

# Alzheimer aus der Tüte

## Wie die Lebensmittelindustrie uns um den Verstand bringt

Ein Interview mit dem Ernährungsexperten Hans-Ulrich Grimm.  
Von Andrea Oellerich, Wolfratshausen.

Morgens ein Brot mit Margarine und Diät-Marmelade, mittags die 5-Minuten-Terrine und abends Pfanni-Kartoffelpüree mit Knorr-Jägerschnitzel. Zwar weiß man, dass dieser Ernährungsplan nicht gerade vor Vitaminen strotzt, doch kaum jemand ahnt, wie viele schädliche Stoffe er sich damit möglicherweise einverleibt. Hans-Ulrich Grimm erklärt in diesem Interview, wie man mit jedem Bissen Fertignahrung sein Risiko erhöht, an Alzheimer, Parkinson oder Multipler Sklerose zu erkranken.

**raum&zeit:** *Kann man sich dumm essen?*

**Hans-Ulrich Grimm:** Man kann Nahrungsmittel essen, die dazu führen, dass die Hirnfunktion leidet. Insofern kann man sich schon dumm essen.

**r&z:** *Und wie macht man das?*

**H.-U. G:** Indem man Produkte im Übermaß zu sich nimmt, die dem Gehirn schaden, beispielsweise manche Nahrungszusätze wie Glutamat. Oder indem man Sachen verzehrt, denen Inhaltsstoffe fehlen, die das Gehirn braucht. Dazu gehören beispielsweise bestimmte feine Fette, die bewirken, dass die Gedanken sozusagen besser flutschen.

Manche Wissenschaftler meinen, dass sich die Evolution des Gehirns umzukehren droht, weil die Menschen Nahrung essen, die qualitativ den Anforderungen des Gehirns nicht genügt.

### Gefährliche Zusatzstoffe

**r&z:** *Welche Faktoren der Ernährung spielen eine Rolle für das Gehirn?*

**H.-U. G:** Die Zutaten. Zum einen können Zusatzstoffe auf das Gehirn wirken. Da-

zu gehört zum Beispiel Glutamat. Generell gelten die Zusatzstoffe als unbedenklich – wenn man nicht zu viel davon isst. Der Hirnforscher Prof. Konrad Beyreuther sagt, dass Glutamat ein Nervengift ist, das bei Alzheimer, Parkinson und Multipler Sklerose eine unheilvolle Rolle spielen kann.

Aber auch viele Farbstoffe können dem Gehirn schaden und zu Hyperaktivität führen. Es gibt Hinweise und Studien dazu. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht sogar die Ernährung als Risikofaktor für die zunehmende Aggressivität und Kriminalität unter Kindern und Jugendlichen an.

Einen wichtigen Faktor stellt auch die Zitronensäure dar. Sie ist ein Naturstoff, aber auch in zahlreichen Lebensmitteln und Süßigkeiten enthalten, von Rama über Fanta bis zu Haribo-Gummibärchen, und kann die Aufnahme von Aluminium im Gehirn fördern und damit das Alzheimer-Risiko erhöhen. Der Süßstoff Aspartam wirkt auf ähnliche Weise.

Auch Zucker kann ein bedenklicher Zusatzstoff sein. Wenn Sie Zucker im Über-

maß essen, leidet die Hirnfunktion. Wenn Sie zu wenig davon essen, natürlich auch.

Wenn Sie gar nichts essen, ist es auch nicht gut für das Gehirn. In einer Schul-

---

Die industrielle Nahrungsmittelproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe ausgetrieben, die lebenswichtig für das Gehirn sind.

---

klasse in Essen wurde ein Frühstücks-Projekt eingeführt, weil die Kinder bis dahin immer in die Schule gekommen sind, ohne etwas gegessen zu haben. Die Schüler haben dann so vor sich hin gedöst, bis die Lehrer irgendwann anfangen, Nahrungsmittel zu lagern, damit sie den Kindern et-





was zu essen geben konnten. Auch New Yorker Schulbehörden haben festgestellt, dass ein verbesserter Speiseplan mit weniger Zusatzstoffen, zugesetzten Aromastoffen und Zucker zu einer deutlich besseren Leistung der Schüler führt.

**r&z:** Der Ernährungsexperte Udo Pollmer hat in einem Interview im Spiegel behauptet, dass es egal ist, ob man Butterbrot isst oder Pommes.

**H.-U. G:** Ich finde es ganz witzig, dass bei unseren Wissenschaftlern derzeit eine Tendenz herrscht, zu verkünden: „Das Essen spielt überhaupt keine Rolle, selbst beim Übergewichtigen nicht.“ Es gibt eine Studie von Prof. Manfred James Müller aus Kiel, die unter anderem von der Danone-Stiftung mitfinanziert wurde. Dieser Prof. Müller propagiert, dass das Essen beim Übergewicht nicht die tragende Rolle spiele, sondern es auf die Bewegung ankäme. Interessanterweise: Bei der Tiermast, bei der es darum geht, dass man möglichst schnell bei Schweinen das Mastgewicht erreicht, sagen die Experten nicht, die Schweine sollten mehr fernsehen, sondern

sie sagen, die Schweine sollten mehr aromatisiertes Futter essen.

Deswegen vertrete ich die These, dass diese Geschmacksverfälschungen mit Aroma und die Geschmacksverstärker zum Übergewicht führen und weniger das Fernsehen. Aber diesen Aspekt hat dieser Prof. Müller gar nicht untersucht, sagte er mir.

Viele Wissenschaftler sagen ja auch, dass in Amerika deshalb so viele Menschen übergewichtig sind, weil ihre Wachstumssteuerung angeregt wird. So würden sie quasi in die Breite weiterwachsen und teilweise seltsame Körperformen ausbilden. Auf diese Idee kamen Wissenschaftler, weil die Mäuse, die sie mit Glutamat gefüttert haben, groteske Formen angenommen hatten und übergewichtig waren. Sie stellten daraufhin die These auf, dass dieser Stoff unmittelbar im Gehirn die Wachstumssteuerung beeinflusst. Ein Indiz dafür ist der Umstand, dass die Amerikaner auch durch Diäten nicht mehr dünner werden. Wenn man eine Diät macht, wird man am Fuß ja auch nicht kürzer, weil der einfach so gewachsen ist.

### Kein ausreichender Schutz des Gehirns

**r&z:** In Ihrem Buch „Die Ernährungslüge“ schreiben Sie, dass Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson dadurch entstehen können, dass Schwermetalle in das Gehirn gelangen. Man nimmt diese Schwermetalle durch den Mund auf. Also kommen sie erst einmal in den Magen und zum Darm. Wie gelangen sie dann ins Gehirn?

**H.-U. G:** Sie gelangen in das Blut und werden so zum Gehirn transportiert. Das Gehirn schützt sich vor Schadstoffen durch die so genannte Bluthirnschranke. Es gibt aber verschiedene Möglichkeiten, wie die Bluthirnschranke durchbrochen werden kann. Beispielsweise können bestimmte Stoffe, die auch im Körper vorkommen, wie zum Beispiel Glutamat und Zitronensäure, diesen Schutzmechanismus durchdringen. Diese nehmen dann gewissermaßen irgendeinen Schadstoff wie Aluminium huckepack und transportieren ihn ins Gehirn – wie ein Trojanisches Pferd, sagte mir der Alzheimer-Spezialist Prof. Beyreuther.

Und weil der Körper den Ankömmling quasi für normale Zitronensäure hält, wird das Aluminium mit in das Gehirn transportiert, kommt aber nicht mehr raus.

Außerdem ist die Bluthirnschranke nicht immer gleich dicht. Bei Kindern ist sie noch durchlässig. Auch bei Krankheiten, gerade bei Alzheimer, ist sie durchlässig. Sie verändert sich sogar im Tagesverlauf. Es gibt also viele Gelegenheiten, die Bluthirnschranke zu durchdringen.

**r&z:** Es gibt auch Studien, die belegen, dass die Bluthirnschranke durch Mobilfunk-Strahlen geöffnet wird.

**H.-U. G:** Ich habe darüber gelesen, aber mich nicht näher damit beschäftigt.

### Industrielle Landwirtschaft: schlecht fürs Gehirn

**r&z:** Hat die moderne Landwirtschaft Auswirkungen auf den Gehalt der Nahrungsmittel?

**H.-U. G:** Ja. Billig und in Massen verfügbar, das ist die Maxime der industriellen Lebensmittelproduktion. Die Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, ihr innerer Wert, spielen heute keine tragende Rolle mehr. Die industrielle Nahrungsproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe ausgetrieben, die lebenswichtig für das Gehirn sind, darunter Eisen, Zink und bestimmte Fette. Stattdessen hat sie Chemikalien eingebaut, die dem Gehirn schaden. Darunter leiden die Gehirne und die Denkfähigkeit.

### **Aspartam**

Der Süßstoff Aspartam begünstigt nach Ansicht einiger Wissenschaftler die Entstehung von Hirntumoren, und das in Aspartam enthaltene Aspartat (Asparaginsäure) schädigt möglicherweise als Exzitotoxin (Erregungsgift) die Nervenzellen des Gehirns. Wie Glutamat spielt Aspartat eine wichtige Rolle als Neurotransmitter im Gehirn, der normalerweise vom körpereigenen Stoffwechsel bereitgestellt wird. Verschiedene Tierversuche belegen, dass hohe Dosen Aspartat, die in Form von Aspartam über die Nahrung aufgenommen werden, als Exzitotoxin die Nervenzellen des Gehirns schädigen können und alzheimer-ähnliche Symptome hervorrufen. Andere Studien stellen einen direkten Zusammenhang zwischen dem steigenden Aspartamkonsum und einer gestiegenen Rate von Hirntumoren her. Dokumentiert sind auch zahlreiche Fälle, in denen hoher Aspartamkonsum zu ähnlichen Symptomen wie beim „China-Restaurant-Syndrom“ führte, das durch den Geschmacksverstärker Glutamat verursacht wird. Vielzahlige andere Studien stellen solche aspartam-kritischen Ergebnisse jedoch in Frage, und auch die Zulassungsbehörden ließen sich bislang nicht von einem möglichen Gefährdungspotenzial überzeugen. Daher ist Aspartam nach wie vor als Zusatzstoff in Nahrungsmitteln zugelassen. Wer trotzdem auf Aspartam verzichten möchte, sollte es einfach meiden. Zahlreiche „Diät“ und „Light“-Getränke, zuckerfreie Süßwaren, Desserts, Kaugummis und Diätlebensmittel enthalten Aspartam. Hinter Etikettbeschriftungen wie „Nutra-Sweet“, „Canderel“ oder „Senecta“ verbirgt sich Aspartam.

Außerdem müssen Nahrungsmittel, die Aspartam enthalten, auf dem Etikett einen Hinweis darauf vorweisen, dass Phenylalanin enthalten ist. Die Aminosäure Phenylalanin ist neben der Asparaginsäure der zweite Bestandteil des Aspartams und stellt für an der seltenen Phenylketonurie Erkrankte eine ernsthafte Gefahr dar. Vor allem in der Schwangerschaft könnte Aspartam riskant sein, weil sich im Hirn des Fötus das Phenylalanin anreichert, was zu irreparablen Hirnschäden und Entwicklungsstörungen führen kann.

### **Glutamat, MSG**

Der Geschmacksverstärker Glutamat steht neben dem Süßstoff Aspartam in

dem Verdacht, in großen Mengen neurotoxisch zu wirken.

Das in den Nervenzellen selbst gebildete Glutamat ist ein wichtiger Neurotransmitter, der eine exzitatorische, also erregende Wirkung auf die Reizweiterleitung im Nervensystem ausübt. Übersteigt die Glutamatkonzentration im Gehirn den normalen Wert, kann es die Nervenzellen irreparabel schädigen und wirkt als Exzitotoxin (Erregungsgift). Das über die Nahrung aufgenommene Glutamat erhöht die Glutamatkonzentration im Blutplasma, es kann jedoch nach der vorherrschenden Lehrmeinung die Bluthirnschranke nicht passieren, was eine exzitotoxische Wirkung des Nahrungsglutamats eigentlich ausschließt. Die Bluthirnschranke ist jedoch nicht immer gleich stark, auch sind manche Hirnregionen gar nicht von ihr geschützt. Seitdem in den sechziger Jahren mit dem „China-Restaurant-Syndrom“ (in der asiatischen Küche wird Glutamat häufig eingesetzt) erstmals Zweifel an der Unbedenklichkeit des Geschmacksverstärkers dokumentiert wurden, beweisen zahlreiche Studien die neurotoxische Wirkung auch des über die Nahrung aufgenommenen Glutamats. Ebenso viele Studien bewiesen jedoch genau das Gegenteil. Bei Labortieren verursachten große Glutamatmengen schwere Hirnschäden. Bei Studien mit Menschen wurden hingegen keine toxischen Schäden beobachtet. Die Symptome des „China-Restaurant-Syndroms“ (Hitzewallungen, Übelkeit und Kopfschmerzen) wurden danach als seltene Überempfindlichkeitsreaktion gewertet, und die Verwendung des Geschmacksverstärkers wird weiterhin als unbedenklich angesehen. Trotzdem zweifeln zahlreiche Wissenschaftler in neueren Studien die generelle Unüberwindbarkeit der Bluthirnschranke für Exzitotoxine wie Glutamat an und werden nicht müde, vor den Folgen des Geschmacksverstärkers zu warnen. Wer vorsichtshalber, seinem Hirn zuliebe, auf den zweifelhaften Geschmack verzichten möchte, sollte generell industriell hergestellte Instant- und Fertiggerichte, gewürzte Snacks und Speisewürze meiden. Auf den Lebensmitteletiketten wird Glutamat folgendermaßen bezeichnet: zum Beispiel als Monosodiumglutamat (MSG), Hefeextrakt oder als Glutaminsäure, Natriumglutamat, Kaliumglutamat, Kalziumglutamat, Magnesiumglutamat (E 620–65).

### **Sulfite**

Sulfite (E 220–228) sind Schwefelverbindungen, die als Konservierungsstoffe zahlreichen Nahrungsmitteln zugesetzt werden. Derart konservierte Produkte können das so genannte Sulfid-Asthma auslösen und im Extremfall sogar zum Tode führen. Wein, getrocknete Früchte, Kartoffelpüree aus der Tüte und andere geschwefelte Nahrungsmittel führen dabei zu mitunter lebensbedrohlicher Atemnot. In Europa sind Sulfite als Zusatzstoff für 61 Lebensmittelproduktgruppen zugelassen. Bei sulfitreicher Ernährung wird der Wert für die akzeptable tägliche Höchstdosis (ADI-Wert), vor allem von Kindern, bei weitem überschritten. Das kann auch im Darm verheerende Folgen haben. Bei Patienten, die an entzündlichen Darm-erkrankungen leiden, werden große Mengen so genannter Desulfovibrio-Bakterien gefunden. Diese Bakterien ernähren sich von Schwefel und sind so aggressiv, dass sie bei Ölbohranlagen den Stahl zerfressen. Im menschlichen Darm vermehren sie sich bei einem Überangebot an Schwefelverbindungen und durchlöchern sozusagen die Darmwand, machen sie durchlässig für Schadstoffe und beeinträchtigen die Funktion des Darmhirns. Für Forscher, wie den Briten John Cummings, sind diese „auch mit den Sulfiten aus Nahrungsmittelzusatzstoffen herangezüchteten aggressiven Mikroben möglicherweise der Hauptgrund für zahlreiche Darmerkrankungen“.

### **Zitronensäure**

Die natürlicherweise in Zitrusfrüchten vorkommende Zitronensäure ist als künstlich produzierter Konservierungsstoff in zahlreichen industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln erhalten. Die als unbedenklich angesehene tägliche Aufnahme von Zitronensäure wird, abhängig vom Ernährungsverhalten, manchmal deutlich überschritten. Zitronensäure fördert die Aufnahme von Metallen wie Aluminium und Blei und spielt eine Rolle beim Transport der Metalle über die Bluthirnschranke. Einige Demenzerkrankungen werden mit der Anreicherung dieser Metalle im Gehirn in Verbindung gebracht.

Hohe Zitronensäureaufnahmen könnten möglicherweise diesen Prozess fördern und einen Risikofaktor für Demenzerkrankungen darstellen.

**r&z:** *Inwiefern sind Pestizide und Agrar-gifte für Krankheiten verantwortlich?*

**H.-U. G:** Es gibt Beispiele von Kindern in Südamerika, die bei Plantagen lebten, auf denen massenhaft Pestizide eingesetzt wurden. Bei einer Untersuchung wurden zwei genetisch ähnliche Indianergruppen verglichen. Die einen fernab von diesen landwirtschaftlichen Gebieten und die anderen mittendrin. Dabei wurde festgestellt, dass die Gehirnfunktion und das Lernvermögen der Kinder, die in der Agrarzone lebten, erheblich schlechter waren als bei den anderen Indianern. Hier kann man nicht sagen, dass das an den Genen liegt oder angeborene Blö-dheit ist. Der Unterschied war offenkundig auf diese Agrargifte zurückzuführen.

### **Chemie prägt den Charakter**

**r&z:** *Kann man über die Ernährung auch den Charakter eines Menschen oder seine Persönlichkeit beeinflussen?*

**H.-U. G:** Es sieht so aus. Neuerdings zeigen die Erkenntnisse der Hirnforscher, dass die persönlichkeitsbestimmenden Eigenschaften auch sehr viel mit Chemie zu tun haben. Und auch mit dem, was die Menschen jeden Tag zu sich nehmen.

Wenn sich immer mehr chemische Bestandteile in der alltäglichen Kost befinden, kann das auch dazu führen, dass die Körperchemie irgendwann verrückt spielt. Dann kann es zu Ängsten, Depressionen, aggressivem Verhalten oder gar zu Autismus kommen.

### **Hyperaktivität durch falsche Ernährung**

**r&z:** *Spielt auch bei hyperaktiven Kindern die Ernährung eine Rolle?*

**H.-U. G:** Ich würde sagen, in vielen Fällen ganz sicher. Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass sich die Hyperaktivität durch Ernährungsumstellung erheblich bessern kann. Ich war in der Schweiz bei einer jungen Mutter mit drei Söhnen, von denen einer hyperaktiv war. Ich habe ihm überhaupt nichts angemerkt. Sie hat ihn dadurch kuriert, dass sie nach Rezepten und Vorgaben vom „Arbeitskreis Verhalten und Ernährung“ in Zürich ([www.aev-schweiz.ch](http://www.aev-schweiz.ch)) die Ernährung umgestellt hat: nur noch Bionudeln und keine E-Stoff-haltigen Lebensmittel mehr. Bereits nach wenigen Wochen hat sich eine Besserung bemerkbar gemacht.

Es gibt Studien zur Ernährungsumstellung von Prof. Joseph Egger, die spektakuläre Erfolge bei hyperaktiven und bei migränekranken Kindern belegen. Schon

nach einer Woche merkt man da einen Unterschied. Nach drei Wochen war das Problem bei den meisten weg.

**r&z:** *Kann man sagen, statt Ritalin zu nehmen, sollte man einfach die Ernährung umstellen?*

**H.-U. G:** Genau. Die Erfolgsquoten sind ziemlich genau gleich hoch. Viele Eltern sagen jedoch, dass es ihnen zu umständlich ist, die Ernährung umzustellen.



**r&z:** *Warum sind besonders Kinder so stark von Hyperaktivität betroffen?*

**H.-U. G:** Bei Kindern sind die Mengen der Zusatzstoffe pro Körpergewicht höher, weil Kinder weniger wiegen.

Zum Zeitpunkt der Zulassung vieler Farbstoffe ging man von dem Tagesverzehr von 25 Milligramm aus. Ich habe aufgrund der Zahlen der EU-Kommissionsuntersuchung von vor zwei Jahren ausgerechnet, dass der Verzehr pro Kind bei 560 Milligramm pro Tag liegt! Erheblich mehr also. Wenn ich Smarties esse, nehme ich im Vergleich mit einem Kind relativ wenig Farbstoffe pro Kilo Körpergewicht auf. Außerdem essen die Kinder auch viel mehr farbstoffhaltiges Zeug als ich zum Beispiel. ... Wobei ich genau genommen eigentlich nie Smarties esse.

### **Tatenloser Verbraucherschutz**

**r&z:** *Hat irgendeine Kommission oder Regierungsstelle auf Ihre Berechnungen reagiert?*

**H.-U. G:** Ja, ja. Ich habe im „Stern“ über die EU-Studie geschrieben, und hinterher hat sich Frau Künast sehr alarmiert gezeigt.

Mit dem Ministerium hatte ich schon längeren Kontakt, aber die Zuständigen haben immer behauptet, dass sie nicht sagen



**Haribo macht Kinder froh – die Wirkungen auf das Gehirn sind bedenklich.**

**Industrienahrung für Kinder wird zwar als besonders gesund dargestellt, enthält aber meistens vor allem ungesunde Substanzen.**

**Foto: r&z**

können, was die Menschen essen. Sie winden sich raus: „Ich weiß ja nicht, was Nestlé reintut.“ Mein Eindruck war: „Sie wollen es ja auch gar nicht wissen.“

Die Studie der EU war zum ersten Mal eine Untersuchung, die auch erhoben hat, wie viele Zusatzstoffe die Erwachsenen und Kinder verzehren, die viel Industrienahrung essen. Ein Zusatz der Industrienahrung sind beispielsweise auch Sulfite, die im Darm gefährliche Bakterien wachsen lassen, die den Darm durchlöchern. Diese Sulfite sind beispielsweise auch im Pfanni-Püree enthalten. Laut der Studie essen Kinder bis zum 12-fachen dessen, was nach den so genannten ADI-Werten (acceptable daily intake) akzeptabel ist. Das sind schon alarmierende Zahlen, fand auch Frau Künast.

**r&z:** *Und konkret passiert ist seither ...*

**H.-U. G:** Ich habe jetzt nicht mehr nachgefragt. Man müsste gigantische Projekte in Auftrag geben. Es gab verschiedene Überlegungen: Man könnte ja ganz einfach Nestlé fragen, wie viele Sulfite sie im Jahr verbrauchen. Der umständlichere Weg ist, dass man im Supermarkt erhebt, wie viele 5-Minuten-Terrinen die Leute essen und wie viele Zusatzstoffe sie damit durchschnittlich aufnehmen. Um das berechnen zu können, bräuchte man natürlich die genauen Inhaltsangaben. Die Konzerne geben diese jedoch nur sehr ungern preis, weil sie damit ein Betriebsgeheimnis verraten würden. Eine Aus-

kunftspflicht gibt es bisher nicht und auch keine Handhabe für die Behörden, von den Firmen zu erfahren, wie viel sie insgesamt von ihren Produkten verkaufen.

**r&z:** *Die Hersteller sind nicht verpflichtet, zu sagen, wie viel sie verkaufen und was in ihren Produkten enthalten ist?*

**H.-U. G.:** Nein. Es gibt allerdings Marktforschungsinstitute, die verkaufen Markterhebungen. Man kann also relativ detailliert in Erfahrung bringen, wie viel Pizza oder wie viele Fruchtzwerge die Deutschen essen.

Diese Daten könnte natürlich auch die Regierung kaufen.

Oder man könnte ganz einfach ein Gesetz erlassen –, dafür ist eigentlich eine Regierung da – dass die Hersteller melden müssen, wie viel Zusatzstoffe sie brauchen.

#### Studien an der Realität vorbei

**r&z:** *Das wäre am einfachsten.*

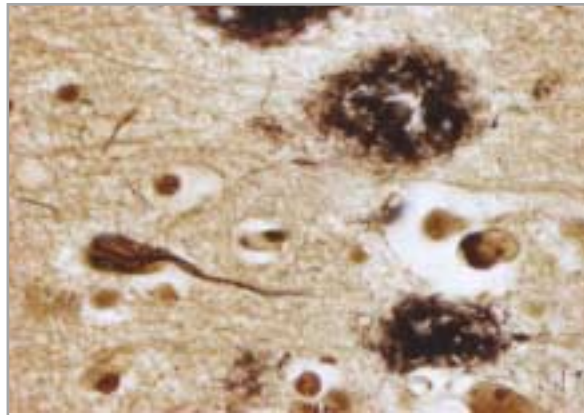
**H.-U. G.:** Bisher hat man immer gesagt: „Die Zusätze sind völlig unbedenklich. Die Leute essen ja dermaßen wenig davon.“ Das Wissen über das, was die Leute so essen, war auf dem Stand von, sagen wir einmal, 1957.

In den Verzehrberichten, die es bisher gab, standen immer: Kartoffeln, Mehl, Eier, Fleisch. Aber nirgends stand die 5-Minuten-Terrine, Knorr-Champignon-Creme-Suppe und Ähnliches. Es ist einfach nicht erhoben worden, was die Leute in Wirklichkeit essen.

**r&z:** *Bei Arzneimitteln muss der Hersteller Studienanalysen vorzeigen, die die Unbedenklichkeit belegen. Warum braucht man bei Zusatzstoffen keine Genehmigung?*

**H.-U. G.:** Die müssen schon zugelassen werden. Nur: Man hat sie vor Jahren zugelassen. Bei manchen werden auch regelmäßig wieder neue Daten erhoben. Aber was man bisher versäumt hat, war, die Bewertung auf der Basis der Verzehrsgewohnheiten neu zu erfassen.

Die Zitronensäure beispielsweise macht grässliche Zahnschäden. In den Genehmigungspapieren der zuständigen UNO-Kommission aus dem Jahr 1971 steht, sie könne zu Zahnschäden führen. Man hat sie aber trotzdem genehmigt, und mittlerweile trinken die Kinder dermaßen viel



**Bei Alzheimer-Patienten und Parkinson-Kranken findet man so genannte Plaques und Neurofibrillen (dunke Stellen im Bild) im geschädigten Gehirn.**



**Prof. Konrad Beyreuther warnt vor dem Geschmacksverstärker Glutamat: „Glutamat ist Nervengift.“**

Fanta und Eistee und dergleichen, dass es zum Massenphänomen geworden ist. Jetzt klagten die Zahnkliniken darüber, dass die Kinder alle so abradierte Zähne hätten. Das hat man also damals schon erkannt,

---

**Es gibt Untersuchungen, die belegen, dass sich die Hyperaktivität durch Ernährungsumstellung erheblich bessern kann.**

---

aber man hat gedacht, „na ja, das bisschen, was man an Zitronensäure zu sich nimmt.“ Auch die Auswirkungen von Glutamat wurden bisher weit unterschätzt. Selbst heute noch gilt Glutamat als unbedenklich

und ist offiziell als Lebensmittelzusatz zugelassen. Doch bei der Zulassung war die Giftigkeit fürs Gehirn nicht bekannt. Und die Verzehrsmengen haben sich auch hier seit der Zulassung vervielfacht. Mittlerweile ist Glutamat der wichtigste Zusatz der industriellen Nahrungsmittelproduktion. Der weltweite Absatz lag 2003 bei 1,5 Millionen Tonnen mit wachsender Tendenz. Glutamat ist vermutlich der Zusatzstoff, der die weitreichendsten Auswirkungen auf das Leben der Menschen, ihr Gehirn und ihre Körperform hat.

Und so läuft es bei vielen anderen Zusatzstoffen auch. Man hat sie einfach irgendwann zugelassen. Es gibt ja nicht jedes Jahr ein 5-Minuten-Terrinen-Monitoring, wo man sagt: „Jetzt sind wir jenseits der Grenze, die uns noch gut tut, und jetzt gibt es einen 5-Minuten-Terrinen-Stopp.“

**r&z:** *Na ja, aber man könnte ja diese Studien im Zehn- oder Zwanzig-Jahres-Rhythmus durchführen und entsprechende Grenzwerte einführen.*

**H.-U. G.:** Ja, mein Eindruck war immer nur, dass es niemanden interessiert.

Ich war einmal bei der Bundesforschungsanstalt für Ernährung in Karlsruhe, bei einem Kongress zum Thema gesunde Ernährung. Das

Programm enthielt ein Beiblatt zum geselligen Abend, und darauf waren die Firmen aufgelistet, die das Ganze gesponsert haben: Bahlsen, Coca-Cola, Deutsches Tiefkühlinstitut, Frosta, Hoffmann La Roche, Kraft, Jacobs Suchard, Langnese, Iglo, Monsanto, Dr. Oetker und etliche mehr. Da herrscht also eine ziemlich enge Nähe zwischen denen, die sagen müssten: „Eigentlich würden wir gerne einmal wissen, wie viel Sie da so reinkippen“, und denen, die es gar nicht verraten wollen. Ich verfolge das inzwischen schon ziemlich lange und sehe, dass da eitle Eintracht herrscht.

#### **Codex Alimentarius – Die „Welt-Lebensmittelregierung“**

**r&z:** *Das klingt nach Parallelen zur Chemie-Lobby, die kürzlich ein EU-Gesetz bis zur Unkenntlichkeit aufgeweicht hat.*

**H.-U. G.:** Das ist beim Ernährungswesen natürlich genauso. In Rom gibt es die Lebensmittelorganisationen Codex Alimentarius, ich sage immer die „Welt-Lebensmittelregierung“. Auf diesen Kon-

ferenzen können Sie an der Teilnehmerliste sehen, wer vertreten ist: Coca-Cola, die Zuckerlobby, Novartis, Nestlé ..., also praktisch alle, die dort wirtschaftliche Interessen haben. Abstimmen dürfen zwar nur die Länder, aber ihren Sachverstand einbringen dürfen auch die Interessensvertreter der Industrie.

**r&z:** Das heißt, dieser Codex-Alimentarius bestimmt, was weltweit verzehrt werden darf.

**H.-U. G:** Genau. Und wenn wir beispielsweise finden, Coca-Cola ist ungesund, und wenn der Bundestag mit 100 Prozent beschließt, dass er Coca-Cola ungesund findet, dann kommt das vor eine Schiedsgericht-Kommission der Welthandelsorganisation. Dann bezieht man sich auf die Erkenntnisse Codex-Alimentarius. In diesem Fall würde Amerika sagen: Der Codex-Alimentarius findet Coca-Cola nicht ungesund.

Wer also Gesundheitsschäden reklamiert, bei denen die anderen auf den Codex-Alimentarius verweisen können, kommt damit nicht durch.

**r&z:** Selbst wenn man eigene Studien vorweisen kann, die belegen, dass etwas gesundheitsschädlich ist?

**H.-U. G:** Sogar dann. Amtlich gilt das, was der Codex-Alimentarius sagt.

**r&z:** Kann man davon ausgehen, dass die Zusatzstoffe, die zugelassen sind, unbedenklich sind?

**H.-U. G:** Nein, das stellte ein Gericht kürzlich in einem Prozess fest, bei dem es um den Süßstoff-Aspartam ging. Im Fernsehen hatte ein Toxikologe von der Uni Kiel dargelegt, dass Aspartam einen Beitrag zum Krebsgeschehen leistet. Nach einer halben Stunde bekam er einen Anruf von einem Süßstoff-Aspartam-Vertreter, der ihm einen Prozess ankündigte. Zum Prozess kam es dann auch, und hier betonte der Süßstoff-Hersteller, dass Aspartam auch in einigen anderen Ländern zugelassen und deswegen unbedenklich

sei. Daraufhin stellte der Richter klar, dass, selbst wenn die deutschen Behörden ein Produkt zugelassen haben, dies nicht bedeutet, dass dieses automatisch unbedenklich wäre. Zum anderen könnten Behörden auch irren, wie man im Falle BSE gesehen hätte.

**r&z:** Also soll man darauf achten, dass keine Zusatzstoffe, Aromen, Natriumglutamat und E-Stoffe auf den Verpackungen stehen. Wie sieht es mit Hefeextrakt aus?

**H.-U. G:** Ich habe gelesen, dass Glutamat auch dann vorhanden sein kann, wenn beispielsweise Inhaltsstoffe wie Hefeextrakt angegeben sind. Ich habe bei Rapunzel nachgefragt, wie viel Glutamat in ihrer „Klaren Suppe“ enthalten ist. Sie sagten, es wäre natürliches Glutamat, also ein natürlicher Bestandteil von Hefeextrakt. Es hätte aber den gleichen Effekt auf empfindliche Menschen, die das „China-Restaurant-Syndrom“ kriegen, wie das zugesetzte Glutamat. Und es schmeckt einfach ekelhaft, finden Sie nicht?

**r&z:** Klar. Heißt das, dass bei jedem Hefeextrakt Glutamat enthalten ist?

**H.-U. G:** Der amerikanischen Glutamat-Literatur zufolge enthält Hefeextrakt immer Glutamat.

#### Gesunde Ernährung durch Tradition

**r&z:** Worauf sollte man bei der Ernährung achten, wenn man sich gesund ernähren will?

**H.-U. G:** Dass es gut schmeckt. Und dass man aber nicht mit irgendwelchen Geschmacksverfälschertricks an der Nase herumgeführt wird. Ich sage immer: „Wenn Aroma draufsteht, ist irgendetwas faul.“ Dadurch wird der Geschmackssinn in die Irre geführt. Das geschieht auch durch Geschmacksverstärker und Natriumglutamat. Und dann kann man natürlich nicht mehr sagen: „Gut ist, was schmeckt.“ Das ist quasi Täuschung.

Aber wenn man seinen Geschmackssinn kultiviert und versucht, immer das Bestmögliche zu essen, dann ist es auch ge-

## Dr. Hans-Ulrich Grimm



**Dr. Hans-Ulrich Grimm** lebt in Stuttgart und ist Journalist und Autor. Der ehemalige Spiegel-Redakteur hat jahrelang Recherchen in der schönen neuen Welt der industriell erzeugten Nahrungsmittel betrieben.

sund. Ich habe in meinem letzten Buch am Schluss die Gourmet-Diät ins Leben gerufen. Wenn man die klassischen hausfraulichen oder Hochküchen-Techniken verwendet, mit langen Garzeiten und selbst gekochten Fonds, dann entstehen so auch hirn wichtige Inhaltsstoffe in der richtigen Dosis, die auch natürliche Geschmacksverstärker enthalten. Mit den traditionellen Künsten der Hausfrauen oder Hochküchen kann man sich also klug und glücklich essen. ■



**Dr. Hans-Ulrich Grimm und raum&zeit-Redakteurin Andrea Oellerich beim Interview.**



### Buch zum Thema

#### Die Ernährungslüge – Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt.

Schon eine einzige Mahlzeit kann die Hirntätigkeit beeinflussen. Die industrielle Nahrungsmittelproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe entzogen, die lebenswichtig für die grauen Zellen sind. Stattdessen werden Chemikalien eingebaut, die dem Gehirn schaden. Hirnerkrankungen wie Parkinson und Alzheimer werden mit der Qualität unserer Ernährung in Verbindung gebracht. Auch Kinder sind betroffen. Viele Kinder wollen und können nicht lernen, sind unaufmerksam oder hyperaktiv – häufig ausgelöst durch Chemikalien im Essen. Das Buch kostet 19,90 € und ist erhältlich beim ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen, Tel.: 08171/41 84 60, Fax: 08171/41 84 66, [vertrieb@ehlersverlag.de](mailto:vertrieb@ehlersverlag.de), [www.raum-und-zeit.com](http://www.raum-und-zeit.com)