



Besser essen ohne „E“

Inzwischen ist mein Coaching-Angebot „Begleitete Fastentage 2022“ gestartet. Einige Teilnehmer haben mir berichtet, dass sie neben einigen Kilos oder Cellulite auch Konzentrationsstörungen oder Beeinträchtigungen ihrer Sinneswahrnehmung loswerden wollen. Leidest Du auch manchmal unter Schwindel, Kopfschmerzen, Gedächtnislücken oder Taubheitsgefühlen in Händen oder Füßen? Zwei spezielle Zusatzstoffe im Essen, die mit Gewichtszunahme/-abnahme, aber auch mit den genannten Beschwerden in Zusammenhang stehen, können die Ursache sein.

Die Lebensmittelindustrie verwendet Zusatzstoffe, um die Beschaffenheit sowie die Haltbarkeit und die Sicherheit eines Lebensmittels verbessern. Weitere Zusatzstoffe dienen dazu, um Lebensmittel geschmacklich „aufzupeppen“ und dem Essen ein schöneres Aussehen zu verleihen. Tausende von Chemikalien werden in verschiedene Zusatzstoffklassen eingeteilt, z.B. Antioxidationsmittel, Verdickungsmittel, Säuerungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren, Geschmacksverstärker oder Feuchthaltemittel. Für die Kennzeichnung werden "E"-Nummern verwendet. Das mengenmäßig am meisten verwendete Mittel in einem Lebensmittel befindet sich auf der Verpackungsliste an oberster Stelle. Der Lebensmittelverband Deutschland bietet eine Übersicht zu den E-Stoffen mit ihrer jeweiligen Funktion [1].

Obwohl Dir versichert wird, dass all diese Stoffe nicht giftig wären – was möglicherweise bei einmaligem „Genuss“ auch zutrifft – gibt es zu wenig Erkenntnisse in Bezug auf Grenzen, Häufigkeit, Menge, Kombination, oder der Ansammlung im Körper. Allergische Reaktionen sind individuell durchaus möglich.

Süßstoffe (E-9..) mit bitteren Folgen

Um Kalorien zu sparen, konsumierst Du möglicherweise auch zuckerfreie Light-Produkte, die zum Beispiel den Süßstoff Aspartam (E-951) enthalten. Wenn dieser in Deinem Körper zerlegt wird, können die Zerfallsstoffe zu Stimmungsschwankungen, Appetitschwankungen und sogar zu Depressionen führen [2]. Die beim Stoffwechsel entstehende Asparaginsäure kann besonders bei Kindern die Blut-Hirn-Schranke überwinden und Gehirnzellen zerstören. Neurologische Krankheiten wie Epilepsie, Parkinson oder Alzheimer können sich daraus entwickeln. Methanol baut sich zu Formaldehyd ab, sammelt sich im Körper an und schädigt vor allem Sehnerven und Gehirnzellen. In höheren Konzentrationen wird die DNA-Replikation beeinflusst und Tumoren können entstehen [3,4]). Pro Liter Coke Zero nimmst Du 56 mg Methanol auf. Der zugelassene Grenzwert liegt pro Tag beträgt 8 mg!

Hungergefühl durch Geschmacksverstärker (E-Nummern 6..)

Neben süß, sauer, bitter und salzig existiert ein Geschmack namens umami, was herzhaft, pikant und fleischig bedeutet. Als natürlicher Bestandteil kommt Glutamat in fast allen eiweißhaltigen Lebensmitteln vor, z.B. Parmesan, Bohnen oder Hühnerfleisch.

Glutamat ist eine suchterzeugende Aminosäureverbindung, die über die Schleimhäute ins Blut und von dort direkt in das Stammhirn gelangt, wo es das Hungergefühl stört. Glutamat steht im Verdacht, bereits im Embryo die in der Entwicklung des Kindes befindlichen

Gehirnzellen zu schädigen und später Fettleibigkeit auszulösen [5]. Achte einmal darauf, wenn Du nach einem Essen in einem Restaurant Schweißausbrüche, Magenschmerzen, Bluthochdruck, einen Migräneanfall oder Herzklopfen bekommst. Sogar mehrere Stunden nach einem solchen Essen mit Glutamat können ein eingeschränktes Konzentrationsvermögen oder eine reduzierte Sinneswahrnehmung auftreten. Neigst Du zu allergischen Reaktionen, kann es sogar zu epileptischen Anfällen bis hin zur Atemlähmung kommen [6,7]. Glutamat verursacht ein unbefriedigendes Sättigungsgefühl. Du isst ständig mehr als Du verbrauchst, nimmst an Gewicht zu und damit steigt die Gefahr von Übergewicht, aber auch Gemütsveränderungen [8]. Eine weitere Problematik von Glutamat ist, dass es vom Gehirn mit Neurotransmittern verwechselt wird. Es versetzt jedoch die Zellen in einen Dauerstress-Zustand, der bis zum völligen Zusammenbruch dieser führen kann [9]. Da Glutamat das Schmerzgedächtnis beeinflusst, kann es die Ursache vieler unerklärlicher Schmerzen sein [10].

Was kannst Du tun? Achte auf die E-Nummern 9.. und 6.. auf Lebensmittelverpackungen und Speisekarten. Beobachte Dich, ob Du nach einem Essen in einem Lokal einen oder mehrere oben genannter Zustände wahrnimmst. Versuche, soweit wie möglich auf Produkte zu verzichten, die E-6.. oder E-9.. Zusatzstoffe enthalten. Verwende statt chemischem Zuckerersatz Honig, Ahornsirup oder Stevia. Übrigens: Fasten und Entschlacken unterstützen jegliche Entgiftung. Dein Einstieg in mein Frühjahrs-Coaching-Angebot ist jederzeit möglich! Mehr dazu siehe unten.

Quellen:

[1] <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern>

[2] Choudhary AK, Lee YY. Neurophysiological symptoms and aspartame: What is the connection? *Nutr Neurosci*. 2018 Jun;21(5):306-316.

[3] Humphries P, Pretorius E, Naudé H. Direct and indirect cellular effects of aspartame on the brain. *Eur J Clin Nutr*. 2008 Apr;62(4):451-62.

[4] Oyama Y, Sakai H, Arata T, Okano Y, Akaike N, Sakai K, Noda K. Cytotoxic effects of methanol, formaldehyde, and formate on dissociated rat thymocytes: a possibility of aspartame toxicity. *Cell Biol Toxicol*. 2002;18(1):43-50.

[5] Olney J W. New Insights and New Issues in Developmental Neurotoxicology. *Neurotoxicology* 2002; Dec23(6):639-68

[6] Chakraborty SP. Patho-physiological and toxicological aspects of monosodium glutamate. *Toxicol Mech Methods*. 2019 Jul;29(6):389-396.

[7] Levite M. Glutamate receptor antibodies in neurological diseases. *J Neural Transm*. 2014 Aug;121(8):1029-75.

[8] Fischer KD, Knackstedt LA, Rosenberg PA. Glutamate homeostasis and dopamine signaling: Implications for psychostimulant addiction behavior. *Neurochem Int*. 2021 Mar;144:104896

[9] Blaylock R I. *The Taste that kills*. Santa Fe, Health Press 1994

[10] Gottwald C. Chronischer Schmerz des unteren Rückens (CLBP). Kap 2.5.4, p 82, https://opus4.kobv.de/opus4-euv/frontdoor/deliver/index/docId/278/file/Gottwald_Cornelia.pdf

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de





leichter lebensfroher lebendiger
Begleitete Fastentage 2022

Mach es Dir leicht, einige Kilos zu verlieren, Deinen Körper zu entschlacken und gleichzeitig geistigen und seelischen Ballast abzuwerfen!

Die begleiteten Fastentage sind keine „klassische“ Fastenkur, sondern bringen durch mehr Achtsamkeit für sich selbst und veränderte Essgewohnheiten eine Gewichtsreduktion und einfach mehr Wohlbefinden.

- Du kannst aus 3 möglichen Varianten auswählen und bekommst dazu eine klare und ausführliche Anleitung.
- Jede Variation lässt sich einfach in den Berufsalltag integrieren.
- Der Einkauf aller Zutaten ist unkompliziert.
- Zusätzlich erhältst Du individuelle Gesundheitstipps.
- Du lernst gleichzeitig einfach durchzuführende unterstützende Maßnahmen, wahlweise aus den Bereichen Bewegung, Entspannung und Beauty in zwei 45-minütigen Einzelcoaching-Terminen (online, Zeit nach Absprache).

Kosten: 69 €



Deine Fastenbegleiterin ist
Dr. phil. / HP Cornelia Renate Gottwald,
Ganzheitlicher Gesundheitscoach
mit eigener Praxis in Dorfen seit 2006.

Infos und Anmeldung: cornelia.gottwald@posteo.de

von Eichendorff Ring 10a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

