

Der-etwas-andere-Gesundheitsbrief

Diese Informationen dienen ausschließlich zur persönlichen Information.

Glutamat

Gehirnerstörer Natriumglutamat - 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 Gehirnerstörer 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-Hirnschranke zum Teil problemlos überwinden.

Im Unterschied zu den bekannten 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 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 Glutamat überleben zu können, stellt sich nun eine Automatik ein: Unser Gehirn baut in den 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 Dauertransfer 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!

- 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

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 Fastfoods 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 nicht 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? Diese ist aber ein Alarmzeichen des Körpers, dass es 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-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 Küchekästchen und meinen Kühlschrank überprüft. MSG war überall enthalten! In den Campbell,s Suppen den Hostess Doritos, des Lays geschmacksverstärkten Kartoffel Chips, Top Ramen, Betty Crocker Hamburger Helper, Heinz Bratensoße in Dosen, Swanson tiefgefrorene Fertiggerichte, Kraft Salatdressing, 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 Inhaltstoffe zahlt sich aus!)

Die Produkte die kein MSG enthielten, hatten etwas, was „Hydrolisiertes 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 kapieren, 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 zu Zutaten verlangten, welche sie widerwillig herzeigten, konnten wir feststellen, dass MSG und hydrolisiertes Gemüse-Protein überall enthalten war.

Burger King, McDonalds, Wendy,s , Taco Bell, jedes Restaurant, sogar ein eingessenen wie TGIF, Chilis, Applebees und Dennys 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 in 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 Pharmacol.)
- Adrenalectomy beseitigt die durch Nahrung durch den Hypothalamus hergerufene 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)
- Fettleibigkeit hervorgerufen durch MSG-Behandlung bei Ratten mit plötzlichen Bluthochdruck: ein Tiermodell über verschiedene Risikofaktoren. (Iwasw 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, Shimade 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 Kopfweg, 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 ihrem Produkten zusetzen.

Vor einiger Zeit veröffentlichte John Erb sein Buch „Die Langsame Vergiftung von Amerika“ - trifft genauso für andere westliche Staaten zu - 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 ins Internet und geben Sie „MSG Obese“ ein und lesen Sie einige der vielen Studien von www.pubmed.com.

Text von Ruth van Buren (USA/Las Vegas/Nevada) 06/2004. Sinngemäß übersetzt von Wolfgang Moser (gekürzte Fassung).

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 glutamat,mäßig einer Menge von über 12 Kilo Spinat oder 400 Eiern pro Kopf. (Quelle: Hans Ullrich Grimm: Die Ernährungslüge. 2003. S 66 f.)

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 mitteilt, 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 unter der Tarnkappe des Hefeextrakts. (Hans Ullrich Grimm: Die Ernährungslüge. 2003. S. 59.

Alternativhealing
Calle 53
Marbella / Bella Vista
0833 Panama City
Panama
eMail: alternativhealing(at)gmail(dot)com

PS:

Das dürfte Sie auch interessieren, wenn Sie betroffen sind, wenn Sie dazu neigen oder wenn Sie Jemanden in der Familie oder im Freundeskreis haben, der betroffen ist mit **[Herzinfarkt oder Schlaganfall](http://tinyurl.com/lap6e5)** oder dazu neigt:

<http://tinyurl.com/lap6e5>

PSS:

Das dürfte Sie auch interessieren, wenn Sie betroffen sind, wenn Sie dazu neigen oder wenn Sie Jemanden in der Familie oder im Freundeskreis haben, der betroffen ist mit **[Krebs](http://tinyurl.com/mw6fnf)** oder dazu neigt:

<http://tinyurl.com/mw6fnf>