

## Aluminium – mögliche Quellen

*Aluminium ist neurotoxisch und schon in geringen Mengen für den menschlichen Organismus eine Gefahr. Von offizieller Seite wird oft behauptet, dass Aluminium sowieso in der Erdkruste vorkommt und somit ungefährlich ist. Es stimmt nur teilweise: Aluminium kommt als Aluminiumsilikat in der Erdkruste vor und ist dort auch in dieser Form vollkommen ungefährlich, außer man würde es herauslösen in dem man es z.B. auf 400 Grad Celsius erhitzt. Aber in vielen Produkten ist Aluminium in einer für uns schädlichen Form vorhanden und diese Aluminium-Ionen können für das menschliche Immunsystem und Gehirn sehr schädigend sein. So wird es mit Allergien, Autoimmunkrankheiten, Krebs und Alzheimer in Verbindung gebracht.*

- **Impfungen** (Aluminiumhydroxid oder Aluminiumphosphat als Adjuvans)
- **Medikamente** (Magensäureblocker, ... bitte Beipackzettel beachten)
- **Deos** (auch KristalldEOS – Alaun ist auch eine Aluminiumverbindung)
- **Babynahrung – Milchpulver** (steht natürlich nicht in den Inhaltsstoffen auf der Packung, das Milchpulver wird durch den Produktionsprozess und die Verpackung damit kontaminiert)
- **Verpackungen, z.B. Dosen, Tetra-Pak, Trinkflaschen aus Alu (je saurer der Inhalt, desto mehr Aluminium kann sich von der Verpackung lösen)**
- **in Zusammenhang mit vorherigem Punkt: div. Limonaden, Fruchtsäfte etc.**
- **Alu-Folie, Alu-Grilltassen**
- **Kaffeekapseln**
- **Kosmetikprodukte**
- **Sonnencreme**
- **Kakao, Schokolade, Backtriebmittel**
- **Metallstaub aus Laserdrucker**
- **Sojaprodukte (wg. Aluminiumtanks und Einsatz von Säuren/Laugen bei der Herstellung und dann Weiterverarbeitung und Verpackung)**
- **u. Umständen Trinkwasser** (je nach Gebiet)
- **Nahrungsmittelzusatzstoffe** (siehe unten)

**Diese Liste stellt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!**

### **Zum Weiterlesen:**

Bert Ehgartner: „Gesund ohne Aluminium. Alu-Fallen erkennen. Schwere Krankheiten vermeiden“, Ennsthaler Verlag, 2014.

## **Farbstoffe mit evtl. verstecktem Aluminium, die in Nahrungsmitteln vorkommen können** (können Aluminium enthalten, ohne dass es auf dem Etikett extra angeführt ist!)

- E100 (Kurkumin)
- E102 (Tartrazin)
- E104 (Chinolingelb)
- E110 (Gelborange)
- E120 (echtes Karmin)
- E122 (Azorubin)
- E123 (Amaranth, synth. Farbstoff, rot)
- E124 (Cochenillerot A)
- E127 (Erythrosin)
- E129 (Allurarot AC)
- E132 (Indigotin)
- E133 (Brillantblau, synth. Farbstoff, hellblau, wird für Speiseeis verwendet)
- E141 (Kupferkomplexe der Chlorophylle)
- E142 (Grün S)
- E151 (Brillantschwarz)
- E155 (Braun HT)
- E163
- E173 (Aluminium, Überzüge von Zuckerwaren, zum Färben von Arzneimitteln und Kosmetika)
- E180 (Litholrubin, rotes Farbpigment, z.B. in essbarer Käserinde)

## **Aluminiumhaltige Nahrungsmittelzusätze**

- E520 (Aluminiumsulfat)
- E521 (Aluminiumnatriumsulfat, auch Sodaalaun, Natronalaun)
- E522 (Aluminiumkaliumsulfat)
- E523 (Aluminiumammoniumsulfat)
- E541 (Saures Natriumaluminiumphosphat)
- Aluminiumoxid (bei Kaugummi)

mittlerweile verboten:

- E554, E555, E556, E559