

DR. MED. JOACHIM MUTTER



LASS DICH NICHT VERGIFTEN!

WARUM UNS SCHADSTOFFE
CHRONISCH KRANK MACHEN
UND WIE WIR IHNEN ENTKOMMEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

EIN WORT ZUVOR

Alle meine Patienten haben einen Wunsch: Sie wollen gesund bleiben beziehungsweise es wieder werden und ihre Leistungsfähigkeit und Lebenskraft bis ins möglichst hohe Alter steigern. Sie wollen sich in ihrem Körper wohlfühlen und jeden Tag mit Freude und Lebenslust ihren Zielen und Aufgaben nachgehen. Damit sie die vielfältigen Lebensmöglichkeiten voll genießen können.

Damit sie auch schwere Zeiten und Aufgaben bestmöglich meistern können. Damit sie auch geistig und spirituell ein freudvolles Wachstum erfahren. Kurzum: Sie wollen besser leben und im Alter nicht auf Pflege angewiesen sein.

Um die Erwartungen meiner Patienten zu erfüllen, war und ist es mir wichtig, zu erforschen, zu erkennen und zu erfahren, welches die Hauptursachen von Krankheiten sind. Wenn wir wissen, was die Beschwerden auslöst, stoßen wir unweigerlich auch auf die besten Gesundheitsmacher. Indem man die Ursache für eine Krankheit beseitigt, wird sie geheilt, gestoppt oder sogar von vornherein verhütet. Damit ist das Therapiekonzept relativ einfach: Die Hauptkrankmacher sollten gemieden und die Hauptgesundmacher wahrgenommen, aufgenommen oder geübt werden.

Es ist ernüchternd zu erkennen, dass die herkömmlichen etablierten Meinungen und Überzeugungen über das, was Menschen krank oder gesund macht, meist von dem abweichen, was im wirklichen Leben die besten und sichersten Erfolge zeigt. Es mag provokativ klingen, aber es wäre mit wenigen und kostengünstigen Maßnahmen sofort möglich, einen Großteil der heutigen Krankheitslast massiv zu senken. Das Gegenteil ist jedoch der Fall: In den vergangenen Jahrzehnten wurden weltweit mehrere Milliarden Dollar ausgegeben, um Krankheiten zu verhüten oder zu heilen. Und tatsächlich wurden sehr große Erfolge in der Hygiene, bei akuten Infektionskrankheiten, Notfällen, Unfällen und Verletzungen erzielt. Durch

intensivmedizinische Maßnahmen können außerdem deutlich mehr Leben gerettet und erhalten werden. Doch chronischen Krankheiten steht die Medizin noch immer weitgehend machtlos gegenüber. Mehr noch: Die Fälle steigen in den Industrieländern stetig an. Mittlerweile machen chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, erhöhte Blutfett- oder Blutzuckerwerte und Übergewicht ca. 80 Prozent aller registrierten Krankheiten aus. Die Folgen können tödlich sein, denn die chronischen Beschwerden enden nicht selten in akuten Krankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall.

Zwar besagen die Statistiken, dass die Menschen immer länger leben. Beurteilt man den Gesundheitszustand der Bevölkerung jedoch weniger anhand der Lebenserwartung als an der Krankheitsstatistik, ergibt sich ein anderes, erschreckendes Bild: So schlecht wie heute war der Gesundheitszustand der Menschheit praktisch nie.

Genauso sind trotz aller ausgeklügelten Sparbemühungen die Kosten im Gesundheitswesen, in der Pflege sowie durch frühzeitige Berufsunfähigkeit in den letzten Jahren markant gestiegen. Sie drohen sogar das Gesundheitssystem und die produktive Arbeitsfähigkeit unserer Gesellschaft zusammenbrechen zu lassen.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, aus eigener Kraft gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Sie erfahren, welches die Hauptkrankmacher in unserer modernen Welt geworden sind und wie Sie Ihren Körper aktiv dabei unterstützen können, sich von diesen Gift- und Schadstoffen zu befreien. Damit haben Sie selbst effektive Werkzeuge in der Hand, um Krankheiten zu verhüten, zu lindern oder gar zu heilen.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg und natürlich Gesundheit!

Joachim Mutter

ZUM GELEIT

Ich bin erschrocken, als ich dieses Buch gelesen habe. Über den Mut des Autors, über die Radikalität seines Ansatzes. Vieles von dem, was Joachim Mutter empfiehlt, wird weniger deswegen nicht von der konventionellen Wissenschaft gelehrt, empfohlen und beachtet, weil es untersucht und als falsch befunden wurde, sondern weil sich kaum jemand darum kümmert. Oder weil die Untersuchungen in Bereichen stattfanden, die »normale« Kliniker nicht interessieren. Joachim Mutter ist ein extrem belesener und wissenschaftlich wohl informierter Arzt. Im Unterschied zu vielen stützt er sich auf Grundlagenforschung und auf viel eigene Erfahrung. Konservative Kritiker mögen sagen: Das ist nicht wissenschaftlich bewiesen. Und sie haben recht. Es ist nicht bewiesen. Doch viele Praktiker und Patienten werden antworten: Wir haben aber gesehen, dass es funktioniert. Der Krebs ging weg. Die einsetzende Alzheimer-Krankheit wurde nicht schlimmer. Die Neurodermitis, die chronischen Schmerzen – sie sind geheilt. Das ist die klinische Erfahrung. Darum bin ich auch froh über dieses Buch. Ich bin froh, weil es mutige Leute braucht. Ich bin froh, weil es Anstoß gibt für Forschung und praktische Ansätze zeigt, wo man bisher dachte, man könne nichts tun. Und ich bin froh, weil ein Schwerpunkt auf dem Vermeiden und Vorbeugen von Krankheiten liegt. Wer sich nie fragt, warum er eigentlich krank ist, der sollte sich dieses Buch unter das Kopfkissen legen (es aber vorher lesen). Wer immer schon wissen wollte, welchen Beitrag er leisten kann, um gesund zu werden oder zu bleiben, der wird hier gute Ideen und erprobte Ratschläge finden.

Harald Walach

Leiter des Instituts für transkulturelle
Gesundheitswissenschaften IntarG an der Europa-Universität
Viadrina in Frankfurt/Oder Viele Hochleistungssportler

können in jungen Jahren beachtliche Extremleistungen erbringen.

Doch nicht wenige müssen ihre Karriere wegen Krankheiten oder Gelenkschäden vorzeitig beenden. Ich bin überzeugt, dass für konstante Höchstleistungen eine optimierte Lebensweise, minimierte Giftbelastungen und erstklassige Ernährungsfaktoren maßgeblich sind. Durch das ausgefeilte »Dr.-Mutter-Konzept«, das meine persönlichen Belastungen, Stoffwechselwerte, Unverträglichkeiten und Ernährungsfaktoren berücksichtigt, stellten sich schnell Erfolge ein.

Der entscheidende Vorteil des Therapieansatzes von Dr. Mutter gegenüber herkömmlichen Maßnahmen ist, dass die Gesundheit erhalten bleibt.

Dafür bin ich sehr, sehr dankbar.

Wachgerüttelt durch Dr. Mutters frühere Fachbücher konnte ich mich schon bald für eine sichere Amalgamentfernung und natürliche Entgiftung begeistern. Eine für meinen Stoffwechsel und die wechselnden intensiven Trainingsphasen optimierte Ernährung und hochklassige Nahrungsergänzungsmittel haben entscheidend dazu beigetragen, dass ich auch mit 41 noch nicht zum »alten Eisen« gehöre und mit Weltklassesportlerinnen konkurriere, die 15 bis 20 Jahre jünger sind als ich. Und das in einer Sportart, in der maximale Schnellkraft und Spitzenausdauerleistungen erforderlich sind.

Ich freue mich, dass dieses einzigartige und wichtige Wissen nun an alle Menschen weitergegeben wird, die ihre Gesundheit und ihr Leben verbessern wollen. Dieses Buch darf in keinem Haushalt, keiner medizinischen Einrichtung oder Schule fehlen. Es ist für jeden lebenswichtig. Ich wünsche ihm darum eine weite Verbreitung und großen Erfolg.

Sabine Spitz

Radsportlerin und Olympiasiegerin

Gesundheit ist ein natürliches Bedürfnis aller Lebewesen

Ein bewusster Lebensstil ist die beste Basis, möglichst lange gesund zu bleiben. Er hilft, sich vor den Hauptkrankmachern unserer Zeit zu schützen, und kann Krankheiten verbessern oder sogar heilen.

UNSER KÖRPER ist seit Jahrtausenden darauf programmiert, sich zu bewegen, Sonnenlicht und saubere Luft aufzusaugen, natürliche gehaltvolle Nahrung zu verzehren und im Rhythmus der Jahreszeiten zu leben. Diese biologischen Reize führen dazu, dass wir uns bestmöglich entwickeln und gesund bleiben. Doch im Gegensatz zu unseren urzeitlichen Ahnen leben die meisten Menschen heute alles andere als »artgerecht«. Sie ernähren sich von mehr oder weniger industriell hergestellten, hochgezüchteten und genetisch manipulierten Nahrungsmitteln und Getränken. Sie halten sich im Vergleich zur Natur in relativ monotonen künstlichen Räumen, Städten oder Fahrzeugen auf. Ihr Auge nimmt nur noch einen Bruchteil der natürlichen Farbenreize auf, Temperaturunterschiede werden fast nur noch im Gesicht oder an den Händen wahrgenommen. Das Gehirn soll rund um die Uhr Höchstleistung erbringen, während der Körper die meiste Zeit relativ bewegungslos verharren muss. Die Dunkelheit der Nacht ist durch künstliche Lichtquellen gestört; dagegen gelangt das helle Sonnenlicht am Tage

nicht immer in ausreichendem Maße durch die Abgasdunstglocken der Städte und noch weniger durch die Thermoverglasungen der Häuser. Statt entspannender Naturgeräusche nehmen unsere Ohren meist nervende Geräusche wahr, die als Lärm empfunden werden. Zwar zielen fast alle naturheilkundlichen und sogar viele schulmedizinischen Maßnahmen darauf ab, dem Mensch einen Teil der verloren gegangenen Naturreize wiederzugeben. Man hofft, so Kontakt zum »inneren Arzt« aufzunehmen und die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Doch nicht immer gelingt dies ohne Probleme. Einer der Hauptgründe: Der moderne Mensch ist Zigmillionen künstlichen Substanzen in Lebensmitteln, Kosmetika und Arzneimitteln sowie Schwermetallen, Wohngiften, Feinstaub und Strahlungen ausgesetzt, die es bisher in der Menschheitsgeschichte nicht gab. Praktisch alle entfalten mehr oder weniger krankmachendes Potenzial und verursachen viele chronische Krankheiten - von Magenbeschwerden und Rückenschmerzen über Bluthochdruck und erhöhte Blutfette bis hin zu Alzheimer, Diabetes und Krebs. Denn sie ...

- blockieren wichtige Enzyme und damit lebenswichtige Stoffwechselprozesse, wie zum Beispiel die ausreichende Bildung von Hormonen, die Produktion von Körperenergie (ATP) oder Körperbaustoffen.
- erhöhen massiv den Vitalstoffverbrauch.
- behindern Wachstum und Erneuerung von Geweben (wie Nervenfasern und Bindegewebe).
- hemmen die Versorgung der Zellen mit lebenswichtigen Nährstoffen.
- blockieren den Abtransport von »Abfallstoffen«.
- erhöhen die Belastung des Körpers mit freien Radikalen, welche die Körperorgane schneller altern lassen, die Erbsubstanz zerstören oder verändern und bei der Entstehung von fast allen Krankheiten beteiligt sind.

- verursachen Entzündungsvorgänge im Körper, die zu Zell- und Gewebeschäden führen.

DEN KÖRPER BEFREIEN

Weil unnatürliche Schadfaktoren sich im Körper anreichern und die Gesundheit behindern können, reicht in einigen Fällen ein bewusster Lebensstil allein nicht aus, um wieder ganz gesund zu werden oder langfristig leistungsfähig zu bleiben. Hierzu sind weitergehende Maßnahmen notwendig, wie zum Beispiel das Entfernen von Metall- und Giftablagerungen aus dem Körper oder die Zufuhr hoch dosierter Vitalstoffe.

Unabhängig von Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand ist für eine dauerhafte Veränderung wichtig, dass der ehrliche Wunsch besteht, jetzt und in Zukunft gesünder, kraftvoller und glücklicher zu leben. Der Wille, gesund zu werden, hilft jedoch wenig, wenn die falschen Schritte eingeleitet werden. Um Krankheiten zu verhüten beziehungsweise zu überwinden, müssen Sie die wahren Ursachen für die Beschwerden erkennen. Anderenfalls behandeln Sie lediglich die Symptome, was den Körper auf Dauer immer mehr schwächt. Wer dagegen weiß, was die Beschwerden auslöst, stößt unweigerlich auch auf die besten »Gesundmacher«.

BASIS-(ENGIFTUNGS-)PROGRAMM

Zusammengefasst besteht das optimale »Gesundprogramm« aus vier höchst wirksamen Komponenten; jede einzelne Maßnahme für sich stärkt schon den Gesundungsprozess. Im Zusammenspiel potenziert sich ihre Wirkung noch:

1. Unser Körper braucht Nahrung (auch Flüssigkeit), die alle Wirkstoffe in der bestaufnehmbaren Form enthält. Dadurch werden jene Gene aktiviert, die dafür sorgen, dass wir gesund und vital bleiben (siehe [≥](#)). Bis die neue Ernährung greift, müssen Sie dem Körper manchmal gezielt Vitalstoffe zuführen (siehe [≥](#)).

2. Durch Entgiftungskuren und die Reduktion krankmachender Faktoren werden die Körperzellen von

Ballast befreit. Lebensfunktionen und Energieproduktion kommen wieder in Gang (siehe [≥](#)).

3. Maßnahmen wie Sauna oder Wechselbäder kurbeln den Stoffwechsel an und unterstützen so den Körper, sich von Giften und Schadstoffen zu befreien. Auch ausreichend natürliches Licht bringt eine Vielzahl gesunder Steuerungsmechanismen in Gang (siehe [≥](#)).

4. Sport ist für die Gesundheit zwar nicht lebensnotwendig; die Punkte 1–3 sind deutlich wichtiger. Doch wenn Sie richtig trainieren, können Sie von der verjüngenden Wirkung profitieren (siehe [≥](#)).

GESUNDHEIT UND VITALITÄT SIND DIE GRUNDLAGE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Der moderne Mensch wird zwar deutlich älter als noch vor 100 Jahren. Doch um seine **Gesundheit** ist es nicht allzu gut bestellt. Das liegt auch daran, dass wir heute so vielen künstlichen Substanzen, Schwermetallen, Wohngiften und Strahlungen ausgesetzt sind wie noch nie. Diese unnatürlichen Schadfaktoren können sich im Körper anreichern und die **Gesundheit** stark beeinträchtigen. Und das umso mehr, weil die tägliche Nahrung immer weniger gesundheitsfördernde **Vitalstoffe** enthält, die der Körper zum Schutz braucht.

Um Krankheiten zu verhüten beziehungsweise zu überwinden, ist es wichtig, die wahren Ursachen zu erkennen. Anderenfalls behandelt man lediglich die Symptome, was den Körper auf Dauer immer mehr schwächt. Wer dagegen weiß, was die Beschwerden auslöst, stößt unweigerlich auch auf die besten »Gesundmacher«.

Ein bewusster **Lebensstil** ist die beste Basis, um möglichst bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu bleiben. Die Grundlage dafür schafft eine »artgerechte« Ernährung mit reichlich pflanzlicher Frischkost, die sehr viele lebenswichtige

Vitalstoffe enthält. Um Krankheiten zu überwinden, reicht die heilende Kraft der Nahrung allein aber manchmal nicht aus. Hier sind weitere Maßnahmen notwendig, um die im Körper gelagerten Giftstoffe zu lösen und auszuscheiden.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, **aus eigener Kraft** gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Sie erfahren darin, welches die Hauptkrankmacher in unserer modernen Welt geworden sind und wie Sie Ihren Körper aktiv dabei unterstützen können, sich von Gift- und Schadstoffen zu befreien. Damit haben Sie effektive Werkzeuge in der Hand, um Krankheiten zu verhüten, zu lindern oder sogar zu heilen.

WAS IHREN KÖRPER BELASTET

KURBELN SIE DIE ENTGIFTUNGSLEISTUNG DES KÖRPERS AN

Der Organismus wird im Kampf gegen Gift- und Schadstoffe von verschiedenen Organsystemen effektiv unterstützt. Mit den entsprechenden Maßnahmen können Sie die Leistungsfähigkeit von Leber, Galle, Darm, Nieren, Haut und Lunge stärken und so dafür sorgen, dass der Körper Gifte möglichst schnell wieder ausscheidet. Dabei helfen zum Beispiel ballaststoffreiche Grünkost und bittere Kräuter ebenso wie Kurzzeitfasten, Reflexzonen- und Bürstenmassagen, Wechselduschen, regelmäßiges Atemtraining und Sport.

UNTERSTÜTZEN SIE DEN ORGANISMUS BEIM ENTGIFTEN

Natursubstanzen wie Chlorella-Algen, Bärlauch, Korianderkraut und Kohletabletten sind sanfte Entgiftungsmittel, die bei gesunden Menschen oft sehr wirkungsvoll sind. Allerdings dauert es meist lange, bis der Körper völlig entlastet ist. Wenn die Schadstoffe möglichst schnell ausgeleitet werden sollen, helfen hochwirksame Entgiftungsmittel (DMPS und DMSA). Sie sind jedoch nur auf Rezept erhältlich und werden entweder unter ärztlicher Kontrolle als Infusion verabreicht oder oral eingenommen. Alle physikalischen Reize, die wie Sauna, Bürstenmassagen oder (Wechsel-)Bäder die Schweißbildung, die Durchblutung und den Stoffwechsel ankurbeln, führen ebenfalls zu einer verstärkten Freisetzung und Ausscheidung von Giften. Sie können daher eine Entgiftungskur optimal ergänzen.

LASSEN SIE METALLE IM MUNDRAUM ENTFERNEN

Weil Amalgam, andere Metallfüllungen, Implantate und Kunststoffe im Mundraum kontinuierlich Giftstoffe in den Körper abgeben, sollten Sie sie möglichst fachgerecht von einem Zahnarzt entfernen lassen. Dies gilt umso mehr, als Zahnmetalle Funkstrahlungen im Bereich des Mundes und des angrenzenden Nervensystems um bis zu 700-Fache verstärken. Nach einer Amalgamentfernung hilft eine anschließende Entgiftung, abgelagertes Quecksilber möglichst schnell aus dem Körper zu leiten.

NUTZEN SIE DIE HEILENDE KRAFT DER NAHRUNG

Ihr Körper kann nur dann gesund und leistungsfähig bleiben, wenn Sie ihm mit der Nahrung alle dazu notwendigen Stoffe zuführen, allen voran Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dies gelingt jedoch nur dann, wenn mindestens die Hälfte der täglichen Nahrung aus pflanzlicher Frischkost besteht. Verzichten Sie im Gegenzug möglichst oft auf Fleisch, denn Tiere stehen in der Nahrungskette an höherer Stelle als Pflanzen und sammeln deshalb das Vielfache an Schadstoffen in ihrem Körper an. Eine zugleich starke Reduktion kohlenhydrathaltiger Lebensmittel wie Brot, Nudeln oder Reis hilft, starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden, und beugt dadurch Krankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Alzheimer vor.

FÜLLEN SIE IHRE VITALSTOFFDEPOTS WIEDER AUF

Mit der neuen wirkstoffreichen Ernährungsform auf Pflanzenbasis versorgen Sie Ihren Körper in ausreichendem Maße mit Vitalstoffen. Wenn Sie sich konsequent an die Empfehlungen in diesem Buch halten, brauchen Sie daher im Normalfall keine Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. In der Übergangsphase der Ernährungsumstellung oder wenn Sie nicht genug Rohkost essen, kann jedoch die Gabe hochwertiger Präparate nachweislich positive Wirkungen erzielen.

WIE SIE SICH VON GIFTSTOFFEN BEFREIEN

»NICHT ARTGERECHTE« NAHRUNG

Falsche Ernährungsgewohnheiten sind eine der Hauptursachen für die wachsende Zahl an chronischen Krankheiten. Dies liegt zum einen daran, dass viele Lebensmittel heute kaum noch Vitalstoffe enthalten. Doch gerade diese sind wichtig, damit der Körper seine Aufgaben optimal erfüllen kann. Hinzu kommt, dass die heutige Ernährungsform viel zu reich an Kohlenhydraten, tierischem Eiweiß und Salz ist. Das wirkt sich negativ auf den Stoffwechsel aus, belastet den Organismus und macht ihn so anfällig für Krankheiten.

GEFÄHRLICHE ZAHNMETALLE UND KIEFERGIFTE

Der Mundraum vieler Menschen gleicht einer Giftmülldeponie. Denn alle Fremdstoffe, die in der Zahnmedizin Verwendung finden, sind mehr oder weniger toxisch – allen voran das quecksilberhaltige Amalgam. Zahnfüllungen und Co. geben über Jahre Giftstoffe ab, die sich an verschiedenen Stellen des Körpers ablagern und schwere gesundheitliche Schäden auslösen können. Auch wurzeltote Zähne und Entzündungen im Mundraum sondern Giftstoffe ab, die sich über die Blutbahn im gesamten Organismus ausbreiten können.

ALLGEGENWÄRTIG: ELEKTROSMOG

Im Zeitalter des Mobilfunks nimmt die Zahl gefährlicher elektromagnetischer Felder stetig zu. Handys, WLAN, Funk-Babyphone, schnurlose Telespiele, moderne elektronische Heizungsmesszähler, intelligente Stromzähler und Funk-DSL-Anlagen senden Strahlen aus, die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar als »möglicherweise krebserregend« eingestuft werden,

Herzschlag und Herzfunktion gehörig aus dem Takt bringen und den Stresshormonpegel nach oben treiben.

UMSTRITTENE ARZNEIMITTEL UND IMPFSTOFFE

Weil immer mehr Menschen chronisch krank sind, muss eine stetig wachsende Zahl von Patienten regelmäßig Arzneimittel einnehmen, die das stoffliche Gleichgewicht im Körper mitunter völlig aus der Bahn bringen und so wiederum das gesundheitliche Wohlbefinden beeinträchtigen. Ebenfalls nicht unumstritten sind zahlreiche Impfstoffe, weil sie Gifte wie Quecksilber oder Aluminium enthalten. Informieren Sie sich daher ausführlich über die möglichen Nebenwirkungen von Medikamenten beziehungsweise Komplikationen bei den entsprechenden Impfungen.

»UNSICHTBARE« WOHNGIFTE

Möbel, Textilien und Farben, die giftige Chemikalien ausdünsten, Feinstaubbelastung durch bestimmte Heizsysteme (Holz) und Computerdrucker, Weichmacher in Kunststoffen: Auch in den eigenen vier Wänden sind Sie nicht immer sicher vor gesundheitsschädlichen Schadstoffen. Dazu kommen nicht selten Schimmelsporen, weil im Haus zum Beispiel eine Wärmedämmung nicht fachgerecht eingebaut oder falsch gelüftet wurde. All diese Stoffe gelangen über die Haut oder die Atmung ins Körperinnere und können dort entsprechende Reaktionen auslösen.

AMALGAM SÜSSSTOFFE
FEHLERNÄHRUNG ALUMINIUM
CHEMIKALIEN SCHWERMETALLE
KOHLENHYDRATE SCHIMMEL
ZUCKER HOLZSCHUTZMITTEL
SUCRALOSE FEINSTAUB
TRANSFETTE ENTZÜNDUNGEN
AMMONIAK MIKROWELLEN
4-MBC KONSERVIERUNGSSTOFFE
INDUSTRIESALZ KUNSTLICHT
QUECKSILBER ARZNEIMITTEL
ZAHNFÜLLUNGEN KOSMETIKA
KIEFERGIFTE ELEKTROSMOG
SCHADSTOFFBELASTUNG WLAN
FARBSTOFFE WEICHMACHER
ALLERGIE WIRKSTOFFMANGEL
FLUORID ANTIBIOTIKA
MOBILFUNKSTRAHLUNG AGE
IMPFUNGEN FERTIGNAHRUNG

Die wichtigsten Krankmacher

*Der moderne Mensch ist immer mehr Schadstoffen und **Umweltgiften** ausgesetzt, die seinen Körper mitunter stark **belasten**. Doch die **Gefahrenquelle** bleibt oft unerkannt.*

*Denn nicht nur **Schwermetalle** oder giftige **Holzschutzmittel**, sondern auch Medikamente sowie **Zahnfüllungen**, technische Errungenschaften wie das **Mobiltelefon** und sogar Nahrungsmittel können die Gesundheit **ernsthaft gefährden**.*

Falsche Ernährungsgewohnheiten

*Unsere Nahrung wird immer **ärmer an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen gesundheitsfördernden Vitalstoffen.** Dadurch wird der Körper nicht mehr optimal versorgt und erkrankt.*

FORSCHUNGSARBEITEN der letzten Jahre und Jahrzehnte an Zellkulturen und Tieren sowie Beobachtungsstudien an Menschen legen immer wieder den Schluss nahe: Von allen schädlichen (Umwelt-)Einflüssen spielt eine falsche Ernährung bei der Entstehung von Krankheiten die größte Rolle. Neben dem Mangel an lebenswichtigen Wirkstoffen (Vitalstoffe, wie Vitamine, Spurenelemente oder Pflanzenfarbstoffe) trägt sie maßgeblich zur krankmachenden Schadstoffbelastung bei. Denn viele Nahrungsmittel und Produkte daraus enthalten aufgrund moderner Anbaumethoden Chemikalien. Eine ungünstige Herstellung oder Zubereitung lässt zudem neue, schädliche chemische Moleküle entstehen.

Selbst für Experten ist es schwer, die Frage, wie eine gesunde Ernährung auszusehen hat, klar zu beantworten. Daher sind sie gezwungen, Ergebnisse aus Tierversuchen und Beobachtungsstudien an Menschen ebenso zu berücksichtigen wie Ernährungsexperimente oder historische Überlieferungen. So zeigen beispielsweise archäologische Ausgrabungen von Leichenteilen eindrucksvoll, dass es bei

unseren Vorfahren vor etwa 5000 bis 10.000 Jahren keinerlei Anzeichen von Karies, Zahnfehlstellungen und anderen heutigen Zivilisationskrankheiten gab (mit Ausnahme der Arteriosklerose). Ernährungsversuche an Tieren offenbaren dagegen: Wenn Tiere, unabhängig von der Tierart, die gebräuchliche menschliche Kost essen, leiden sie bald an den gleichen Krankheiten wie wir selbst. Mitunter treten zudem schon in der nächsten Generation Veränderungen wie Zahnfehlstellungen, eng stehende Beckenknochen (was bei Weibchen zu erschwerten Geburten führt), enge Nasenbögen (reduzierte Nasenatmung) sowie Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen und übermäßige Aggressivität beziehungsweise Apathie auf. Um diese Schäden wieder rückgängig zu machen, müssen die Tiere über drei Generationen auf natürliche, artgerechte Weise gefüttert werden.

Dennoch können sich viele Menschen bis heute nicht vorstellen, dass ein so untergeordneter Vorgang wie die Nahrungsaufnahme Einfluss auf die Entwicklung des körperlichen und geistigen Wesens haben soll. Und so versorgen die meisten Nahrungsmittel, die der moderne Mensch zu sich nimmt, ihn zwar mit Energie, über die Jahre und Jahrzehnte führt die Fehlernährung aber auch zu den verschiedensten Krankheiten.

DIE NAHRUNG ENTHÄLT ZU WENIG VITALSTOFFE

Die krankmachende Wirkung der Fehlernährung beruht zum großen Teil auf einer verminderten Vitalstoffzufuhr. Deren überaus positive Wirkung auf den Körper wurde teilweise erst vor kurzem entdeckt und erforscht, und noch immer ist der Einfluss unzähliger (anderer) in der Nahrung vorkommender Substanzen bisher unbekannt. Es scheint jedoch unumstritten, dass sie für ein gesundes Leben unverzichtbar sind.

Zu den Vitalstoffen zählen neben den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auch sogenannte Vitaminoide wie Coenzym Q1 und Q10, Carnitin, alpha-Liponsäure und Lecithin, unzählige (bisher meist unerforschte) sekundäre Pflanzenstoffe, lebende Enzyme, wie zum Beispiel Katalase, Superoxiddismutase, Glutathionreduktase, ATPase, Proteasen, mehrfach ungesättigte Cis-Fettsäuren, Erbsubstanz (RNA und DNA, in allen lebenden Pflanzen, Bakterien und Tierzellen enthalten) sowie die bis vor einigen Jahren als nutzlos bezeichneten Ballaststoffe und Zuckerformen, die keinen Energiewert besitzen (etwa Ribose, die bei allen Lebewesen Bestandteil der biologischen Energiewährung ATP ist).

Der Hauptteil dieser Vitalstoffe findet sich in den Schalen und Häuten von Getreide, Samen, Nüssen, Wurzeln, Blättern und Früchten. Doch gerade diese werden durch die üblichen Zubereitungs- und Herstellungsverfahren entweder entfernt, ausgelaugt oder zerstört. Besonders deutlich wird dies bei den heutigen Hauptnahrungsmitteln: Mais, Reis, Weizen und Zucker. Der überwiegende Teil dieser Nahrungsmittel wird nicht als Vollkorngetreide oder als ganzes Zuckerrohr beziehungsweise ganze Zuckerrübe mit all den darin enthaltenen Vitalstoffen verzehrt, sondern in Form von geschältem weißem Reis, Auszugsmehlen oder Raffinadezucker.

Bis heute macht der übermäßige Konsum dieser billigen und kalorienreichen, aber vitalstoffarmen Nahrungsmittel

Milliarden von Menschen krank. In einigen Fällen kommt es sogar zu absoluten Vitaminmangelkrankheiten, wie Skorbut (Mangel an Vitamin C), Beri-Beri (Vitamin-B₁-Mangel), Pellagra (Vitamin-B₃- oder Tryptophanmangel), Blindheit (Vitamin-A-Mangel) und perniziöser Anämie (Mangel an Vitamin B₁₂). Noch viel öfter allerdings entwickeln sich durch eine chronische Minderversorgung mit Vitalstoffen über Jahrzehnte die klassischen Volkskrankheiten, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, »Gelenkverschleiß« und Krebs.

WIR ESSEN ZU VIELE KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate (Zucker) in Getreide, Backwaren, Nudeln und Reis sind im Gegensatz zu Eiweiß und Fett keine lebenswichtigen Nährstoffe. Unsere Körperzellen benötigen zwar einen gewissen Anteil an Traubenzucker im Blut. Dieser wird aber auch aus Eiweiß und einigen Fettbausteinen gewonnen. Kohlenhydrate sind jedoch wie die beiden anderen Nährstoffe eine Energiequelle: Sie liefern pro Gramm 4,1 Kilokalorien und sind besonders kurzfristig verfügbar. Das heißt, der Körper muss sie nicht lange spalten und umbauen, um sie für die Energiegewinnung zu nutzen.

DER ZUCKERSTOFFWECHSEL

Damit eine Zelle die Glukose (Traubenzucker), die aus jedem verzehrten Kohlenhydrat entsteht, überhaupt aufnehmen kann, bedarf es eines weiteren Stoffs: Insulin. Dieses Hormon wird nach dem Verzehr von Kohlenhydraten in den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse produziert und ins Blut ausgeschüttet. Es öffnet wie ein Schlüssel eine spezielle »Pforte« in der Außenhülle der Zellen (Glukosetransporter), durch welche die Glukose in die Zellen gelangt. Wurde der Zucker aus dem Blut in die Zellen »verfrachtet«, schließt sich die Zellmembran wieder. Die »Transaktion« ist

abgeschlossen: Die Zellen sind versorgt, der Blutzuckerspiegel wieder gesunken.

Je mehr kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel wir essen, desto öfter und umso stärker schnellte der Blutzuckerspiegel in die Höhe. Entsprechend intensiver arbeitet auch die Bauchspeicheldrüse, um ausreichend Insulin zu produzieren, das den Zucker zu seinem Zielort verfrachtet. Aufgrund des ständigen Zuckernachschubs sind die Zellen jedoch irgendwann bis zum Rand gefüllt – und machen erst mal die Schotten dicht. Um sich vor dem Überangebot zu schützen, entwickeln sie eine »Insulinresistenz«: Der Schlüssel passt nicht mehr ins Schloss, die Glukosetransporter sprechen nicht mehr auf normale Insulinmengen an.

Insulinresistenz und ihre Folgen

Die Bauchspeicheldrüse muss nun mehr Insulin ausschütten, um den Blutzucker regelrecht in die vollen Zellen zu zwingen. Gleichzeitig wird die Fettproduktion angekurbelt, damit der Körper aus nicht verbrauchten Kohlenhydraten erst einmal Energiereserven bildet, die er für schlechte Zeiten speichert. Weil Hungersnöte zumindest in der westlichen Welt jedoch der Vergangenheit angehören, werden die Fettdepots nicht aufgebraucht, sondern bleiben oft dauerhaft bestehen oder wachsen sogar noch. Das Problem der »Überzuckerung« wird dadurch nicht gelöst, im Gegenteil: Die Insulinresistenz nimmt zu und Diabetes entwickelt sich. Der Blutzucker ist jetzt chronisch erhöht, weil die Bauchspeicheldrüse letztendlich gar kein Insulin mehr produziert, das den Zucker aus der Nahrung in die Zellen befördert. Infolgedessen leiden wichtige Zellen, etwa im Gehirn und in den Nerven schließlich an einem Glukosemangel. Wissenschaftler vermuten, dass diese Unterversorgung Alzheimer verursachen kann. Die Insulinresistenz erhöht auch die Gefahr, an Krebs zu erkranken. Denn aggressive Krebszellen, die schnell Metastasen bilden und die gegen gängige

Behandlungsformen wie Chemotherapie und Bestrahlung resistent sind, sind auf Glukose als Brennstoff angewiesen und wachsen daher bevorzugt bei hohen Blutzuckerwerten. Nicht zuletzt steigt durch den hohen Zuckergehalt der täglichen Nahrung auch das Kariesrisiko.

Ziel: ein stabiler Blutzuckerspiegel

Für einen harmonischen Zuckerstoffwechsel ist es wichtig, dass der Blutzuckerspiegel möglichst konstant und niedrig bleibt. Wer sich bewusst ernährt, vermeidet, dass Blutzucker und Insulin nach dem Essen rasant ansteigen und nach kurzer Zeit, wenn der Zucker in die Zellen verfrachtet wurde, ebenso rasant wieder fallen. Der Körper reagiert auf diese plötzliche »Unterzuckerung« mit Heißhunger, der oft mit Süßem bekämpft wird – ein Teufelskreis beginnt. Dabei würde es schon genügen, den Konsum von Zucker und Stärke einzuschränken beziehungsweise bei Brot und Beilagen wenigstens auf Vollkornprodukte zurückzugreifen. Denn die darin enthaltenen Kohlenhydrate werden viel langsamer und gleichmäßiger in das Blut abgegeben als reiner Zucker.

Dadurch werden Blutzuckerspitzen vermieden.

Allerdings sind Getreide und Getreideprodukte auch in Vollkornform keine optimale Menschennahrung. Denn die Körner enthalten neben zu vielen Kohlenhydraten auch Fraßschutzgifte (Stoffe, durch die sich Pflanzen vor dem Gefressenwerden schützen), die unsere Verdauung beeinträchtigen. Dies gilt besonders für hochgezüchtete Getreidearten, die keinen schützenden Spelz mehr besitzen. Von daher ist Weizen noch schädlicher als spelzhaltige Urformen, wie Dinkel, Emmer und Einkorn. Auch von Nackthafer ist abzuraten, außer man keimt ihn vor. Ein weiterer Nachteil von Getreide ist, dass es verhältnismäßig viel Omega-6-Fettsäure (siehe [≥](#)) enthält.

Diese führt zu einer erhöhten Entzündungs- und Schmerzneigung, beschleunigt die Entwicklung fast aller

Krankheiten und führt zu Muskelabbau. Darüber hinaus haben glutenhaltige Getreide (Weizen, Kamut, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel) einen weiteren Nachteil gegenüber glutenfreien Getreiden und Körnern (etwa Reis, Mais, Buchweizen, Quinoa und Amaranth). Denn bei immer mehr Menschen reagiert der Körper empfindlich auf das Klebereiweiß Gluten. Dieses hat eine leimartige Konsistenz, die schwer verdaulich ist und zudem die Darmzotten und das Hirn verstopfen kann. Dadurch können andere wichtige Nähr- und Vitalstoffe, wie Eiweiß, Vitamine und Spurenelemente, weniger gut aufgenommen werden.

INFO

Wer wenig Zucker isst, bleibt länger jung!

In den vergangenen Jahrzehnten haben Wissenschaftler herausgefunden, dass unsere Gene nicht nur unser Aussehen bestimmen, sondern auch unser Befinden und dass sie sogar unsere Lebenserwartung stark beeinflussen können.

Was viele Menschen aber noch nicht wissen, ist, dass die Ernährung einen wesentlichen Einfluss darauf hat, inwieweit die genetische »Mitgift« tatsächlich zum Tragen kommt.

Eine besonders spektakuläre Entdeckung machte 1993 die US-amerikanische Molekularbiologin Cynthia Kenyon: Sie entdeckte im Versuch mit Fadenwürmern, dass durch die Manipulation bestimmter Gene die Lebenserwartung der Tiere um das Sechsfache stieg – von den üblichen 20 auf bis zu 144 Tage. Verantwortlich dafür sind zwei Gene: DAF-2, das den Alterungsprozess beschleunigt, und DAF-16 (auch »Sweet sixteen« genannt), das diesen Prozess aufzuhalten vermag. Und ganz offensichtlich lässt sich durch eine bewusste Ernährung gezielt Einfluss auf die Genaktivität nehmen: Kohlenhydratreiche Kost verursacht hohe Insulinkonzentrationen im Blut, die wiederum das »Altmachgen« DAF-2 aktivieren. Umgekehrt hemmt ein gemäßiger Kohlenhydratkonsum das »Alterungsgen« und stärkt im gleichen Zug das »Jungbrunnen«-Gen DAF-16. Man hat festgestellt, dass Säugetiere, und somit auch der Mensch, ebenfalls diese beiden Gene haben.

Dauerhaft hohe Insulinwerte infolge eines starken Kohlenhydratkonsums hemmen außerdem nachweislich die Ausschüttung des Wachstumshormons HGH (Human Growth Hormon), das in der Hirnanhangdrüse produziert wird. HGH spielt eine wichtige Rolle beim Kampf gegen überflüssige Pfunde. Denn das Hormon bringt das Körperfett zum Schmelzen und lässt Muskeln wachsen, weil es den Fettabbau hemmt und den Eiweißaufbau in der Leber steigert. Darüber hinaus scheint HGH ebenfalls ein wahres »Jungmacherhormon« zu sein.

Schon Anfang der 1990-Jahre zeigte eine US-amerikanische Studie, dass alte Menschen, die ein halbes Jahr Injektionen mit Wachstumshormon bekamen, nicht nur deutlich an Fett verloren und neue Muskelmasse ansetzten, sondern insgesamt fast 20 Jahre jünger erschienen. Weil der Körper 75 Prozent des HGH während des Schlafs bildet, sollten Sie daher zumindest am Abend auf den Verzehr von Kohlenhydraten verzichten.

WIE GESUND IST FRUCHTZUCKER?

Die Bauchspeicheldrüse schüttet direkt nach dem Genuss von Nahrungsmittel, die Fruchtzucker (Fruktose) enthalten – allen voran Früchte, aber auch natürliche Süßungsmittel und viele Fertigprodukte–, nur wenig Insulin aus. Daher betrachtete man diesen Zucker bisher als gesundheitlich unbedenklich. Man verwendete ihn sogar für spezielle süße Diabetikerprodukte, die wenige Broteinheiten (BE) enthalten oder überhaupt nicht auf die täglichen Broteinheiten angerechnet werden müssen. Ist Fruktose also die Lösung im »Zuckerkampf«? Leider ist genau das Gegenteil der Fall. Von allen kohlehydrathaltigen Zuckerarten ist Fruktose die schädlichste.

Denn unser Körper kann aus Fruktose nicht sofort die körpereigene Energiewährung Adenosin-Tri-Phosphat (ATP) herstellen. Der Fruchtzucker muss dazu erst über energieaufwendige Zwischenstufen umgebaut werden. Weil er dabei in den meisten Fällen zunächst in Fettmoleküle umgewandelt wird, können durch einen hohen Fruktosekonsum die Blutfettwerte ansteigen – insbesondere die Neutralfette (Triglyzeride) und das schädliche LDL-Cholesterin (siehe [≥](#)).

Darüber hinaus entsteht bei der Verwertung von Fruktose Harnsäure, die eine der Hauptursachen für die Übersäuerung des Körpers darstellt. Ein Zuviel an Harnsäure kann außerdem zu Nierenschäden, verkalkten Blutgefäßen und Gicht führen, bei der Harnsäurekristalle die Gelenke immer mehr zerstören.

Nicht zuletzt fördern die Abbauprodukte indirekt wieder die Insulinresistenz. Zum einen verkleben sie die »Zuckertüren«

in den Zellmembranen.

Zum anderen sind die Zellen so mit Fett gefüllt, dass bei normalen Insulinwerten keine Glukose mehr hineinpasst. Die Bauchspeicheldrüse schüttet daraufhin vermehrt Insulin aus, um den Blutzucker mit Gewalt in die Zellen zu drücken und den Blutzuckerspiegel wieder abzusenken. Was das bedeutet, haben Sie bereits erfahren. Hinzu kommt: Es ist bekannt, dass Zucker, vor allem Glukose, das Krebswachstum fördert. Bisher dachte man, dass Krebszellen Fruktose nicht verwerten können und der Verzehr daher erlaubt wäre. Heute weiß man jedoch, dass sich Bauchspeicheldrüsenkrebszellen mit Fruktose sogar deutlich schneller vermehren als mit Glukose. Dies zeigte eine Studie von Antony Heaney vom Jonson Cancer Center in Kalifornien 2010.

Weitere Nachteile von Fruchtzucker

Selbst auf den ersten Blick natürliche Lebensmittel wie Früchte (vor allem Mangos und Äpfel), Fruchtsäfte, Ahorn- und Agavendicksaft, Honig sowie Blütenpollen enthalten Fruktose. Die folgende Aufzählung zeigt, warum diese Nahrungsmittel nur eingeschränkt für eine gesunde Ernährung zu empfehlen sind.

- 2011 zeigten Untersuchungen an der Health & Science University in Oregon/USA, dass die Aufnahme von Fruktose anders als bei Glukose die Gehirnaktivität für 20 Minuten vermindert.
- Während Glukose das Hungerhormon Ghrelin hemmt und den Appetitzügler Leptin steigert, bewirkt Fruktose genau das Gegenteil und fördert so den Appetit noch mehr.
- Rund 30 bis 60 Prozent aller Mitteleuropäer können Fruktose im Darm nicht mehr gut aufnehmen. Sie leiden an einer Krankheit, die als Fruktosemalabsorption oder Fruchtzuckerunverträglichkeit bezeichnet wird. Typische Begleiterscheinungen: Verdauungsbeschwerden, Blähungen,

Darmentzündungen und Durchfallneigung. Auch die Qualität der Darmflora (siehe [≥](#) und [≥](#)) verschlechtert sich.

- Fruktose kann anders als Glukose nur von der Leber verstoffwechselt werden. Dadurch steigt das Risiko für Leberkrankheiten (insbesondere Verfettung). Zudem erhöht Fruchtzucker die Insulinresistenz, die abermals den Fetteinbau in die Leber fördert.
- Fruktose wird im Körper schneller zu Fett umgewandelt als alle anderen Kohlenhydrate. Von 120 Fruktose-Kalorien werden über 30 Prozent zu Fett – und zwar zu besonders gefährlichem Bauchfett, das bis zu 27 Hormone bildet, die der Gesundheit schaden können. Im Vergleich: Bei Glukose wird nur ein Prozent der Kalorien in Fett umgewandelt.
- Fruchtzucker begünstigt Bluthochdruck, erhöhte Triglyzerid- und schlechte LDL-Cholesterinwerte. Außerdem ist Bauchfett ein großer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Übermäßiger Fruktosekonsum fördert Gelenkschmerzen, Arthritis und Gicht. Der Grund: Bauchfett produziert unter anderem schädliche Entzündungshormone. Zusammen mit einem durch Fruktose induzierten erhöhten Harnsäurespiegel begünstigt dies die Zerstörung des Gelenkknorpels und somit der Gelenke.

Um all diese »Nebenwirkungen« zu vermeiden, sollten Sie am Tag nicht mehr als 15 bis 25 Gramm Fruktose essen. Das entspricht in etwa zwei Datteln, zwei Bananen, eineinhalb Äpfeln oder einer halben Mango. Fruchtzucker aus erhitztem Obst (etwa Kompott) und Saft nimmt der Körper übrigens deutlich schneller auf, weil er nicht mehr an Pflanzenzellstrukturen gebunden ist, sondern in freier Form vorkommt. Empfindliche Personen sollten entsprechende Produkte daher meiden.

INFO

Gefährliche Süße

Viele Fertigprodukte, Limonaden, Eis und Süßwaren enthalten heute Fruktose aus einem Sirup, der aus genmanipuliertem Mais gewonnen wird (High Fructose Cornsirup, kurz: HFCS), der einen besonders hohen Fruchtzuckeranteil aufweist. Eine Untersuchung des US-Institute for Agriculture and Trade Policy offenbarte 2009: Etwa 50 Prozent von HFCS enthält hochgiftiges Quecksilber, das bei der Herstellung in den Sirup gelangt. In einigen Proben wurde bis zu 570 mg des Schwermetalls pro Kilo HFCS gefunden. Schockierend, angesichts der Tatsache, dass der Durchschnitts-US-Bürger pro Jahr etwa 26 kg HFCS konsumiert.

BRAUCHEN WIR ÜBERHAUPT KOHLENHYDRATE?

Auch wenn Zucker ein wichtiger Nährstoff ist, könnten wir auch ohne die Zufuhr von kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln überleben. Denn der Körper ist in der Lage, aus bestimmten Eiweißbausteinen («glukogene« Aminosäuren) sowie aus Glycerin, einem kleinen Bestandteil des Fetts, selbst Glukose zu bilden. Weil die Neubildung von Glukose (Glukoneogenese) gleichmäßig und langsam verläuft, schwankt der Blutzuckerspiegel kaum. Die neue wirkstoffreiche Ernährung (siehe [≥](#)) versorgt Sie ausreichend mit allen Bausteinen, die Sie für die Glukoneogenese benötigen. Zudem enthält sie in frischer Form nur langsam aufnehmbare Kohlenhydrate, sodass Insulinspitzen ausbleiben.

Künstliche Süßstoffe

Künstliche Süßungsmittel enthalten zwar meist keine Kohlenhydrate. Sie erhöhen aber häufig den Appetit und können so auf indirektem Weg ebenfalls dick machen. Manche können zudem ausgesprochen schädliche und giftige Wirkungen zeigen, allen voran Aspartam, Neotam und Sucralose.

ASPARTAM

Aspartam ist weltweit der meistgebrauchte Süßstoff (E951). Es besitzt etwa die 300-fache Süßkraft von Haushaltszucker und wird unter anderem in zuckerfreien Kaugummis und Bonbons, aber auch in Hustentropfen, Brausetabletten, Medikamenten oder Schleimlösern (ACC) sowie in vielen Light-Produkten eingesetzt. Auch manche Anti-Aging- oder Nahrungsergänzungsprodukte enthalten Aspartam.

Von allen Süßstoffen schmeckt Aspartam am zuckerähnlichsten. Es wurde jedoch nie auf seine toxikologische Wirkung getestet.

Dennoch vermuten einige Fachleute und Ernährungsexperten, dass es die giftigste Substanz unter den zugelassenen Nahrungsmittelzusätzen ist. Sie machen Aspartam für eine Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten mitverantwortlich, wie Epilepsie, Kopfschmerzen, Migräne, Unruhe, Übelkeit, Muskelkrämpfe, Gewichtszunahme, Hautrötung, Depression, Müdigkeit, Erregtheit, zu schneller Herzschlag, Schlaflosigkeit, Sehstörungen, Hörverlust, Tinnitus, Herzklopfen, Schwindel, schwerer Atem, Angstattacken, Geschmacksverlust, Bluthochdruck, Überfunktion der Schilddrüse, Lupus erythematoses (eine Autoimmunkrankheit), Gedächtnisstörungen und