



Aluminium in Lebensmitteln meiden

Alzheimer durch Aluminium

[Alzheimer](#) avanciert zur Volkskrankheit in den Industrienationen. Etwa 45 Prozent der Neunzigjährigen sind von dieser Demenzform betroffen. Die Alzheimer-Forschung verdächtigt seit Langem [Aluminium](#) als möglichen Auslöser oder zumindest als Mitverursacher. Durch Umwelt- und Nahrungsmittelbelastungen nehmen wir das Leichtmetall auf und speichern es in unserem Organismus. Bestimmte Nährstoffdefizite können die Absorption von Aluminium zusätzlich erleichtern.

Für Dr. Daniel Perl, Neuropathologe an der medizinischen Fakultät der *University of Vermont*, spielt "[Calcium-](#) und [Magnesiummangel](#) einhergehend mit der steigenden Umweltbelastung mit Aluminium eine Rolle als Verursacher von Alzheimer". Das zeige sich deutlich anhand der hohen Aluminiummengen in den Nervenfasern der Gehirne von Alzheimer-Patienten.

Das Hauptsymptom einer Aluminiumvergiftung sei der Verlust der geistigen Fähigkeiten. Angefangen mit Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten kann eine zu hohe Aluminiumkonzentration im Körper schliesslich zur Demenz führen. Auch [Knochenweiche](#) und Knochenmasseverlust sowie Nieren- und Gewebeschäden lassen sich häufig auf das Leichtmetall zurückzuführen. Für die Alzheimer-Prävention ist es deshalb entscheidend zu wissen, wie wir den direkten Kontakt mit Aluminium im Alltag einschränken können.

Aluminium in Lebensmitteln - Die unsichtbare Bedrohung

Wir verwenden Kochtöpfe aus Aluminium, benutzen aluminiumhaltige Kosmetika, lindern unsere Beschwerden mit regelrechten Aluminiumpillen, löschen unseren Durst mit belastetem Trinkwasser und konsumieren aluminiumhaltige Lebensmittel. Kein Wunder also, dass Studien der letzten drei Jahrzehnte einen stetigen Anstieg von Aluminium in unserer Umwelt und in unserem privaten Lebensraum verzeichnen.

Wissenschaftler sind sich einig, Aluminium ist für jede Lebensform bedrohlich, da es sämtliche Formen von Gewebe schädigt. Es wirkt neurotoxisch auf das Nervensystem und kann somit als Nervengift bezeichnet werden. Zwar wird Aluminium generell weniger gefährlich eingestuft als die Schwermetalle [Quecksilber](#), Arsen, Blei und Cadmium, jedoch werden wir mit diesem Leichtmetall wesentlich häufiger konfrontiert. Zudem lagert sich aufgenommenes Aluminium langfristig im Gehirn und in den Knochen ab. Die Gefahr von Aluminium besteht also vor allem in seiner Langzeitwirkung in unserem Körper.

Da es sich bei dem chemischen Element um eine unsichtbare Bedrohung handelt, müssen wir uns über bestimmte Aluminium-Quellen im Klaren sein und diese möglichst meiden, um Krankheiten wie Alzheimer vorzubeugen. Wo lauert also die Aluminium-Gefahr in unserem Alltag?

Aluminium im Trinkwasser

Wir können nicht aufhören zu atmen, um uns aluminiumbelasteter Luft zu entziehen. Doch es lassen sich Vorsichtsmassnahmen bei unserer Ernährung treffen. Leider beginnt das Dilemma bereits mit dem Wesentlichsten: unserem [Trinkwasser](#).

Wasserwerke haben die Erlaubnis, [Aluminiumsulfat als Flockungsmittel](#) einzusetzen. Doch nicht nur das, Messwerten zufolge wird der gesetzliche Grenzwert von 200 Mikrogramm pro Liter in den meisten europäischen Anlagen bis um das Sechsfache überstiegen. Als Verbraucher sind wir deshalb besser beraten, unbehandeltes, schwefelhaltiges Quellwasser oder Mineralwasser zu trinken und dieses auch zum Kochen zu nutzen.

Der Schwefelanteil im Wasser soll in unserem Organismus entgiftend wirken und dabei helfen, giftige Metalle aus unserem Organismus zu eliminieren. Auch Bohnen und [Knoblauch](#) enthalten Schwefelverbindungen, die bei der [Ausleitung von Schwer- bzw. Leichtmetallen](#) unterstützen können. Doch wie steht es um aluminiumhaltige Lebensmittel?

Aluminium in Lebensmitteln vermeiden



Bei den Lebensmitteln ist auch im Fall von Aluminium auf E-Nummer bei den Zutatenangaben zu achten. Hinter diesen künstlichen Farb- und Zusatzstoffen verbergen sich häufig Aluminiumverbindungen. Vor allem Fertigbackwaren, Backmischungen, gebleichtes [Mehl](#), Fertigmischbrot, Donuts, Waffeln, Laugenbrezeln, farbige Süßigkeiten, Vanillepulver, Kaffeeweisser als auch Käse und [Tafelsalz](#) sind häufig belastet.

Im Einzelnen handelt es sich bei den Zusatzstoffen um den Farbstoff Aluminium (E173), um die Stabilisatoren Aluminiumsulfat (E520), Aluminiumnatriumsulfat (E521) und Aluminiumammoniumsulfat (E523), um die als Trennmittel eingesetzten Kieselalysate Natriumaluminiumsilikat (E554), Kaliumaluminiumsilikat (E555) und Calciumaluminiumsilikat (E556) sowie um Calciumaluminat (E598).

Besonders erschreckend ist der Aluminiumgehalt in industriell hergestellter [Babyernährung](#). Während manche Hersteller ihr Milchpulver für [Säuglingsmilch](#) für unbedenklich halten und das hohe Aluminiumvorkommen sogar für naturgegeben und damit als gesund erklären, warnen Wissenschaftler der britischen *Keele University* vor einem bis zu vierhundert Mal höheren Aluminiumwert als in Muttermilch. Die Anlagen für eine mögliche Alzheimer-Erkrankung im Alter könnten somit schon in die Wiege gelegt werden.

Alzheimer durch Kochutensilien aus Aluminium

Kein Anbrennen und eine leichte Reinigung, so sollen uns antihaftbeschichtete Pfannen ([Teflonpfannen](#)) und Töpfe das Leben erleichtern. Tatsächlich kann der Gebrauch dieser gewöhnlich [aus Aluminium bestehenden Kochutensilien](#) zum Spiel mit dem Feuer werden. Denn beim Braten oder Kochen gelangen Aluminiumpartikel direkt in das Essen und somit in unseren Organismus.

Das Kochen von Wasser in Aluminiumtöpfen erzeugt zudem giftige Hydroxide. Beim Garen von Fleisch entstehen wiederum gesundheitsgefährdende Chloride. Schinken gibt beim Braten in einer Aluminiumpfanne krebserregende Nitrate frei. Töpfe und Pfannen aus Edelstahl sowie eiserne und steinerne Kochgeräte haben hingegen nicht nur eine längere Haltbarkeit, sondern sind auch für unsere Gesundheit die bessere Wahl. Teetrinker sollten zudem auf Aluminiumkannen verzichten. Die Tanninsäure des Tees ebnet dem giftigen Metall den direkten Weg in die Flüssigkeit.

Aluminium in Medikamenten

Bei [Kopfschmerzen](#) oder [Sodbrennen](#) schnell eine Tablette schlucken, das mag kurzzeitig Erlösung bringen. Doch mit welchen Folgen? Gepuffertes Aspirin und Magensäure-bindende Arzneimittel (Antazida) enthalten häufig Aluminium-Trisilikate und Aluminiumhydroxid. Letztere können in Form einer einzigen Tablette mehr als 200 mg Aluminium mit sich bringen. Aber auch andere verschreibungspflichtige Medikamente enthalten Aluminium (u.a. gegen [Durchfall](#)). Überlegen Sie sich deshalb genau, ob Sie auf chemische Mittel zurückgreifen oder im Einzelfall besser naturheilkundlichen Methoden den Vorzug geben.

Weitere Aluminiumquellen

Ebenfalls mit Aluminium belastet sind häufig [Zahnfüllungen](#) und Zahnpasta, Nasensprays, [Deodorants](#) und Zigarettenfilter. Auch durch Pestizide und manche Metallreiniger können wir mit dem Gift in Kontakt kommen.

Fazit

Eine komplette Vermeidung von Aluminium wird uns kaum gelingen. Doch lassen sich mit unseren Ernährungsgewohnheiten und in unserem Haushalt präventive Beiträge für unsere Gesundheit leisten. Das gilt vor allem für schwangere und stillende Frauen, Kleinkinder und ältere Menschen. Eine natürliche Ernährung, die möglichst frei von chemischen Zusatzstoffen und Pestiziden ist, sowie die Besinnung auf traditionelles Kochgeschirr ist ein Anfang. Verzichten Sie ausserdem auf Konservendosen und die Verwendung von Alufolie.

Obst, Gemüse und bestimmte Algen unterstützen die Eliminierung von Leichtmetallen aus unserem Organismus. Nahrungsergänzungsmittel (Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Vitamin C) können die Aufnahme von Aluminium offenbar sogar blockieren.

Menschen, die ihre Ernährung aluminiumarm gestalten, berichten davon, weniger gereizt zu sein, seltener unter

Kopfschmerzen zu leiden als auch eine grössere Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit zu besitzen. Eltern mit verhaltensauffälligen Kindern bemerken ebenfalls Verbesserungen.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Gesunde Ernährung ist Ihre Leidenschaft? Sie lieben die basenüberschüssige, naturbelassene Ernährung? Sie möchten gerne die Zusammenhänge zwischen unserer Nahrung und unserer Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht verstehen? Sie wünschen sich nichts mehr als all Ihr Wissen rund um Gesundheit und Ernährung zu Ihrem Beruf zu machen?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie [hier](#) alle Details sowie [Feedbacks](#) von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen.

Quellen:

- "[E541 - Neurotoxic Additives? Dementia?](#)" hints-n-tips 2012 (E541 - Neurotoxische Zusatzstoffe? Demenz?) [[Quelle als PDF](#)]
- "[Aluminum. Alzheimer`s and Parkinson`s Disease. Daily detox is essential](#)" Chi Machine International 2011 (Aluminium. Alzheimer und Parkinson. Tägliche Entgiftung ist essentiell) [[Quelle als PDF](#)]
- "[Was ist Demenz? Was ist Alzheimer?](#)" Alzheimerinfo 2012 [[Quelle als PDF](#)]
- Gumpert N "[Antazida - Magenmedikament](#)" Doktor Gumpert 2012 [[Quelle als PDF](#)]
- "[Besorgnis um Aluminium in Babynahrung](#)" Dr. Watson 2010 [[Quelle als PDF](#)]
- "[Aluminium im Trinkwasser und in der Nahrung?](#)" Wasserklinik 2012 [[Quelle als PDF](#)]
- Zusatzstoffe-Online 2012 <http://www.zusatzstoffe-online.de> [[Quelle als PDF](#)]