

## Über Glutamat

Die umstrittene Substanz Glutamat wird in unzähligen Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln als "Geschmacksverstärker" eingesetzt. In Schweden hält man diesen Stoff nicht nur für bedenklich, sondern für so gefährlich, dass er dort als Zusatz zu Nahrungs- und Lebensmitteln seit langem verboten ist. Er gilt dort als regelrechter "Gehirnzerstörer".

Geschmacksverstärker sind keine Gewürze, sondern Substanzen, die unabhängig vom Aroma eines Nahrungsmittels ein künstliches Hungergefühl im Gehirn stimulieren. Böse Zungen behaupten, dass durch Glutamat der Absatz theoretisch geschmacklich ungenießbarer Produkte erst ermöglicht wird.

Es gibt verschiedene Glutamate, also Salze der Glutaminsäure, das Natrium-, das Kalium- und das Kalziumglutamat. In ihrer Wirkungsweise sind sie jedoch nahezu identisch, weshalb man ohne weiteres von "dem Glutamat" reden kann.

Neurologisch betrachtet, handelt es sich bei Glutamat um ein Rauschgift. Es ist eine suchterzeugende Aminosäureverbindung, die über die Schleimhäute ins Blut eindringt und von dort direkt in unser Gehirn gelangt. Die recht kleinen Moleküle des Glutamats überwinden problemlos die ansonsten schützende Blut-Hirn-Schranke.

Im Unterschied zu den bekannteren Rauschgiften macht Glutamat nicht vorwiegend "high", sondern es erzeugt künstlich Appetit, indem es u.a. die Funktion unseres Stammhirns stört. Unser Stammhirn, unser limbisches System, regelt neben den elementaren Körperfunktionen unsere Gefühlswahrnehmung und daher auch den Hunger. Glutamate können Schweißausbrüche und Stresswirkungen hervorrufen, wie Magenschmerzen, Bluthochdruck und Herzklopfen. Glutamate können bei sensibleren Menschen Migräne hervorrufen. Die Sinneswahrnehmung wird eingeschränkt und die Lernfähigkeit und das allgemeine Konzentrationsvermögen nehmen nach Einnahme von Glutamat bis zu mehrere Stunden lang nachhaltig ab. Bei Allergikern kann Glutamat epileptische Anfälle hervorrufen oder sogar zum Tod durch Atemlähmung führen.

Wahr ist aber auch, dass Tüten-Spargelcreme-Suppe ganz hervorragend schmeckt, wenn ihr Glutamat hinzugefügt ist. Wäre das nicht der Fall, würde man nichts schmecken als salzige Mehlsuppe. Da sage noch jemand etwas gegen die Verwendung von Glutamat!" (-)

Entnommen dem Buch: "zivilisatoselos" – leben  
– frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit  
– Wir verlassen den Irrgarten der Zivilisationskrankheiten

Autoren: Peter Jentschura – Josef Lohkämper –  
Verlag Peter Jentschura – ISBN 3-933874-30-0

Empfohlen von Martin Gadow