

Bad Homburg, den 21. Juni 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Essen Sie sich gesund

Pflanzenschutzmittel und E-Nummern gehören zu unserem Ernährungsalltag. Wobei versichert wird sie seien nicht schädlich. Hinter dem Begriff Pflanzenschutzmittel verstecken sich Unkrautvernichter, Schädlingsbekämpfungsmittel, Mittel gegen Pilzbefall, Schnecken, Würmer sowie Nagetiere. Viele dieser Stoffe gehören zu den Chlorchemikalien oder chlorierten Kohlenwasserstoffen von denen man weiß, dass sie zu nervösen Störungen, Lebervergiftungen und Schädigung des Immunsystems führen können.

Bei den E-Nummern, die auf Zusatzstoffe in den Nahrungsmitteln hinweisen, handelt es sich um Farbstoffe, Schaum- und Süßungsmittel, Geschmacksverstärker und Aromastoffe. Schon zugelassene Zusatzstoffe, ehemals als „fremde Stoffe“ bezeichnet, wurden aufgrund von später gefundenen giftigen Wirkungen wieder verboten. Neue Chemikalien wurden in die begehrte Liste aufgenommen und Höchstmengen für jeweils einzelne Stoffe deklariert. Da wir Menschen erst seit wenigen Jahrzehnten mit dieser Vielzahl von Stoffen konfrontiert werden, an die wir genetisch nicht angepasst sind befindet sich unser Immunsystem in ständiger Alarmbereitschaft.

Weltweit sind 700 Wirkstoffe zugelassen, die mit 1200 Zusatzstoffen versetzt sind. Daraus sind 25 000 Präparate entstanden, die heute eingesetzt werden. Deren Wechselwirkungen sind bisher nur wenig untersucht. Die Kombination von E 173 (Aluminium) und E 330 (Zitronensäure) beispielsweise steht im Verdacht für Demenzerkrankungen mit verantwortlich zu sein da die Zitronensäure verhindert, dass ins Gehirn gelangtes Aluminium wieder ausgeschleust werden kann.

Beide Stoffe dürfen jedoch in unbegrenzter Menge jedem Lebensmittel zugesetzt werden.

Unser Körper ist ein offenes biologisches System. Täglich werden aus den aufgenommenen Nahrungsmolekülen über eine Milliarde neuer Zellen gebildet. Im Laufe eines Jahres sind wir zu 95 Prozent erneuert. Es herrscht ein ständiger „Wechsel der Stoffe“ in unserem Körper. Je besser die Nährstoffe, je weniger belastend die Zusatzstoffe desto gesünder sind die neu gebildeten Zellen. So bestimmen wir vor allem über die Nahrung die Qualität unserer Körperzellen und damit unserer Gesundheit selbst. Diese ist unser wertvollstes Vermögen, das betreut werden möchte. Bitte sparen Sie daher nicht an Nahrungsmitteln. Bleiben Sie auf der sicheren Seite. Lassen Sie nur höchste Qualität in ihren Körper. Kontrolliert biologische Lebensmittel gewährleisten diese Ansprüche, da sie strengsten und teuren Kontrollen unterworfen sind. Aber sie sind ihren Preis wert und Sie können sicher sein, dass diese Investition in Ihre Gesundheit die höchsten „Gewinne“ abwirft.

Gesundheitliche Grüße wünscht Ihnen

Ihre

Dr. Petra Bracht

