

AUGEN AUF BEIM KAUF!

Text: Mag. Magdalena Stampfer

Mehr Gift als Nahrung!

Schaut man genauer hin, was heutzutage gegessen wird, dann macht die steigende Anzahl der Unverträglichkeiten vollkommen Sinn. Es handelt sich dabei nicht um eingebildete Phantomkrankheiten, sondern um natürliche, logische Reaktionen unseres Körpers.

Es ist lohnenswert, sich einige Gedanken darüber zu machen, wie der Lebensmittelhandel funktioniert und woher das Essen kommt, das wir zu uns nehmen.



Der Körper verwendet die Nahrung dazu, sich selbst zu erneuern. Pausenlos werden neue Zellen gebildet. Für diese Konstruktionsarbeit benötigt der Körper Bausteine, die er aus der Nahrung bezieht. Je hochwertiger diese ist, desto besser kann der Organismus seine Arbeit verrichten. Für die Zusammensetzung der Darmflora ist ausschlaggebend, was wir tagaus, tagein zu uns nehmen. Denn aus dieser Nahrung beziehen nicht nur wir unsere Nährstoffe, sondern auch unsere ständigen Bakterien-Begleiter. Ernähren wir uns falsch, bleibt für die nützlichen Bakterien nichts Verwertbares über. Sie verlangen dann vielleicht Nachschub, weil sie zu wenig bekommen haben, obwohl wir eigentlich satt sind.

Wir essen zwar mengenmäßig viel, sind aber trotzdem mangelernährt, wenn es um Spurenelemente, Mineralstoffe oder natürliche Vitamine geht. Unser Energielevel, unser Immunsystem, aber auch unser psychisches Wohlbefinden haben mit unserer Ernährung zu tun.

Einerseits geht es darum, den Körper nicht durch Gifte zusätzlich zu belasten und ihm noch mehr Arbeit aufzubürden, andererseits ist es wichtig, dass wir genug wertvolle Bausteine zu uns nehmen. Keine so leichte Aufgabe, denn den großen Nahrungsmittelproduzenten sind diese zwei Ziele nicht wichtig. Was zählt, sind Verkaufszahlen und das Shelf-Life, also wie lange etwas im Supermarkt stehen kann und noch verkäuflich ist. Und zu diesem Zweck nimmt man es mit der Wahrheit nicht immer so genau.

Die Lebensmittelbranche ist eines der härtesten Pflaster der Geschäftswelt überhaupt. Schwer zu glauben, was da alles möglich und erlaubt ist. Das Vertrauen, das die Konsumenten den Herstellern entgegenbringen, ist leider oft nicht gerechtfertigt. Wobei auch dieses Vertrauen immer mehr schwindet und das aus gutem Grund.

Lügen und Schwindeln im Nahrungsmittelhandel ist leider so alt wie der Handel selbst. Im 18. Jahrhundert vor Christi Geburt war in Babylon durch den Codex Hammurabi bereits festgelegt, mit welchen drakonischen Strafen ein Lebensmittelfälscher zu rechnen hatte. Auch Maße und Gewichte waren normiert. Schon damals war der Bedarf nach strengen Gesetzen gegeben, um Fälschern und Betrügern Einhalt zu gebieten. Nur die Strafen gestalteten sich brutaler als heute. Wurde jemand beim Fälschen ertappt, musste er persönlich und unmittelbar dafür geradestehen. Heutzutage kann man sich hinter Auftragsstudien und Anwälten verstecken. Bereits 1524 kritisierte Martin Luther in seiner Schrift „Kaufhandlung und Wucher“ die Preisgestaltung der Händler. Darin

bezeichnete er Kaufleute als öffentliche Diebe, Räuber und Wucherer und prangerte Fälschungen bei Lebensmitteln an. Im Mittelalter war beispielsweise genau geregelt, wie viel ein Brotlaib wiegen sollte und woraus er zu bestehen hatte, nämlich aus Mehl, Wasser, Salz und Sauerteig. Das konnte genau kontrolliert werden, da die Backwaren mit einem Symbol oder den Initialen des Bäckers versehen waren. Schummeln beim Brotgewicht oder Mehlfälschungen (durch Zusatz von Kleie, Kreide, Knochenmehl oder Sand) wurden bestraft.

Für die Verfälschung von Lebensmitteln gab es teils drastische Strafen, sie reichten von Geldbußen bis hin zu Verstümmelungen. In einigen deutschen Städten wurden betrügerische Bäcker öffentlich in einem großen Korb über einer Jauchegrube aufgehängt. Um wieder hinaus zu gelangen, mussten sie wohl oder übel in die Grube springen. Das wäre doch ein Vorschlag für die Konzernchefs von Unilever und Nestlé!

Um eine englische Lokalzeitung zu zitieren: „Das eigentliche Verbrechen ist, dass es keine Gesetze gibt, die die Praxis der Verfälschung von Lebensmitteln unterbinden.“

Und das war bereits 1858, doch der Satz hat auch heute nicht viel an Gültigkeit eingebüßt. Wie kam die Zeitung damals zu dieser Aussage? Es ging um Süßigkeiten. Pfefferminz-Bonbons wurden damals aus Pfefferminz-Öl und Zucker hergestellt, der damals allerdings weitaus teurer war als heutzutage. Um Zucker zu sparen, wurde oft billiger Gips unter die Masse gerührt, denn so konnte man mehr produzieren und den Konsumenten fiel es nicht auf. In dem besagten Jahr bemerkte man es aber, und zwar ziemlich, nachdem ein Assistent das Pulver verwechselt hatte: Statt Gips landete hochgiftiges Arsen in der süßen Masse. Die Bonbons kosteten damals 21 Menschen das Leben, weitere 200 erkrankten. Der Täter wurde nicht angeklagt, weil es dafür kein passendes Gesetz gab. Das, was er getan hatte war also legal, so seltsam es scheinen mag. Der Vorfall ging unter dem Namen Bradford sweets poisoning in die Geschichte ein. Auch heute ist vieles legal, was in Wirklichkeit gesundheitsschädlich ist, auch wenn wir uns damit nicht akut, sondern schleichend vergiften.

* **Margie Profets Toxin-Hypothese:** Dass der Körper aus Sicht der Evolution nichts "einfach so" oder aus Langeweile macht, ist die Grundlage der sogenannten Toxin-Hypothese, die von Margie Profet aufgestellt wurde. Diese US-Wissenschaftlerin veröffentlichte 1991 eine Arbeit über den Sinn der Allergie: "The Function of Allergy: Immunological Defense Against Toxins". In ihrem Artikel beschreibt sie schlüssig bis ins kleinste Detail durchdacht und auf immunologischer Basis erklärt, warum das Allergiegesehen nicht einfach ein Fehler sein kann. Laut Profet sind Allergien keine Laune der Natur, sondern ein letzter Abwehrmechanismus gegen Toxine, wenn alle anderen Verteidigungsoptionen gescheitert sind.

Einhergehend mit **Margie Profets Toxin-Hypothese*** zeigen die folgenden Abschnitte, dass unser Körper aus nachvollziehbaren Gründen mit Allergien und Unverträglichkeiten auf die moderne Ernährungswelt reagiert. Denn diese Kost hat mit echtem Essen nicht mehr viel gemeinsam.

Vorne und hinten auf der Packung

Ein Beispiel:

Zur Faschingszeit sind Krapfen eine begehrte Ware, so auch bei den großen Handelsketten. Schön aufgetürmt neben der Backstube, wo es nach frischen Backwaren riecht, werden Jahr für Jahr Krapfen angeboten. Im praktischen 4er-Plastikpack, mit einem Aufkleber im Gemütlichkeits-Design, der im Jahr 2016 folgendes anpries:

- Aus 100% heimischem Mehl, Eiern und Zucker in Österreich hergestellt.
- 55 % Fruchtanteil in der Marillenkonfitüre aus der Genussregion Kitzsee
- hoher Füllanteil von 25%

Das klang doch ehrlich, nach gutem, österreichischen Krapfen, der sich für die Handelskette mit Konfitüre statt mit ordentlicher Marmelade hat befüllen lassen. Die genauen Zutaten waren nicht vorne, sondern hinten aufgelistet:

Krapfen Marille, 4er, 360g
Krapfen mit Marillenkonfitüre, aufgetaut

Zutaten: Weizenmehl, 25% Marillenkonfitüre (55% Marillen, Zucker, Zitronensaftkonzentrat, Geliermittel: Pektin, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat), Sonnenblumenöl, 8,5% Vollei pasteurisiert, Wasser, Backmittel (Weizenmehl, Zucker, Eieipulver, Laktose, Weizenkleber, Salz, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren; Dextrose, Glukosesirup, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Aroma), 2,7% Eigelb pasteurisiert, Hefe, Aromen, Glukosesirup. Bestreuerung (Dextrose, Maisstärke, Palmfett, Trennmittel: E170, E470a; Vanillin). Aufgetaut.

Dabei ist das österreichische Beispiel noch richtig gesund – im Vergleich. Hier ein Beispiel einer französischen Handelskette, die in Polen diesen Krapfen mit Schokoladefüllung verkauft hat**:

“Krapfen mit Schoko-Füllung.
Zutaten: Weizenmehl, flüssige Eimasse (pasteurisiert, enthält Hühnereiweiß), Zucker, Hefe, Margarine 80%, pflanzliche Öle und hydrierte pflanzliche Fette, Wasser, Emulgator: Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Lecithin, Salz, 0,5% Antioxidans: Ascorbylpalmitat, eine Mischung von Tocopherolen, Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Säuerungsmittel: Citronensäure, Farbstoffe: Annatto, Wasser, Salz, Milchpulver, Verdickungsmittel E407, Aroma, eine Füllung aus Schokolade, Wasser, Glucose-Sirup, Zucker, modifizierte Stärke (2 %), fettarmes Kakaopulver, Palmfett, Verdickungsmittel: Zellulose (E407), Carboxymethylcellulose (E466), Carrageen (E 407), Guarkernmehl (E415), Säureregulator Glucono-delta-Lacton (E575), Aroma, Salz, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202), Pigment Titandioxid (E171), Vanillin, Emulgator Polysorbat 60 (E435), Schokoladeglasur: Zucker, pflanzliches Fett teilweise gehärtet, fettarmes Kakaopulver 16% Kakaomasse 1,3% Emulgator: E222, Sojabohnen, E476, Aroma.“

Da stellt sich dann tatsächlich die Frage, ob man so ein Teil eigentlich noch im Biomüll entsorgen darf.

ZUSATZSTOFFE - Make-up fürs Essen

Kein Fertigprodukt kommt ohne Zusatzstoffe aus. Ob es sich um Fruchtojoghurt, Pizza aus dem Tiefkühlregal oder pulverisierte Saucengrundlage handelt, überall findet man Zusatzstoffe. Der Grund dafür ist einfach: Zusatzstoffe sorgen nicht nur für Aussehen und Geschmack, sondern auch Konsistenz, Haltbarkeit und Lagerfähigkeit des Produktes. Sie kaschieren wie Zucker den Einsatz von nicht ganz hochwertiger Ware und sind zudem billiger und kontrollierbarer als natürliche Zutaten. Das Erdbeeraroma kann so dosiert werden, dass jedes Fruchtojoghurt einer Charge gleichermaßen nach Erdbeere schmeckt. Natürliche Schwankungen im Geschmack sind in der Massenware nicht erwünscht. Auch wenn das Fruchtojoghurt diese Bezeichnung nicht mehr verdient, denn Früchte sind dort kaum noch enthalten.

Bevor ein Zusatzstoff auf den Markt kommt, muss belegt werden, dass er in den eingesetzten Mengen nicht gesundheitsschädlich ist. In Tierversuchen wird die Dosis ermittelt, die als täglich tolerierbar gilt und der ADI-Wert errechnet (ADI = Acceptable Daily Intake). Diese Dosis gilt als unbedenklich, allerdings nicht für Allergiker, da genügen schon kleinste Mengen, um Reaktionen auszulösen. Bei den Berechnungen wird theoretisch berücksichtigt,

wie viel an bestimmten Lebensmitteln im Durchschnitt verzehrt wird, da sich die Zusatzstoffe durch den Genuss verschiedener Gerichte summieren können. Aber eben nur theoretisch, denn nach einer Untersuchung der EU-Kommission wird besonders bei Kindern die akzeptable tägliche Dosis oft weit überschritten. In Einzelfällen kann es sich um die zwölffache Menge handeln. Kinder, die gerne und viele Süßigkeiten wie Smarties essen und Softdrinks trinken, kommen bei Farbstoffen mitunter auf eine Menge von 560 Milligramm hirnwirksamer Chemikalien pro Tag**.

Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffe kommen in Fertigprodukten meist in Kombination miteinander vor, untersucht werden sie aber nur einzeln. Wie diese Substanzen sich noch gegenseitig beeinflussen und was das an Gesamtbelastung bedeutet, wird gerne übersehen.

Erschwerend kommt hinzu, dass sich Zusatzstoffe in ihrer Wirkung nicht summieren, sondern multiplizieren. Britische Wissenschaftler haben untersucht, welchen Einfluss Zusatzstoffe auf das Wachstum von Nervenzellen haben. Ein Mix von Glutamat mit dem Farbstoff E 133 bremste das Zellwachstum nicht um 15,8 Prozent, wie zu erwarten gewesen wäre, sondern um 46,1 Prozent. Diese verheerenden Wechselwirkungen zwischen den Chemikalien werden aber bei der Zulassung als irrelevant angesehen. Was diese chemischen Stoffe bewirken können, wird seitens der Chefetagen ignoriert, obwohl es mehr als genug Hinweise auf die Gefahren gibt. Bereits in den 1980er Jahren konnte nachgewiesen werden, dass Hyperaktivität und Ernährung bei Kindern zusammenhängen und es wurden schon damals Listen verdächtiger Zusatzstoffe erstellt. Ebenso war schon bekannt, dass Farbstoffe die Lernleistung und Konzentrationsfähigkeit mindern. Es mangelt also keineswegs an Beweisen für ihre Schädlichkeit. Ausschläge durch Sorbate, Hautprobleme und Hyperaktivität durch Benzoesäure, Übelkeit durch Mannit, Kopfschmerzen durch Glutamat oder Darmgeschwüre durch Kaliumchlorid – alles nichts Neues. Da jedoch ganze Industriezweige auf Zusatzstoffen aufgebaut sind, werden diese trotz ihrer toxischen Wirkung verteidigt. Absurderweise sogar mit Psychologie, denn auch die kosmetische und damit psychologische Wirkung von Farbstoffen sei wichtig, so das Argument. Wir greifen schließlich lieber zu Speisen, die appetitlich aussehen.

Prinzipiell kann jeder Zusatzstoff für den Einzelnen ein Problem darstellen und unerwünschte Reaktionen hervorrufen. Nicht immer treten sie sofort nach dem Verzehr auf, sondern oft erst verspätet. Im Internet gibt es umfassende Datenbanken, in denen

nach jeder einzelnen Substanz und ihren Nebenwirkungen recherchiert werden kann (siehe Kasten).

Alles über Zusatzstoffe – so kann man den Übeltäter ausfindig machen

Food Detektiv bietet eine umfangreiche Datenbank mit Detail-Infos zu einzelnen Zusatzstoffen. Man kann sogar nach Erkrankungen suchen, die mit den einzelnen Zusatzstoffen in Verbindung gebracht werden. So kann jeder anhand seiner Symptome überprüfen, welche Substanzen infrage kommen.

www.food-detektiv.de

Quellen:“

¹ T. Mettke, Geschichte und Bedeutung des Lebensmittelrechts, Kommentar zum Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch, 21.11.2017.

www.lebensmittelrecht.com/lebensmittelrecht_demo/LFGB/Kommentar_LFGB_03.pdf

² T. Lawnicki, Data przydatności do spożycia? Sierpień 2017! Takie "wiecznie świeże" paczki możecie kupić na Tłusty Czwartek, „Na temat”, 23.02.2017, <http://natemat.pl/202107,data-przydatnosci-do-spozycia-sierpień-2017-takie-wiecznie-swieze-paczki-mozecie-kupic-na-tlusty-czwartek>

³ H.-U. Grimm, Die Ernährungsfalle. Wie die Lebensmittelindustrie unser Essen manipuliert, Heyne, 2010.

⁴ H.-U. Grimm, Chemie im Essen, Knauer, 2013.

⁵ J. Emsley, P. Fell, Wenn Essen krank macht, Weinheim, 2000.



Mag. Magdalena Stampfer

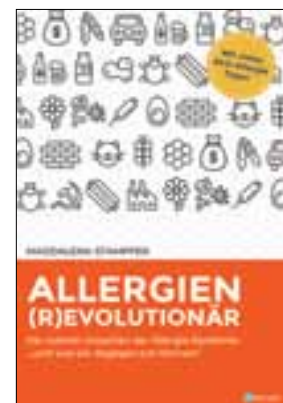
Kinesiologin
Entgiftungsmanagement
Autorin

Hamerlingplatz 4/5
1080 Wien
T: 0664/450 36 06

E: mail@magdalenastampfer.at

www.magdalenastampfer.at

Buchempfehlung:



ALLERGIEN REVOLUTIONÄR.
DIE WAHREN URSACHEN DER
ALLERGIE-EPIDEMIE UND WAS WIR
DAGEGEN TUN KÖNNEN.

Autorin: Mag. Magdalena Stampfer
Verlag: Integrum