unteren, und dabei nicht auf das gesamte Subsystem des Menschen Bezug nimmt, stürzt den Patienten aus der vor-krankheitlichen Kompensation in die Dekompensation mit der dann zunehmenden Minderfunktion der Nebenniere.** Dies kann schließlich zu einem cortisonbehandlungspflichtigen Leiden wie zum Beispiel allergische Rhinopathie (Erkrankung der Nase), Asthma bronchiale, Hautekzemen und anderen Allergosen und Immunerkrankungen führen.

Weisheitszahnextraktion als Grund für Immunkrankheiten?

DER ZUSAMMENHANG VON PSYCHE UND ZÄHNEN

Der Internist Beisch konnte beobachten, dass **Autoimmunkrankheiten oft nach vorausgegangener Entfernung der Weisheitszähne auftraten**. Dabei kann die Zweiterkrankung bis zu sechs Monaten nach der Weisheitszahnentfernung auftreten, mit der Folge dass der betroffene Patient die beiden Erkrankungen nicht in Zusammenhang bringt. Die Probleme mit den Autoimmunkrankheiten kommen daher, dass die Weisheitszahn 38, 48 ganzheitlich zur Nebenniere zählen. Die Nebenniere wiederum produziert Cortisol. Wenn aber nun zu wenig körpereigenes Cortisol produziert wird, so kommt es zu Störungen im Immunsystem.

Des Weiteren gehören die 8er-Zähne zum Subsystem Herz/Dünndarm, wodurch sich **Kreislaufprobleme und auch Herzbeschwerden** (zum Beispiel Rhythmusstörungen) erklären lassen. Im Dünndarm liegen auch die so genannten "Peyerschen Plaques" die als "darmassoziiertes Immunsystem" bezeichnet werden. Ungefähr 60 Prozent der B-Lymphozyten werden hier produziert. Die Bedeutung für das gesamte Immunsystem ist also groß.

Die Folgerung:

Vor dem Abschluss des Wachstumsalters sollte immer versucht werden die Weisheitszähne orthograd einzustellen. Denn nach dem Abschluss des Wachstumsalters können retinierte Weisheitszähne mit zunehmendem Alter ein sich verselbständigendes Herdgeschehen entwickeln und damit das Immunsystem schwächen. Wenn es dazu kommt, sollten sie lieber fachgerecht entfernt werden.

Dabei sollten Termine für Entfernung von Weisheitszähnen unter Rücksicht auf den aktuellen Immunstatus des betroffenen Patienten fixiert werden. Ganz allgemein gilt, zunächst mit dem geschlechtsspezifischen Nebennierenzahn (Unterkiefer) zu beginnen und nach einem Zeitraum von 3 Monaten den zugehörigen Nierenzahn (Oberkiefer) zu entfernen. Die nicht geschlechtsspezifischen Weisheitszähne kann der Chirurg dann im Anschluss daran beliebig herausnehmen. Sehr wichtig ist der optimale Zeitpunkt, der durch energetische Testmethoden zu ermitteln ist. Hierbei sollten Biorhythmus (Mondphasenzyklus) und Meridianuhr (900-1100) berücksichtigt werden.

Fehlstellung der Weisheitszähne

Wichtig ist der Zusammenhang zwischen Immunsystem und den Weisheitszähnen

Aus den oben genannten Bezügen, ergibt sich die Forderung, dass sich jeder Mediziner vor Therapiebeginn mittels einer Panoramaschichtaufnahme der Kiefer Kenntnis über Zustand und Entwicklung der Subsysteme Niere (Oberkiefer) und Nebenniere (Unterkiefer) verschafft. Dabei ist die geschlechtsspezifische Seite zu beachten. Das Energiezentrum der Frau liegt zu 90 Prozent liegt auf der rechten Seite und beim Mann auf der linken Seite. Therapeutisch wichtig sind nur die entsprechenden homolateralen (dem jeweiligen Geschlecht zugeordneten) Weisheitszähne.

Besonderer Beachtung bedürfen jene Patienten, bei denen alle vier Weisheitszähne fehlen. Dieses bedeutet aus medizinischer Sicht eine verminderte Immunsituation. Folglich ist bei diesen Patienten die Prognose der Therapie chronischer Leiden schlecht.

Quelle: <http://www.zhkplus.de/berichte/T24.shtml>

□ <http://www.wahrheitssuche.org/weisheitszaehne.html>

Die geistige Wirkung von Alkohol

"Der Alkohol verschleiert das Gedächtnis, verdunkelt es in seinen inneren Tiefen. Der Wein schafft Vergessenheit, sagt man. Dabei handelt es sich nicht um ein oberflächliches, momentanes Vergessen, sondern um ein tiefes und dauerndes Vergessen, um eine Verfinsterung der Gedächtniskraft im Ätherleib (= Lebensleib). Daher verloren die Menschen, als sie sich anschickten Wein zu trinken, nach und nach ihr ursprüngliches Gefühl für die Wiederverkörperung."¹

"Der Alkohol hat nämlich die Wirkung, dass er den Menschen abschneidet von dem Zusammenhang mit der geistigen Welt, in der der Mensch früher war. Diese Wirkung hat der Alkohol auch noch heute. Der Alkohol ist nicht umsonst in der Menschheit gewesen. Man wird in einer zukünftigen Menschheit im vollsten Sinne des Wortes sagen können, dass der Alkohol die Aufgabe hatte, den Menschen so weit in die Materie herunterzuziehen, damit der Mensch egoistisch wurde, und dass der Alkohol ihn dahin brachte, das Ich für sich zu beanspruchen und es nicht mehr in den Dienst des ganzen Volkes zu stellen. Also den entgegengesetzten Dienst, den die Gruppenseele der Menschheit geleistet hat, hat der Alkohol geleistet. Er hat den Menschen die Fähigkeit genommen, in höheren Welten sich mit einem Ganzen eins zu fühlen."²

„Wir wissen ja, dass eine innige Beziehung besteht zwischen dem Ich und dem Blut. Sie kann schon äußerlich charakterisiert werden dadurch, dass wenn im Ich Scham empfunden wird, die Schamröte dem Menschen ins Gesicht steigt, wenn in dem Ich Furcht, Angst empfunden wird, der Mensch erblasst. Diese Wirkung von dem Ich auf das Blut, die aber auch sonst vorhanden ist, die ist geistig ganz ähnlich derjenigen Wirkung, welche entsteht, wenn der Pflanzenprozess zurückgebildet wird, so dass das, was in dem Fruchtfleisch der Weintraube ist oder was überhaupt aus dem Pflanzlichen kommt, zum Alkohol umgebildet wird. Das Ich muss, wie gesagt, normal einen ganz ähnlichen Prozess im Blut erzeugen – geistig gesprochen, nicht chemisch –, wie erzeugt wird durch das gleichsam Rückgängigmachen des Organisationsprozesses, durch das bloße Chemischmachen des Organisationsprozesses, wenn Alkohol erzeugt wird. Die Folge davon ist, dass wir durch den Alkohol etwas in unseren Organismus einführen, was von der anderen Seite her so wirkt, wie das Ich auf das Blut wirkt. Das heißt, wir haben ein Gegen-Ich in dem Alkohol in uns aufgenommen, ein Ich, das direkt ein Kämpfer ist gegen die Taten unseres geistigen Ich. Von der anderen Seite her wird auf das Blut gerade so gewirkt durch den Alkohol, wie von dem Ich auf das Blut gewirkt wird. So dass wir also einen inneren Krieg entfesseln und im Grunde alles das, was von dem Ich ausgeht, zur Machtlosigkeit verdammen, wenn wir ihm einen Gegenkämpfer entgegenstellen im Alkohol. Dies ist der geistige Tatbestand. **Derjenige, welcher keinen Alkohol trinkt, sichert sich die freie Möglichkeit, von seinem Ich aus auf das Blut zu wirken;** derjenige, der Alkohol trinkt, der macht es gerade so wie jemand, der eine Wand einreißen will und nach der einen Seite schlägt, gleichzeitig aber auf der anderen Seite Leute aufstellt, die ihm entgegenschlagen. Ganz genau so wird durch den Genuss des Alkohols eliminiert die Tätigkeit des Ich auf das Blut.

Daher empfindet derjenige, [der sich geistig entwickelt], die Arbeit des Alkohols im Blute als direkten Kampf gegen sein Ich, und es ist daher nur natürlich, dass eine wirkliche geistige Entwicklung nur leicht vor sich gehen kann, wenn man ihr nicht diese Widerlage schafft. Wir sehen gerade aus diesem Beispiel, wie das, was ja sonst auch vorhanden ist, durch das veränderte Gleichgewicht, welches eintritt im physischen Leib, für den Esoteriker oder Anthroposophen wahrnehmbar wird."³

"Der Alkohol war früher – in der atlantischen Zeit – nicht auf Erden; er kam später, um den Menschen zu ihrer Individualisierung zu verhelfen. Er schließt den Menschen von seinen höheren Fähigkeiten ab und macht ihn selbstverschlossen. Daher der Gebrauch in den dionysischen Mysterien. **Heute aber hat jeder Mensch in den zivilisierten Ländern schon**

DIE GEISTIGE WIRKUNG VON ALKOHOL

diese Stufe erreicht, und der Alkohol ist heute nur ein Übel. *Durch den Gebrauch verliert man die Fähigkeit, sich anderen Menschen anzupassen und sie zu begreifen. Besonders dem Esoteriker schadet der Alkohol, da er alle entwickelten höheren Kräfte verwandelt in Kräfte des persönlichen Ich und diese immer wieder in sich verschließt und gleichsam durch die beiden entgegengesetzten Strömungen – der höheren und niederen Ich-Kräfte – den Astralleib auseinanderreißt. Durch das Kommen des Christus auf die Erde ist dasjenige Prinzip gebracht worden, wodurch ein jeder seine Individualisierung bewusst erreichen kann. Darum sagt der Christus Jesus: **Ich bin der wahre Weinstock.***

Indem man Alkohol gebraucht, bereitet man einen Nährboden für zahlreiche Scharen geistiger Wesenheiten, so wie ein schlecht gereinigtes Zimmer von selber voller Fliegen gerät." GA 266 S. 415.

"Vor allen Dingen ist es wichtig, Alkohol in jeder Form zu meiden, sogar die mit Alkohol gefüllten Süßigkeiten sind von sehr schädlicher Wirkung. Alkohol und geistige Übungen führen auf die schlimmsten Pfade. Von wissenschaftlichem Standpunkt aus ist ja schon der schlimme Einfluss des Alkohols auf die Gehirnfunktion nachgewiesen; vielmehr sollte ein Mensch, der sein ganzes Streben auf das Geistige richtet sich eines Genusses enthalten, der das Erkennen des Geistigen vollständig ausschließt." GA 266, S. 554.

¹Rudolf Steiner, *Kosmogonie*, GA 94, S 50 ff., Paris, 31. Mai 1906

²Rudolf Steiner, *Das Johannes-Evangelium*, GA 103, Hamburg, 23. Mai 1908

³Rudolf Steiner, *Welche Bedeutung hat die geistige Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?*, GA 145, Den Haag, 20. März 1913

Die geistige Wirkung von Fleisch, Milch & pflanzlicher Nahrung

"Dadurch, dass der Mensch Esoterik oder Anthroposophie ernsthaft auf sich wirken lässt,... verhärtet sich heraus aus dem gesamten Gefüge der vier Glieder der menschlichen Wesenheit der physische Leib... Dadurch aber zeigt er sich eigentlich erst als etwas, woran man schwerer zu tragen hat als vorher. Man empfindet ihn unbeweglicher als vorher. Dazu kommt, dass die anderen Glieder nun leichter beweglich sind. [Vergleich: Absetzung von in Wasser gelöstem Salz durch Abkühlung] ... Und insbesondere fängt man an, in seinem Leibe all diejenigen Einschlüsse zu verspüren, welche sozusagen innerhalb dieses physischen Leibes ein gewisses, von vornherein selbständiges Dasein führen. Und hier kommen wir auf eine Frage der Fleischkost.

... Man versteht das Verhältnis des Menschen zu seinen Nahrungsmitteln dann recht, wenn man das Verhältnis des Menschen zu den übrigen Naturreichen, zunächst zum Pflanzenreich ins Auge fasst. Das Pflanzenreich, als ein Reich des Lebens, führt die anorganischen Stoffe, die leblosen Stoffe bis zu einer gewissen Organisation herauf. Dass die lebendige Pflanze werde, das setzt voraus, dass die leblosen Stoffe in einer gewissen Weise — wie eben in einem lebendigen Laboratorium — verarbeitet werden bis zu einer gewissen Stufe der Organisation herauf. So dass wir in der Pflanze ein Lebewesen vor uns haben, welches die leblosen Naturprodukte bis zu einer gewissen Stufe der Organisation bringt. Der Mensch ist nun so organisiert als physischer Organismus, dass er in der Lage ist, den Organisationsprozess da aufzunehmen, bis wohin die Pflanze ihn gebracht hat, und dann ihn von dem Punkte an weiterzuführen, so dass der höhere Menschenorganismus entsteht, wenn der Mensch das, was die Pflanze bis zu einem gewissen Grade organisiert hat, weiterorganisiert. ... Das Natürlichste wäre, dass der Mensch einfach den Organisationsprozess da fortsetzt, wo ihn die Pflanze stehengelassen hat, das heißt die Pflanzenorgane so nimmt, wie sie sich draußen darbieten, und von da aus in sich selber weiterorganisiert. Das würde eine gerade Linie der Organisation geben, die nirgends irgendwie durchbrochen wäre: von der leblosen Substanz bis zur Pflanze, bis zu einem gewissen Punkt der Organisation, und von diesem Punkt bis zum menschlichen Organismus hindurch.

Nehmen wir nun gleich das Größte: der Mensch genießt das Tier. Im Tier haben wir ein Lebewesen vor uns, welches den Organisationsprozess auch schon weiterführt als die Pflanze, bis zu einem gewissen Punkte über die Pflanzenorganisation hinausführt. So dass wir von dem Tiere sagen können, es setzt den Organisationsprozess der Pflanze fort. Nehmen wir nun an, der Mensch isst das Tier. Da tritt in einer gewissen Weise das Folgende ein: der Mensch hat jetzt nicht nötig, das an inneren Kräften anzuwenden, was er hätte anwenden müssen bei der Pflanze. Hätte er da angefangen, die Nahrungsmittel organisieren zu müssen, wo die Pflanze aufgehört hat, dann hätte er eine gewisse Summe von Kräften anwenden müssen. Die bleibt nun ungenützt, wenn er das Tier isst; denn das Tier hat die Organisation der Pflanze schon bis zu einem gewissen höheren Punkte heraufgeführt; erst da braucht der Mensch jetzt anzufangen. Wir können also sagen: Der Mensch setzt nicht die Organisation da fort, wo er sie fortsetzen könnte, sondern er lässt Kräfte, die in ihm sind, ungenützt und setzt später die Organisation fort; er lässt sich von dem Tiere einen Teil der Arbeit abnehmen, den er leisten müsste, wenn er die Pflanze genießen würde. Nun besteht das Wohlbefinden eines Organismus nicht darin, dass er möglichst wenig leistet, sondern darin, dass er alle seine Kräfte wirklich in Tätigkeit bringt. ... Alles, was so zur Untätigkeit im menschlichen Organismus verurteilt wird, bewirkt zugleich, dass die betreffenden Organisationen, welche sonst tätig wären, brachgelegt werden, gelähmt, verhärtet werden. So dass der Mensch einen Teil seines Organismus tötet oder wenigstens

DIE GEISTIGE WIRKUNG VON FLEISCH, MILCH & PFLANZLICHER NAHRUNG

lähmt, wenn er das Tier genießt. Diesen Teil seines Organismus, den der Mensch so in sich verhärtet, den trägt er dann mit durch das Leben wie einen Fremdkörper. Diesen Fremdkörper fühlt er im normalen Leben nicht. Wenn aber der Organismus [durch spirituelle Entwicklung] so innerlich beweglich wird und seine Organsysteme voneinander unabhängiger werden, dann beginnt der physische Leib, der ohnedies schon, wie wir charakterisiert haben, sich unbehaglich fühlt, sich noch unbehaglicher zu fühlen, weil er ja jetzt einen Fremdkörper in sich hat.

Daher also kommt es, dass Fortschritt an innerem Leben allmählich eine Art von Ekel erzeugt an tierischer Nahrung. Nicht als ob man dem [Esoteriker] die tierische Nahrung verbieten müsste; sondern das gesund fortschreitende Instinktleben wehrt sich nach und nach gegen die tierische Nahrung und mag sie auch nicht mehr; und das ist auch viel besser, als wenn der Mensch aus irgendeinem abstrakten Grundsatz heraus Vegetarier wird. Das beste ist, wenn die Anthroposophie den Menschen dazu bringt, eine Art Ekel und Abscheu vor der Fleischnahrung zu haben, und es hat nicht viel Wert in Bezug auf das, was man seine höhere Entwicklung nennen kann, wenn der Mensch auf andere Weise sich die Fleischnahrung abgewöhnt. So dass man sagen kann: Die tierische Nahrung bewirkt in dem Menschen etwas, was für den physischen Leib des Menschen eine Last wird, und diese Last wird empfunden. Das ist der geistige Tatbestand von einer Seite....

Das [instinktive] Willensleben, das mehr unbewusst verläuft, das mehr in Affekten und Leidenschaften verläuft, das feuert die tierische Nahrung an. Es ist daher eine durchaus richtige äußere Beobachtung, wenn gesagt wird, dass kriegerische Völkerschaften mehr der tierischen Nahrung zuneigen als friedfertige Völkerschaften. ..."

Einfluß von Milch, pflanzlicher & tierischer Nahrung auf die Bindung des Menschen an die Erde

"Sehen Sie, es ist zum Beispiel interessant, zu vergleichen dreierlei Arten von Nahrungsmitteln in Bezug auf ihre kosmische Bedeutung: das ist die Milch und alles, was mit ihr zusammenhängt, das ist die Pflanzenwelt und alles, was mit ihr zusammenhängt, nämlich aus ihr bereitet wird, und das ist die tierische Nahrung. ... Wenn Sie geistig die Welt durchforschen würden, würden Sie das, was Milchsubstanz ist, auf der Erde, aber auf keinem anderen Planeten unseres Sonnensystems finden. Was produziert wird innerhalb der Lebewesen in ähnlicher Weise auf anderen Planeten unseres Sonnensystems, würde sich Ihnen als etwas ganz anderes, als die irdische Milch ist, darstellen. Die Milch ist etwas spezifisch Irdisches. Und wenn man das generalisieren wollte, was Milch ist, so müsste man sagen: Die Lebewesen eines jeden Planetensystems haben ihre eigene Milch.

Wenn man das Pflanzensystem unserer Erde untersucht und es geistig vergleicht mit den Pflanzensystemen anderer Planeten, mit dem, was damit verglichen werden kann, so muss man sagen: Zwar sind die Formen verschieden der Pflanzenwesenheit auf der Erde und der Pflanzenwesenheit auf anderen Planeten unseres Sonnensystems, aber das innere Wesen der Pflanze auf der Erde ist doch nicht bloß ein irdisches, sondern ein zum Sonnensystem gehöriges; das heißt, die Pflanzenwesenheit unserer Erde ist verwandt mit der Pflanzenwesenheit der anderen Planeten unseres Sonnensystems, so dass wir in den Pflanzen gleichsam hereinragen haben etwas, was sich finden ließe auch auf anderen Planeten unseres Systems. Was die Tierwelt betrifft, so folgt es ja schon aus dem, was über die Milch gesagt worden ist, dass sie radikal verschieden ist als irdische Tierwelt von all dem, was Ähnliches auf anderen Planeten gefunden werden könnte. Wenn man nun das Erlebnis sozusagen der Milchnahrung nimmt, so zeigt sich die Milchnahrung vor dem Blick, vor dem Erlebnis des Geistigen so, dass sie für den Menschenleib dasjenige bedeutet, was ihn sozusagen an die Erde, an unseren Planeten fesselt, was ihn zusammenbringt mit dem Menschengeschlecht auf der Erde als zu einer gemeinsamen Gattung mit diesem Menschengeschlecht gehörig. ... Alles das, was durch die Milchnahrung dem menschlichen Organismus zugeführt wird,... macht ihn zum Erdenbürger und hindert ihn nicht, ein Bürger des ganzen Sonnensystems zu sein.

DIE GEISTIGE WIRKUNG VON FLEISCH, MILCH & PFLANZLICHER NAHRUNG

Anders ist es bei der Fleischnahrung. Die Fleischnahrung, die entnommen ist dem Reich, das spezifisch irdisch ist, und die entnommen ist nicht so wie die Milch dem unmittelbaren Lebensprozess des menschlichen oder tierischen Lebewesens, sondern die entnommen ist demjenigen Teil der tierischen Substanz, die schon zubereitet ist für das Tier, diese Fleischnahrung fesselt den Menschen speziell an die Erde, macht ihn zum Erdengeschöpf so, dass man sagen muss: So viel der Mensch seinen eigenen Organismus durchdringt mit den Wirkungen der Fleischnahrung, so viel entzieht er sich an Kräften, um überhaupt von der Erde loszukommen. Er verbindet sich durch die Fleischnahrung im eminentesten Sinn mit dem Erdenplaneten. ...

Die Pflanzennahrung ist eine solche, dass sie in dem Organismus jene Kräfte rege macht, welche den Menschen in eine Art kosmische Verbindung bringen mit dem ganzen planetarischen System. Das, was der Mensch zu vollbringen hat, wenn er die Pflanzennahrung in seinem eigenen Organismus weiterverarbeitet, das regt Kräfte an, die im ganzen Sonnensystem enthalten sind, so dass der Mensch in seiner physischen Hülle ein Anteilnehmer an den Kräften des ganzen Sonnensystems wird, also sich ihnen nicht fremd macht, sich aus ihnen nicht herausreißt. ... Die Leichtigkeit des Organismus, die er erhält durch die Pflanzennahrung, die hebt über die Erdschwere hinweg...

Aus dem, was gesagt worden ist, können Sie entnehmen, dass es gerade bei der geistigen, bei der esoterischen Entwicklung eine ungeheure Bedeutung hat, nicht sich sozusagen an die Erde zu fesseln, mit aller Erdschwere sich auszustatten durch den Fleischgenuss, wenn er entbehrt werden kann nach den individuellen und Vererbungsverhältnissen... Dagegen beginnen schon gewisse Bedenklichkeiten, wenn der Mensch fanatischer Vegetarier in dem Sinn sein wollte, dass er alle Milch und alle Milchprodukte meiden wollte. Gerade bei der Entwicklung der Seele nach dem Geistigen hin kann das gewisse Gefahren einschließen, und zwar aus dem Grunde, weil der Mensch sehr leicht dadurch, dass er allen Milchgenuss meidet, leicht zu einem gewissen bloßen Lieben des von der Erde Wegstrebenden kommt und die Fäden leicht verliert, die ihn mit dem verbinden, was auf der Erde an Menschlichem getrieben wird.

Es ist daher wohl zu beachten, dass es in einem gewissen Sinn gut ist, wenn gerade der [geistig] Strebende sich nicht zum fanatischen spirituellen Schwärmer dadurch macht, dass er sich die Schwierigkeit in der physischen Hülle schafft, die schon diese physische Hülle wegbringen will von aller Verwandtschaft mit dem Irdisch-Menschlichen. Damit wir nicht gar zu sehr seelische Entwicklung anstrebende Sonderlinge werden, damit wir nicht entfremdet werden menschlichem Fühlen, menschlichem Treiben auf der Erde, ist es gut, wenn wir uns als Wanderer auf der Erde in einer gewissen Weise beschweren lassen durch den Milchgenuss und durch den Genuss von Milchprodukten. Und es kann sogar eine ganz systematische Trainierung sein für einen Menschen, nicht nur immer sozusagen in den spirituellen Welten zu leben und dadurch erdenfremd zu werden, sondern daneben Aufgaben auf der Erde zu erfüllen... Dadurch wird er seinen Organismus, seine physische Hülle erdenverwandt, menscheitsverwandt machen, aber nicht so an die Erde fesseln, mit Erdensein beschweren, wie das der Fall ist durch den Fleischgenuss.“

aus: Rudolf Steiner, *Welche Bedeutung hat die geistige Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?*, GA 145, 20. März 1913

Verwandte Themen:

- *Die geistige Wirkung von Zucker*
- *Die geistige Wirkung von Alkohol*

<http://www.wahrheitssuche.org/ernaehrunggeistig.html>

Die geistige Wirkung von Zucker

Zuckergenuss steigert das Ich-Gefühl des Menschen, fördert aber dadurch auch den Egoismus:

"Direkt in das Blut aufgenommen werden ja nur Zucker und zuckerbildende Substanzen... Nun wissen Sie, dass das Blut der äußere materielle Ausdruck ist des Ich, dass das Ich sozusagen lebt und pulsiert im Blute. Wenn das Blut durch den Körper rinnt, ist es nicht nur die Materie, sondern auch das Ich, das durch alle Teile des Körpers hindurchrinnt...

Das Ich, wie es in unserer Zeit sich auslebt, ist der Träger der reinen Kombinationskraft, des Egoismus, da sie zunächst in unserer europäischen Kultur nur auf den Nutzen ausgeht. Wer das Leben beobachten kann, wird daraus entnehmen können die große Rolle, die der Zucker im Leben des Menschen spielt. Gerade dort, wo der Egoismus am meisten waltet, namentlich in seinen raffinierten Formen, da, wo er auftritt als wissenschaftliche Kritik, wo diese rein verstandesmäßig auftritt, da sehen Sie auch überall im geheimnisvollen Zusammenhange die Zuckerkrankheit! Dabei dürfen Sie aber nicht denken, dass der Einzelne, der davon befallen wird, unter diesem Gesichtspunkte betrachtet werden soll. ...Man muss berücksichtigen, dass der Mensch in seiner Umgebung lebt. ...Erst wenn die Menschen sich mehr und mehr entschließen werden, ihr Streben der ganzen Menschheit zu widmen, erst dann wird eine Atmosphäre sein, in der der Einzelne befreit sein wird. ...

Müssen wir, einem Menschen anempfehlen, wenig Zucker zu essen, damit er selbstlos werde? – So bequem liegt die Wahrheit nicht. ... Es gibt Menschen, die neigen durch ihre seelische und geistige Konstitution dazu, sich selbst leicht zu verlieren in eine fromme Form der Hingebung. Das ist etwas Gutes, das hilft ihnen zu den höchsten Seligkeiten der Erkenntnis. Aber das muss einen Gegenpol haben: solche müssen viel Zucker essen. Damit sie auf der Erde auch fest stehen, muss man ihnen viel Zucker geben. Andere dagegen sind überall darauf aus, ihr Selbst geltend zu machen, sie sind das Gegenteil von einer devotionellen Natur. Denen kann man Askese im Zuckergenuss anraten. So sehen wir, dass wir aus der [geistigen Wissenschaft] heraus uns die Fähigkeit aneignen müssen, allseitig zu werden, nicht aus der Abstraktion heraus rasch mit dem Urteil bereit zu sein."[1]

„Wenn die Seele eine Entwicklung durchmacht, dann erlebt sie alles das, was sie an Zuckersubstanz aufnimmt oder in sich hat wie etwas, was ihr innerliche Festigkeit gibt, was sie innerlich stützt, was sie gewissermaßen mit einer Art natürlicher Egoität durchzieht. ...Die Seele wird von selber selbstloser durch eine ordentliche [spirituelle] Entwicklung. Damit nun der Mensch, der ja vermöge seiner physischen Hülle schon einmal eine Erdenmission hat, nicht sozusagen den Zusammenhang seines Ich-Organismus mit der Erde verliere, ist es geradezu gut, ein Gegengewicht im Physischen zu schaffen, wo ja die Egoität nicht eine so große Bedeutung hat wie im Moralischen. ...Es würde sonst doch zu leicht die Versuchung da sein, dass der Mensch nicht nur selbstlos würde, sondern dass er auch träumerisch würde, phantastisch würde, den Zusammenhang verlieren würde mit einer gesunden Beurteilungsfähigkeit der irdischen Verhältnisse. Dazu trägt ein gewisser Zusatz von Zucker zu der Nahrung bei, einem die Möglichkeit zu geben, trotz allen Hinaufsteigens in die geistigen Welten mit beiden Beinen auf der Erde stehenzubleiben, eine gewisse gesunde Erdenansicht sich mit heranzukultivieren.

...Im Ganzen kann man sagen, dass der Zuckergenuss physisch den Persönlichkeitscharakter des Menschen erhöht. Man kann das so stark behaupten, dass man wird sagen können, dass die Menschen — selbstverständlich darf das alles nur in gesunden Grenzen gehalten werden —, dass die Menschen, welche in einer gewissen Weise dem Zuckergenuss huldigen, es leichter haben, schon in ihrem physischen Leib ihren Persönlichkeitscharakter auszuprägen, als diejenigen, die es nicht tun."[2]

DIE GEISTIGE WIRKUNG VON ZUCKER

Der Mensch muss alle äußeren Stoffe während der Verdauung umwandeln in etwas Geistiges (könnte man Prana nennen). Wenn dem Menschen das nicht gelingt, lagern sich die Stoffe als Fremdkörper ab.

Daraus ergibt sich wiederum, wie individuell die Wirkung eines Stoffes ist, dass man keinen Stoff (wie z. B. Industriezucker) pauschal völlig verdammen kann.

"Jede solche Ablagerung im Menschen, die dann unverarbeitet bleibt wie diejenige, die bei Diabetes eintritt, bedeutet, dass der Mensch in sich nicht für die in ihm vorhandenen Stoffe den Anschluss an das Geistige des Kosmos findet. Das ist nur, ich möchte sagen, eine Einzelanwendung des allgemeinen Satzes, dass dasjenige, was äußerlich an den Menschen herantritt, im Inneren vom Menschen ganz durchgearbeitet werden muss. Man muss, wenn man für die Gesundheit eines Menschen sorgen will, vor allem dafür sorgen, dass nichts in den Menschen hineinkommt, was so bleibt, wie es ist, was nicht bis in das geringste Atom hinein vom menschlichen Organismus umgearbeitet werden kann.

...Sie sehen, alles das, was draußen in der Welt ist, ist Gift für den Menschen, richtiges Gift, und wird erst dadurch etwas für den Menschen Brauchbares, dass der Mensch Besitz von ihm ergreift durch seine eigenen Kräfte." [3]

1]Rudolf Steiner, Natur- und Geistwesen. Ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt., GA 98, Stuttgart, 11. Februar 1908

[2]Rudolf Steiner, Welche Bedeutung hat die geistige Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?, GA 145, Zweiter Vortrag, Den Haag, 21. März 1913

[3]Rudolf Steiner, Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes, GA 230