

Was steckt wirklich drin?

Zutatenlisten entschlüsselt – aus naturheilkundlicher Sicht

Was diese Stoffe sind, wie sie hergestellt werden, ob sie natürlich sind und was sie im Körper anrichten. Grundlage ist der ganzheitliche Blick der Naturheilkunde: Darm, Leber, Nieren, Säure-Basen-Haushalt, Vitalstoffe und die natürliche Lebenskraft der Nahrung.

Wurst: Pökeln, Haltbarkeit, Täuschung

Nitritpökelsalz (Kochsalz + Natriumnitrit, E250)

Kochsalz, dem synthetisch hergestelltes Natriumnitrit beigemischt wird. Es sorgt dafür, dass Wurst und Schinken schön rosa bleiben statt grau zu werden, gibt den typischen Pökelschmack und macht das Fleisch lange haltbar.

Im Körper: Nitrit ist ein Zellgift. Im sauren Magen und besonders beim starken Erhitzen (Grillen, Braten) verbindet es sich mit Eiweissbausteinen zu Nitrosaminen, die zu den stärksten krebserregenden Stoffen überhaupt zählen. Nitrit blockiert zudem den roten Blutfarbstoff, sodass weniger Sauerstoff transportiert wird; Säuglinge und Kleinkinder sind dafür besonders empfindlich. Naturheilkundlich belastet es Leber, Magen und Darmschleimhaut. Grillwurst mit Nitritpökelsalz ist eine der schlechtesten Kombinationen für Kinder.

Ascorbinsäure (E300) und Natriumascorbat (E301)

Vitamin C und sein Natriumsalz. Sie stehen hier nicht für deine Gesundheit drin, sondern weil sie die Bildung von Nitrosaminen bremsen sollen. Die Industrie weiss also, dass Nitrit ein Problem ist, und gibt ein Gegenmittel dazu. Das sagt eigentlich alles.

Traubenzucker

Reine Glucose, industriell aus Stärke gewonnen. In der Wurst dient er als Futter für die Umrötung und rundet den salzigen Geschmack ab. Zucker hat in Fleisch nichts verloren und gewöhnt den Gaumen schon früh an Süsse in allem.

Gewürzextrakte

Keine ganzen Gewürze, sondern deren Inhaltsstoffe, oft mit Lösungsmitteln herausgelöst, konzentriert und standardisiert. Die Lebendigkeit und das Zusammenspiel der ganzen Pflanze gehen verloren; übrig bleibt ein isolierter Geschmacksträger.

Rosmarinextrakt (E392)

Konzentrierter Auszug aus Rosmarin, meist mit Lösungsmitteln gewonnen, als Antioxidationsmittel eingesetzt. Klingt nach Kräutergarten, ersetzt aber einfach eine chemische E-Nummer durch etwas, das auf der Packung natürlicher wirkt. Ein typischer Clean-Label-Trick.

Kräuter

Kräuter an sich sind wertvoll. In dieser Wurst stehen sie am Schluss der Liste, also in winziger Menge. Sie sind da fürs Bild und fürs gute Gefühl beim Einkaufen, nicht für die Gesundheit.

Di- und Polyphosphate (E450, E452)

Chemisch hergestellte Phosphorsalze. Sie binden Wasser, machen Wurst saftig und Brät streichfähig – so kann man Wasser als Fleisch verkaufen.

Im Körper: Stark säurebildend. Phosphate rauben Kalzium aus Knochen und Zähnen, belasten die Nieren und fördern Verkalkung. Für Kinder im Wachstum besonders schädlich.

Mononatriumglutamat (E621)

Durch Bakterienfermentation aus Rübe, Mais oder Melasse hergestellt.

Im Körper: Täuscht dem Gehirn nahrhaftes Eiweiss vor, lässt minderwertige Produkte gut schmecken und hebt das natürliche Sättigungsgefühl aus, sodass man mehr isst. Nach der Gewöhnung schmeckt echtes Essen fad. Kann Kopfschmerzen, Herzklopfen und Unruhe auslösen.

Natriumcitrat (E331)

Salz der Zitronensäure, die industriell mit Schimmelpilzen fermentiert wird. In der Wurst ein Zeichen, dass ein Industrieprozess künstlich stabilisiert werden muss.

Zucker in allen Verkleidungen

Zucker

Aus Rübe oder Rohr gewonnen, gereinigt, gebleicht, kristallisiert, bis nur noch reine Saccharose übrig ist.

Im Körper: Ein Vitalstoffräuber: Um ihn zu verarbeiten, holt der Körper B-Vitamine und Mineralien aus seinen eigenen Reserven. Er treibt den Blutzucker hoch, lässt ihn abstürzen und erzeugt Heisshunger. Er übersäuert, füttert Pilze und ungünstige Darmbakterien und nährt stille Entzündungen.

Glukosesirup / Glucose

Stärke aus Mais, Weizen oder Kartoffeln wird mit Säuren oder Enzymen zerlegt. Gibt es so in der Natur nicht.

Im Körper: Geht ungebremst ins Blut. Billiger als Zucker und deshalb überall drin. Weil mehrere Zuckerarten einzeln aufgelistet werden, rutscht „Zucker“ nach hinten, obwohl er zusammengerechnet oft die Hauptzutat ist.

Invertzuckersirup

Haushaltszucker, der in Glucose und Fructose gespalten wird.

Im Körper: Die Fructose landet fast komplett in der Leber, dem wichtigsten Entgiftungsorgan, und wird dort in grossen Mengen zu Fett umgebaut.

Gerstenmalzextrakt

Aus gekeimter Gerste eingedickter Zucker. Klingt gesund, ist aber schlicht Zucker – ein beliebter Trick bei Bio-Produkten.

Rohrzuckermelasse

Dunkler Sirup aus der Zuckerherstellung. Hier für Farbe und Geschmack eingesetzt, in der Summe einfach eine weitere Zuckerquelle.

Kondensmilch gezuckert

Eingedickte Milch mit sehr viel Zucker. Doppelte Belastung: stark erhitzte Milch und Zucker.

Modifizierte Stärke / Stärke

Stärke, die mit Hitze, Säuren oder Chemikalien verändert wird, damit sie bindet sowie hitze- und gefrierstabil ist. Reiner Füll- und Bindestoff ohne Nährwert – ein Zeichen, dass das Produkt konstruiert statt gekocht wurde.

Billige Fette

Palmöl / Palmfett

Aus der Ölpalme gepresst und bei sehr hohen Temperaturen raffiniert, gebleicht und desodoriert, bis es nach nichts mehr schmeckt.

Im Körper: Bei der Raffination entstehen Schadstoffe, die die Leber zusätzlich belasten. Ein totes Fett ohne jede Lebenskraft. Dazu kommt die Zerstörung von Regenwald, auch wenn „nachhaltig“ draufsteht.

Sonnenblumenöl (raffiniert)

Aus Kernen gepresst oder mit Lösungsmitteln extrahiert und raffiniert.

Im Körper: Sehr viel Omega-6, kaum Omega-3 – naturheilkundlich entzündungsfördernd. Durch die Raffination sind alle wertvollen Begleitstoffe zerstört.

Rapsöl

Ein industrielles Samenöl. Raps war ursprünglich eine Industriepflanze für Lampen- und Maschinenöl und wurde erst durch Züchtung überhaupt essbar gemacht. Für die Masse wird das Öl aus den Samen mit Hitze und Lösungsmitteln (Hexan) herausgelöst, danach entschleimt, gebleicht und desodoriert, bis Geruch und Geschmack verschwunden sind. Raps gehört zudem zu den am stärksten gespritzten Ackerkulturen.

Im Körper: Die empfindlichen, mehrfach ungesättigten Fette oxidieren bei Hitze und Verarbeitung schnell. Naturheilkundlich gelten solche oxidierten Fette als Belastung für Zellen, Gefäße und Leber und als Nährboden für stille Entzündungen. Ein Fett, das erst mit Chemie und Hitze aus einem Samen gepresst werden muss, ist kein natürliches Lebensmittel. Rapsöl hat in einer bewussten Ernährung keinen Platz.

Kopra (Kokosfett)

Aus getrocknetem Kokosfleisch, in Industrieprodukten raffiniert und oft gehärtet. Billiger Konsistenzgeber.

Emulgatoren: Spülmittel für den Darm

Emulgatoren verbinden Fett und Wasser. Echte Lebensmittel brauchen das nicht, weil sie ihre natürliche Struktur mitbringen. Industrieware braucht es, damit sie monatelang gleich aussieht. Unser Darm ist durch eine schützende Schleimschicht ausgekleidet. Emulgatoren wirken wie Spülmittel: Sie lösen diese Schicht an, stören die Darmflora und machen die Darmwand durchlässig („Leaky Gut“). Und im Darm sitzt ein Grossteil unseres Immunsystems.

Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (E471)

Chemisch aus Glycerin und Fettsäuren (meist Palmöl) zusammengesetzt. Kann versteckte Transfette enthalten, die nicht deklariert werden müssen. Belastung für Darm, Gefäße und Herz.

Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden (E472e)

E471, zusätzlich chemisch mit Wein- und Essigsäure verbunden. Macht Brotteig luftig und dehnbar. Allein der Name zeigt, wie weit das von Nahrung entfernt ist.

Natriumstearoyl-2-lactylat (E481)

Synthetisch aus Stearinsäure und Milchsäure. Hält Backwaren künstlich weich und „frisch“.

Polyglycerin-Polyricinoleat (PGPR, E476)

Chemisch aus Rizinusöl und Glycerin. Wird in Schokolade eingesetzt, damit teure Kakaobutter gespart werden kann. Ein reiner Kostenspar-Zusatz.

Lecithine / Sojalecithin (E322)

Aus Soja- oder Sonnenblumenöl gewonnen, Soja häufig aus gentechnisch verändertem Anbau. Kommt natürlich in Eigelb und Samen vor und ist in dieser Gruppe der mildeste Vertreter – aber auch er ist ein Zeichen industrieller Verarbeitung.

Verdickungsmittel und Stabilisatoren

Natrium-Carboxymethylcellulose (CMC, E466)

Pflanzenfaser aus Holz oder Baumwolle, chemisch mit Chloressigsäure und Natronlauge verändert.

Im Körper: Greift die Darmschleimhaut an, verdrängt nützliche Darmbakterien und nimmt der Darmwand ihre Nahrung. Einer der aggressivsten Stoffe für den Darm.

Xanthan (E415)

Von Bakterien durch Fermentation von Zucker produziert. Natürlicher Prozess, im Grunde ein Ballaststoff und relativ mild. Kann Blähungen verursachen. Zeigt aber, dass das Produkt künstlich gebunden werden muss.

Glycerin (Feuchthaltemittel, E422)

Nebenprodukt der Seifen- und Biodieselherstellung. Hält Kaugummi weich. Als Nahrung wertlos.

Konservierung

Butylhydroxyanisol (BHA, E320)

Rein synthetisch aus Erdöl-Grundstoffen. Verhindert, dass Fette ranzig werden.

Im Körper: Gilt als krebserregend und hormonstörend. Ausgerechnet im Kaugummi, den Kinder stundenlang kauen, ist das ein echter Übeltäter.

Sorbinsäure (E200)

Heute synthetisch hergestellt. Hemmt Schimmel und Hefen.

Im Körper: Was im Produkt Mikroorganismen abtötet, trifft auch die empfindliche Darmflora. Kann Haut und Schleimhäute reizen.

Ascorbinsäure, Ascorbylpalmitat, Alpha-Tocopherol

Industriell hergestelltes Vitamin C und E. Sie werden nicht für dich zugesetzt, sondern um das Produkt haltbar zu machen oder den Teig zu „verbessern“. Isolierte Vitamine aus der Fabrik ersetzen nie die lebendige Vielfalt aus echtem Obst und Gemüse.

Geschmack aus dem Labor

Aspartam (E951)

Synthetischer Süßstoff aus zwei Aminosäuren und Methanol, rund 200-mal süßer als Zucker. Auf der Packung steht „Geschmacksverstärker“, eigentlich ist es ein Süßungsmittel.

Im Körper: Gilt als krebserregend. Süße ohne Energie verwirrt den Körper, hält die Gier nach Süßem aufrecht und belastet das Nervensystem.

Acesulfam K (E950)

Rein synthetischer Süßstoff.

Im Körper: So beständig, dass der Körper ihn unverändert wieder ausscheidet und er heute in Gewässern nachweisbar ist. Etwas, das weder der Körper noch die Natur abbauen kann, gehört nicht ins Essen.

Aromen

„Aroma“ darf synthetisch sein. Und „natürliches Aroma“ heisst nur, dass der Ausgangsstoff natürlich ist: Erdbeeraroma kann aus Holzspänen oder mit Bakterien gewonnen werden. Aroma ersetzt, was fehlt – 1 % Haselnüsse brauchen Aroma, damit es nach Haselnuss schmeckt.

Farbstoffe

Annatto / Norbixin (E160b)

Aus den Samen des Achiote-Strauchs. Natürlicher Ursprung, kann aber Allergien auslösen. Wird eingesetzt, damit das Produkt goldig und „gesund“ aussieht.

Carotin (E160a)

Aus Algen, Pilzen oder synthetisch. Soll dem Gebäck die Farbe von Butter und Ei geben, die in dieser Menge gar nicht drin sind. Optische Täuschung.

Riboflavin (E101)

Vitamin B2, meist mit Bakterien oder Pilzen fermentiert, teils gentechnisch verändert. Hier als Farbstoff eingesetzt, nicht als Nährstoff.

Chemische Backtriebmittel

Echtes Brot und Gebäck geht durch Zeit auf: mit Sauerteig oder Hefe und langer Teigführung. Dabei werden Getreide und Mehl vorverdaut und bekömmlich gemacht. Chemische Triebmittel ersetzen genau diese Zeit. Sie lassen den Teig in Minuten aufgehen, der Teig reift nie – und das spürt der Darm.

Ammoniumcarbonat (Hirschhornsalz, E503)

Eine Ammoniumverbindung, heute industriell aus Ammoniak und Kohlendioxid hergestellt. Beim Backen zerfällt sie in Ammoniak, Kohlendioxid und Wasser.

Im Körper: Ammoniak ist ein Stoffwechselgift, das der Körper sonst selbst mühsam über Leber und Nieren entsorgen muss. Hirschhornsalz fördert beim Backen zudem die Bildung von Acrylamid, einem Stoff, der als krebbsverdächtig gilt. Genau deshalb steckt es in flachem Gebäck wie Keksen, die Kinder täglich essen.

Natriumcarbonat (Soda, E500)

Industriell hergestellte Soda, dieselbe Substanz wie in Waschmitteln und Reinigern.

Im Körper: Stark alkalisch und eine zusätzliche, versteckte Natriumquelle. Stört das natürliche saure Milieu im Magen, das für die Verdauung und als Schutzbarriere gegen Keime gebraucht wird.

Kaliumtartrat (Weinstein, E336)

Ein Salz der Weinsäure, gewonnen aus Rückständen der Weinherstellung oder synthetisch. Wird mit den anderen Triebmitteln kombiniert, damit die chemische Reaktion im Teig funktioniert.

Im Körper: Ein weiterer isolierter Industriestoff, der im Teig nur eine Aufgabe hat: Zeit und Handwerk zu ersetzen. Als Nahrung wertlos.

Mehl, Salz, Milchpulver

Weissmehl

Schale und Keimling werden entfernt – genau die Teile mit Ballaststoffen, Mineralien, B-Vitaminen und Lebenskraft. Übrig bleibt Stärke.

Im Körper: Wirkt wie Zucker. Sättigt, aber nährt nicht. Dass danach Vitamin B1 wieder zugesetzt wird, zeigt, was vorher entfernt wurde.

Weizengluten (zugesetzt)

Ausgewaschenes, getrocknetes Klebereiweiss, zusätzlich beigemischt.

Im Körper: Die heute enorme Glutenmenge belastet die Darmschleimhaut und fördert Entzündungen.

Magermilchpulver / Süßmolkenpulver

Sprühgetrocknete Milch bzw. Molke, ein Abfallprodukt der Käseherstellung. Stark erhitzt, pulverisiert, ohne Lebendigkeit. Billiger Füllstoff für Volumen und Milchgeschmack.

Kochsalz / jodiertes Kochsalz

Raffiniertes Natriumchlorid, oft mit Rieselhilfen, ohne die natürlichen Begleitmineralien.

Im Körper: Fertigprodukte liefern viel zu viel davon: Das bindet Wasser im Gewebe, belastet Nieren und Blutdruck. Das Jod ist dabei nicht das Problem – die Schilddrüse braucht es. Das Problem sind die raffinierte Form und die Menge.

Das Fazit

Diese Produkte bestehen vor allem aus Zucker, Weissmehl und billigen Fetten. Mit Chemie werden sie haltbar, schön und lecker gemacht – und das Wertvolle fehlt. Echte Nahrung braucht keine Zutatenliste, die man erst entschlüsseln muss.