

**E-NUMMERN-LISTE DER  
LEBENSMITTEL-  
ZUSATZSTOFFE UND  
DEREN GEFÄHRLICHKEIT**

*Mit Allergieratgeber*

André Chinnow

**Bibliografische Information der Deutschen  
Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über

<http://dnb.d-nb.de>

abrufbar.

© Copyright 1994 André Chinnow

1. Auflage - August 2009

Herstellung und Verlag:

Shaker Media GmbH  
52018 Aachen

ISBN 978-3-86858-338-0

**HINWEIS: Bitte beachten!**

Diese Publikation wurde nach persönlichen Erfahrungen und unter Verwendung von Presseinformationen über Forschungsergebnisse ohne jede Abstimmung mit Fachärzten verfasst. Für die Richtigkeit, Wirksamkeit oder Unschädlichkeit der hierin enthaltenen Informationen und Empfehlungen kann keine Haftung übernommen werden. Autor und Verlag weisen ausdrücklich darauf hin, dass sie in diesem Buch keinerlei medizinischen oder andere professionellen Dienstleistungen anbieten wollen. Die Leser sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie irgendwelche Vorschläge dieses Buches übernehmen oder Schlussfolgerungen daraus ziehen. Autor und Verlag schließen insbesondere jede Haftung für irgendwelche persönlichen oder sonstigen Schäden oder Risiken aus, die sich als direkte oder indirekte Folge der Nutzung und Anwendung irgendwelcher Inhalte dieses Buches ergeben.

## INHALT

<b>INHALT .....</b>	<b>4</b>
<b>1  LEBENSMITTEL-ZUSATZSTOFFTABELLE.....</b>	<b>7</b>
1.1  Einführung.....	7
1.2  Übersicht mit alphabetischer Sortierung der Lebensmittelzusatzstoffe .....	9
1.3  Übersicht mit numerischer Sortierung der Lebensmittelzusatzstoffe .....	52
<b>2  DER ALLERGIERATGEBER.....</b>	<b>93</b>
2.1  Einleitung.....	93
2.2  Wie erkenne ich eine Allergie oder MCS-Erkrankung? 95	
2.3  Ihr persönlicher Allergiekalender (Nicht für MCS)	97
2.4  Ich nehme die Herausforderung an .....	103
2.5  Ernährungsumstellung .....	104
2.6  Worauf reagiere ich? .....	105
4	

<b>2.7</b>	<b>Vermeidung .....</b>	<b>108</b>
2.7.1	Pollenallergiker.....	108
2.7.2	Hausstauballergiker .....	109
2.7.3	Lebensmittel-Allergiker .....	111
2.7.4	Chemikalien-Allergiker.....	112
2.7.5	Für alle Allergiker und MCS-Kranke gilt gemeinsam 113	
<b>2.8</b>	<b>Acht goldene Regeln .....</b>	<b>115</b>
<b>2.9</b>	<b>Besondere Tipps für Asthmatiker (Asthma bronchiale) .....</b>	<b>120</b>
<b>2.10</b>	<b>Besondere Tipps für werdende Eltern .....</b>	<b>123</b>
<b>2.11</b>	<b>Weitergehende Möglichkeiten zur Reduzierung allergischer Symptome.....</b>	<b>124</b>
<b>2.12</b>	<b>Geheilt – oder nicht? .....</b>	<b>127</b>
<b>2.13</b>	<b>Ein Wort zum Schluss.....</b>	<b>128</b>

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

**Dieser Ratgeber kann über den Buchhandel bezogen  
werden.**

**ISBN 978-3-86858-338-0**

# 1 Lebensmittel- Zusatzstofftabelle

## 1.1 Einführung

Seit 1997 ist es den Lebensmittel produzierenden Unternehmen wieder gestattet, nur den Namen des Inhaltsstoffes ohne dessen E-Nummer in der Zutatenliste der Verpackung anzugeben - ein gewaltiger Rückschritt im Verbraucherschutz. Denn E-Nummern sind leichter zu vergleichen als die komplizierten Begriffe der Inhaltsstoffe.

Darum folgen hier zwei Tabellen - zunächst eine Übersicht mit alphabetischer Sortierung der Lebensmittelzusatzstoffe und danach eine Übersicht mit numerischer Sortierung.

Ich führe und ergänze diese List bereits seit 1976. Als Schüler habe ich mich erstmals mit der Problematik der Zusatzstoffe befasst. Seitdem habe ich die Einträge kontinuierlich auf dem Laufenden gehalten. Wegen der Vielzahl der nicht im Einzelnen benennbaren Quellen (Zeitungsnutzen, Fernsehreportagen, in- und ausländische Zeitungen, Zeitschriften, wissenschaftliche Artikel etc.) bin ich nicht in der Lage , diese anzugeben. **Bitte beachten:** Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass es sich

## Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

bei den Angaben durchgängig um nicht verifizierte, somit vermutete Nebenwirkungen handelt. Es ist nicht ausgeschlossen, dass von mir wiedergegebene Informationen falsch sind. Ich übernehme keine Garantie für Richtigkeit und Vollständigkeit der Listen der Zusatzstoffe in Lebensmitteln.

## 1.2 Übersicht mit alphabetischer Sortierung der Lebensmittelzusatzstoffe

Es wird keine Garantie für Richtigkeit und Vollständigkeit  
der folgenden Informationen übernommen:

Name	E- Num- mer	Bemerkung
?	E100	Vermutlich harmlos
?	E101	Vermutlich harmlos
?	E102	Nachweislich gefährlich
?	E103	Verboten
?	E104	Verboten
?	E105	Verboten
?	E110	Nachweislich gefährlich
?	E111	Vermutlich harmlos
?	E120	Nachweislich gefährlich
?	E121	Verboten

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

?	E125	Verboten
?	E126	Verboten
?	E130	Verboten
?	E152	Verboten
?	E181	Verboten
?	E225	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
?	E259	Krebsauslösend
?	E303	Vermutlich harmlos
?	E305	Vermutlich harmlos
6-Palmitoyl-L-Ascorbinsäure	E304	Vermutlich harmlos
Acesulfam K	E950	Vermutlich harmlos, Abführend
Acesulfam K	E950	Vermutlich harmlos, Abführend
Acetylierte Stärke	E1420	Vermutlich harmlos
Acetyliertes Distäkeadipat	E1422	Vermutlich harmlos
Adipinsäure	E355	Vermutlich harmlos
Agar Rotalge	E406	Verstärkt Einfluss krebserregender Substanzen

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Alginsäure	E400	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Allurarot	E129	Hyperaktivität, Verhalten im Stoffwechsel unklar
Alpha-Tocopherol	E307	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Aluminium	E173	Wirkung weitgehend unbekannt, Vorsicht bei Alzheimer Krankheit
Aluminium-ammonsulfat	E523	Mitverursacher von Alzheimer
Aluminium-kaliumsulfat	E522	Mitverursacher von Alzheimer
Aluminium-natriumsulfat	E521	Mitverursacher von Alzheimer
Aluminium-silikat	E559	Vermutlich harmlos
Aluminium-sulfat	E520	Mitverursacher von Alzheimer
Amaranth	E123	Stark allergieauslösend, krebsauslösend (synthetisch hergestellt)
Ameisensäure	E236	In größeren Dosen bedenklich (giftig)

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Ammonium-alginat	E403	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Ammonium-carbonat	E503	Bei unmittelbarem Verzehr gesundheitsschädlich, beim Backen wird Ammoniak weitgehend ausgetrieben
Ammonium-chlorid	E510	Knochenschäden, verändertes Blutbild, schädigt Schilddrüse und Nebennierenrinde. In der Schwangerschaft Gewichtsverlust, Hyperventilation, Erbrechen und Appetitlosigkeit
Ammonium-glutamat	E624	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Ammonium-hydrogen-carbonat	E503	Bei unmittelbarem Verzehr gesundheitsschädlich, beim Backen wird Ammoniak weitgehend ausgetrieben
Ammonium-phosphatide	E422	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Ammonsalz	E442	Übersäuerung des Magens, weitere Einschätzung unklar, Unrast, Hyperaktivität
Amylasen	E1100	Allergieauslöser
Anthocyane	E163	Vermutlich harmlos
Apfelsäure	E296	Vermutlich harmlos
Argon	E938	Vermutlich harmlos, Abführend
Ascorbinsäure	E301	Blasenkrebs erzeugend, Wachstumbeeinträchtigung im Tierversuch nach Erhitzung
Ascorbinsäure	E302	Vermutlich harmlos, bei starker Überdosierung Bildung von Nieren- und Blasensteinen
Aspartam	E951	Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehstörungen, Gedächtnisverlust, Hyperaktivität, diverse allergische Reaktionen, stört zentralnervöse Regulation von Hunger und Sättigung, ev. krebserregend. Vorsicht - führt bei Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt) zu ernsten gesundheitlichen Schäden

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Aspartam	E951	Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehstörungen, Gedächtnisverlust, Hyperaktivität, diverse allergische Reaktionen, stört zentralnervöse Regulation von Hunger und Sättigung, ev. krebserregend. Vorsicht - führt bei Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt) zu ernstesten gesundheitlichen Schäden
Äthylmaltol	E637	5x wirksamer als Maltol (E 636), Risiko für Thalassämie-Patienten
Azorubin	E122	Allergieauslösend, viele Nebenwirkungen im Tierversuch
Bentonit	E558	Vermutlich harmlos
Benzoeharz	E906	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Benzooesäure	E210	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumshemmend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten
Bernsteinsäure	E363	Vermutlich harmlos
Beta-Apo-8- Carotinal	E160	für Raucher erhöhtes Lungenkrebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs- Risiko
Beta-apo-8- Carotinsäure- ethylester	E160	für Raucher erhöhtes Lungenkrebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs- Risiko
Betenrot, Betanin	E162	Vermutlich harmlos, jedoch bei hoher Dosierung zu hoher Nitratgehalt

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

BHA Butylhydrox- yanisol	E320	Allergieauslösend, bedenklich, gelangt in den Fötus, bei Bäckereiprodukten nicht deklarierungspflichtig, behindert Leberfunktion und erhöht Blutfettwerte
BHA Butylhydrox- ytoluol	E321	Allergieauslösend, lebervergrößernd, krebsfördernd, gelangt in den Fötus. Nur in Kaugummis zugelassen
Bienenwachs	E901	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Biphenyl	E230	Pilztötendes Pestizid für Zitrusfrüchte, in Einwickelpapier enthalten, Todesfälle in Tierversuchen
Bixin, Norbixin	E160	Allergieauslösend
BN Brilliant schwarz	E151	Allergieauslösend, beeinträchtigt Aktivität der Verdauungsenzyme (synthetisch hergestellt)
Borate	---	Hochtoxisch, im Körper anreichernd, keine Gegenmittel bei Vergiftung
Borsäure	284  E	Bor wird vom Körper nur langsam ausgeschieden und reichert sich in den Geweben an. In hohen Dosierungen Vergiftungserscheinungen und Nierenschäden

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Braun FK	E154	Vorsicht: Negativste Ergebnisse im Tierversuch, gilt als äußerst bedenklich; kann Nieren und Herz schädigen
Braun HTK	E155	Enthält 20% eines nicht identifizierbaren Zusatzstoffes, teilweise Ablagerung in Nieren und Lymphgefäßen
Brilliantblau	E133	Vermutlich harmlos
Brilliant-säuregrün	E142	Allergieauslösend, bedenklich (synthetisch hergestellt)
Ca-diNa-Ethylendiamintetraacetat	E385	Vermutlich harmlos
Calcium-5-Ribonucleotide	E634	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calciumacetat	E263	Vermutlich harmlos
Calciumalginat	E404	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Calciumaluminiumsilikat	E556	Mitverursacher von Alzheimer

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Calcium- benzoat	E213	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumshemmend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten
Calcium- carbonat, Calciumhydro- gencarbonat	E170	Vermutlich harmlos
Calciumchlorid	E509	Vermutlich harmlos
Calcium- Diphosphate	E540	Hyperaktivität, nicht deklarierungspflichtig
Calciumformiat	E238	In größeren Dosen bedenklich (giftig)
Calcium- gluconat	E578	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Calcium- glutamat	E623	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calcium- guanylat	E629	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calciumhydro- genmalat	E352	Vermutlich harmlos
Calciumhydro- xid	E526	Vermutlich harmlos
Calciumino- sinat	E633	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calciumlactat	E327	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Calciummalat	E352	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Calciumoxid	E529	Vermutlich harmlos
Calcium-Polyphosphate	E544	Stört Calciumstoffwechsel, Hyperaktivität, Verunreinigungen mit Schadstoffen. Nicht deklarierungspflichtig
Calciumpropionat	E282	Krebsauslösend, heftige Stimmungsschwankungen, Rastlosigkeit, Schlafstörungen und Unaufmerksamkeit
Calciumsilikate	E552	Vermutlich harmlos
Calciumsorbat	E203	Allergieauslösend
Calciumstearoyllactyl-2-lactat	E482	Vermutlich harmlos
Calciumsulfat	E516	Vermutlich harmlos
Calciumtartrat	E354	Vermutlich harmlos
Calciumdisulfit	E226	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Calciumhydrogensulfit	E227	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Calcium-L-Ascorbat	E302	Vermutlich harmlos, bei starker Überdosierung Bildung von Nieren- und Blasensteinen

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Candelilla- wachs	E902	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Canthaxanthin	E161	Leberschäden, Anpassung der Augen an Dunkelheit wird irreparabel verzögert. Obwohl im Fischfutter Verboten, wird es zum Färben gewöhnlicher Forellen zu Lachsforellen in der Fischzucht verwendet, im Hühnerfutter zur Färbung von Eidotter und Hähnchenhaut, in Bräunungspillen für Menschen Verboten (synthetisch hergestellt)
Carbamid	E927	Vermutlich harmlos, Abführend
Carbo medicinalis vegetabilis	E153	Verstopfung
Carnauba- wachs	E903	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Carotin	E160	für Raucher erhöhtes Lungenkrebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs- Risiko
Carragen	E407	Magengeschwüre, Darmreizungen, vermindert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, Allergieauslöser
Caspanthin Capsorubin	E160	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Cellulose-Pulver	E460	Verdauungsanregend
Chinin	---	Sehstörungen, allergieauslösend, Suchtgefahr, starkes Plasmagift, tötet Mikroben, auch Malariamittel (Aromastoff z.B. in Tonic-water)
Chinolingelb	E104	Allergieauslösend, in den USA Verboten (synthetisch hergestellt)
Chlor	E925	Beeinträchtigt Schilddrüsenfunktion, in hohen Dosen Reizgas. Aufnahme durch Haut und Atmung
Chlordioxyd	E926	Beeinträchtigt Schilddrüsenfunktion, in hohen Dosen Reizgas. Aufnahme durch Haut und Atmung
Chlorophylle a,b	E140	Aus Blattgrün gewonnen Vermutlich harmlos, aus Algen gewonnen können schädliche Verbindungen entstehen
Citronensäure	E330	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
CMC Carboxymethyl Cellulose	E466	Dioxin-Rückstände, bei langfristiger Einnahme, Durchfall
Cochenille	E120	Allergieauslösend, gefährlich, jedoche schwache Antikrebs-Wirkung

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Cochenillrot A	E124	Wenig allergieauslösend, färbte Fell von Versuchstieren rosa (synthetisch hergestellt)
Cyclamat	E952	Schäden an Hoden und Spermien, unterstützt krebsauslösende Wirkung anderer Substanzen, ggf. selbst krebserregend
Cyclamat	E952	Schäden an Hoden und Spermien, unterstützt krebsauslösende Wirkung anderer Substanzen, ggf. selbst krebserregend
Cystein	E920	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Cystin	E921	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Delta-Topopherol	E309	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Di-Calcium-citrat	E333	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Di-Calcium-Orthophosphate	E341	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität, auch wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Di-Kalium-Orthophosphate	E340	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Di-Kaliumtartrat	E336	Vermutlich harmlos
Di-Katrium-Orthophosphate	E339	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Dimethylidicarbonat	E242	Nebenreaktionen mit Mikroben und Lebensmittel-Inhaltsstoffen ergeben Pestizid
Dimethylpolysiloxan	E900	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Dinatriumcitrat	E331	Vermutlich harmlos, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Di-Natriumtartrat	E335	Vermutlich harmlos
Distärkephosphat	E1412	Vermutlich harmlos
Distickstoffmonoxid	E942	Vermutlich harmlos, Abführend
Dodecylgallat	E312	Immunschwächung in Tierversuch
Eisengluconat	E579	Vermutlich harmlos
Eisenlactat	E585	Vermutlich harmlos
Eisenoxide, Eisenhydroxide	E172	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Erythrosin	E127	Krebsauslösend (Schilddrüsenkrebs), Schilddrüsenstörungen, beeinträchtigt Gehirnfunktion, vergrößert Schilddrüse, erhöhte Hormonausschüttung, Hautreizungen, Hyperaktivität, Nervenschädigungen
Essigsäure	E260	Vermutlich harmlos
Fumarsäure	E297	Vermutlich harmlos, leicht abführend
Gamma- Topopherol	E308	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Gebleichte Stärke	E1403	Vermutlich harmlos
Gelborange S	E110	Leicht allergieauslösend (synthetisch hergestellt)
Gellan	E418	Vermutlich harmlos
Glucono-delta- Lacton	E575	Vermutlich harmlos
Gluconsäure	E574	Vermutlich harmlos
Glucose- oxidase	E1102	Allergisches Potential

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Glutaminsäure	E620	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Glycerin	E422	Vermutlich harmlos
Glycerine	E915	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Glycerinester	E445	Vermutlich harmlos
Glycin- und Natriumsalze	E640	Vermutlich harmlos
Gold	E175	Vermutlich harmlos
Grüne Kartoffeln	---	Kopfschmerzen + Mattigkeit + Erbrechen, Durchfall
Guanylsäure	E626	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Guarkernmehl	E412	Allergieauslösend (fördert Aufnahme größerer Partikel durch die Darmwand), enthält schädliche Stoffe wie u.a. Blausäure, beeinträchtigt Eiweißverdauung, Allergieauslöser

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Gummi arabicum	E414	Leicht allergieauslösend
Helium	E939	Vermutlich harmlos, Abführend
Hexamethyl-entetramin	E239	Arzneimittel gegen Gicht und Harnwegsinfekte, Grundstoff zur Sprengstoffherstellung, formaldehydabspalter, Anwendung soll auf Käsesorte Provolone beschränkt sein
Hydroxypropyl-Cellulose	E463	Vermutlich harmlos, in großen Dosen leicht abführend
Hydroxypropyl-distärkephosphat	E1442	Vermutlich harmlos
Hydroxypropylmethyl-Cellulose	E464	Vermutlich harmlos, in großen Dosen leicht abführend
Hydroxypropylstärke	E1440	Vermutlich harmlos
Indigotin I	E132	Wenig allergieauslösend, beeinträchtigt Aktivität der Verdauungsenzyme (synthetisch hergestellt)
Inosinsäure	E630	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Invertase	E1103	Hohes allergisches Potential
Isoascorbin- säure	E315	Vermutlich harmlos
Isomalt	E953	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Johannisbrot- kernmehl	E410	In großen Dosen abführend, senkt den Cholesterinspiegel, verringert Eiweißnutzung, Allergieauslöser
Kaliumacetat	E261	Vermutlich harmlos
Kaliumalginat	E402	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Kaliumalumi- niumsilikat	E555	Mitverursacher von Alzheimer

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Kaliumbenzoat	E212	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumshemmend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten
Valium- carbonat	E501	Vermutlich harmlos
Kaliumchlorid	E508	Vermutlich harmlos
Kaliumcitrat	E332	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Kaliumdisulfit	E224	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Kaliumgluconat	E577	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Kaliumglutamat E622	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Kaliumguanylat E628	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Kaliumhexacyanoferrat E536	Vermutlich harmlos
Kaliumhydrogenkarbonat E501	Vermutlich harmlos
Kaliumhydrogensulfat E515	Vermutlich harmlos
Kaliumhydrogensulfid E228	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Kaliumhydroxid E525	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Kaliuminosinat	E632	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Kaliumlactat	E326	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Kaliummalat	E351	Vermutlich harmlos
Kaliumnitrat	252	Auch Umweltgift, krebserregend, allergieauslösend, Sauerstofftransport im Blut behindernd (besonders Kleinkinder gefährdet)
Kaliumnitrit	E249	Auch Umweltgift, Schinken darf 10x soviel mit Salz vermischt zugesetzt werden wie im Trinkwasser erlaubt ist
Kaliumpropionat	E283	Krebsauslösend
Kaliumsalz der Adiprinsäure	E357	Vermutlich harmlos
Kaliumsorbit	E202	Allergieauslösend
Kaliumsulfat	E515	Vermutlich harmlos
Karayagummi	E416	Leicht abführen, leicht allergieauslösend

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Kieselerde	E551	Vermutlich harmlos
Kohlendioxyd	E290	Vermutlich harmlos
Kupferkomplexe der Chlorophylle	E141	Risikofaktor für Patienten mit Wilson-Syndrom
Kurkumin	E100	schwache allergische Reaktionen allergische Reaktionen möglich (heute synthetisch herstellbar)
Lactit	E966	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Lactoflavin	E101	Vermutlich harmlos (synthetisch hergestellt)
L-Ascorbinsäure	E300	Vermutlich harmlos, Vitamin C-Mangel, bei starker Überdosierung Bildung von Nieren- und Blasensteinen
Lecithin	E322	Vermutlich harmlos
Lutein	E161	Vermutlich harmlos
Lycopin	E160	Vermutlich harmlos
Lysozym	E1105	Vermutlich harmlos
Magnesium-carbonat	E504	Vermutlich harmlos
Magnesium-chlorid	E511	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Magnesium- glutamat	E625	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Magnesiumhy- drogencarbonat	E504	Vermutlich harmlos
Magnesiumhy- droxid	E528	Vermutlich harmlos
Magnesium- Orthophosphate	E343	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Magnesiumoxid	E530	Vermutlich harmlos
Magnesium- silikat	E553	Vermutlich harmlos
Magnesium- stearat	E572	Vermutlich harmlos
Magnesium- trisilikat	E553	Vermutlich harmlos
Maltit	E965	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Maltitsirup	E965	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Maltol	E636	Negative Ergebnisse in Tierversuchen
Mannit	E421	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Mannit	421 E	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Metaweinsäure	E353	Vermutlich harmlos
Methyl-Cellulose	E461	Vermutlich harmlos, in großen Dosen leicht abführend
Methylethyl-Cellulose	E465	Vermutlich harmlos
Mikrokristalline Wachse	E907	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Mikrokristalline-Cellulose	E460	Verdauungsanregend
Milchsäure	E270	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Mono- & Diglyceride von Speisefettsäuren	E470	Vermutlich harmlos
Mono- & Diglyceride von Speisefettsäuren	E471	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E473	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E474	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Mono-Calciumcitrat	E333	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Mono-Calzium-Orthophosphate	E341	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität, auch wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel
Mono-Kalium-Orthophosphate	E340	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Mono-Kaliumtartrat	E336	Vermutlich harmlos
Mono-Natrium-Orthophosphate	E339	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Mono-Natriumtartrat	E335	Vermutlich harmlos
Monostärkephosphat	E1410	Vermutlich harmlos
Montansäureester	E912	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Natamycin	E235	Antibiotikum und Antipilzmittel gegen Mundfäule, Geschlechtskrankheiten und Fußpilz, Nur im Käse und Trockenwürsten und auf Rezept erhältlich

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Natrium-, Kalium- und Calciumsalze der Stearinsäure	E470	Vermutlich harmlos
Natrium-5-Ribonucleotide	E635	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natriumalginate	E401	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Natriumaluminiumsilikat	E554	Nierenkranke können Aluminium im Körper anreichern, Mitverursacher von Alzheimer

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Natriumbenzoat E211	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumshemmend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten
Natrium- Calcium- Polyphosphate E543	Stört Calciumstoffwechsel, Hyperaktivität, Verunreinigungen mit Schadstoffen. Nicht deklarierungspflichtig
Natriumcarbonat E500	Vermutlich harmlos
Natriumcitrat E331	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Natriumdiacetat E262	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Natriumdisulfit	E223	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Natriumformiat	E237	In größeren Dosen bedenklich (giftig)
Natrium-gluconat	E576	Vermutlich harmlos
Natrium-glutamat	E621	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natrium-guanylat	E627	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natrium-hexacyanoferrat	E535	Vermutlich harmlos
Natriumhydro-gencarbonat	E500	Vermutlich harmlos
Natriumhydro-genmalat	E350	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Natriumhydrogensulfat	E514	In großen Dosen stark abführend
Natriumhydrogensulfat	E222	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Natriumhydroxid	E524	Vermutlich harmlos
Natriuminosinat	E631	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natriumisoascorbat	E316	Vermutlich harmlos
Natrium-Kalium-Diphosphate	E450	Konzentrationsstörungen, behindern Calciumaufnahme, Unrast, Hyperaktivität
Natrium-Kalium-Polophosphate	E450	Konzentrationsstörungen, behindern Calciumaufnahme, Unrast, Hyperaktivität, stört Calciumstoffwechsel
Natrium-Kaliumtartrat	E337	Vermutlich harmlos
Natrium-Kalium-Triphosphate	E450	Konzentrationsstörungen, behindern Calciumaufnahme, Unrast, Hyperaktivität

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Natriumlactat	E325	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Natrium-L-Ascorbat	E301	Blasenkrebs erzeugend, Wachstumbeeinträchtigung im Tierversuch nach Erhitzung
Natriummalat	E350	Vermutlich harmlos
Natriumnitrat	E251	Auch Umweltgift, krebserregend, allergieauslösend, Sauerstofftransport im Blut behindernd (besonders Kleinkinder gefährdet)
Natriumnitrit	E250	Auch Umweltgift, Schinken darf 10x soviel mit Salz vermischt zugesetzt werden wie im Trinkwasser erlaubt ist
Natrium-Orthophenylphenolat	E232	Pilztötendes Pestizid für Zitrusfrüchte, in Einwickelpapier enthalten, Todesfälle in Tierversuchen
Natriumpropionat	E281	Krebsauslösend
Natriumsalz der Adiprinsäure	E356	Vermutlich harmlos
Natriumsorbat	E201	Allergieauslösend, erbgutverändernd, geschmacksbeeinträchtigend

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Natriumstearoyllactyl-2-lactat	E481	Vermutlich harmlos
Natriumsulfat	E514	In großen Dosen stark abführend
Natriumsulfit	E221	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, Erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Neohesperidin	E959	Vermutlich harmlos
Nisin	E234	Antibiotische Wirkung
Nitrate	---	Krebserregend + behindern Sauerstofftransport im Blut
Nitrit	---	Krebserregend + behindern Sauerstofftransport im Blut
Nitritpökelsalz	---	Krebserregend + behindern Sauerstofftransport im Blut
Octylgallat	E311	Immunschwächung in Tierversuchen
Orthophenylphenol	E231	Pilztötendes Pestizid für Zitrusfrüchte, in Einwickelpapier enthalten, Todesfälle in Tierversuchen
Orthophosphorsäure	E338	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Oxidativ abgebaute Stärke	E1404	Vermutlich harmlos
Parrafinoel	E905	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Patentblau V	E131	Wenig allergieauslösend, beeinträchtigt Aktivität der Verdauungsenzyme
Pektin	E440	Vermutlich harmlos
PHB Parahydroxy- Benzoes...	E214	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB-Ethylester	E215	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB- Methylester	E218	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB- Methylester- Natriumsalz	E219	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

PHB-Propylester	E216	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB-Propylester-Natriumsalz	E217	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
Phosphatiertes Distärkephosphat	E1413	Vermutlich harmlos
Phosphatiertes Distärkephosphat	E1414	Vermutlich harmlos
Polyethylenwachs	E914	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Polyglycerinester	E475	Vermutlich harmlos
Polyglycerin-Polyricinolat	E476	Nieren- und Lebervergrößerung
Polyglycoester	E477	Vermutlich harmlos
Polyoxyethylenstearat	E431	Vermutlich harmlos
Polyoxyethyl-Sorbitan-Monopalmitat	E434	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Polyoxyethyl- Sorbitan- Monostearat	E435	Vermutlich harmlos
Polyoxyethyl- Sorbitan- Monotristearat	E436	Vermutlich harmlos
Polysorbat (Polyoxyethyl- Sorbitan- Monolaureat)	E432	Vermutlich harmlos
Polysorbat 80 (Polyoxyethyl- Sorbitan- Monooleat)	E433	Vermutlich harmlos
Polyvinylpoly- pyrrolidon	E1202	Vermutlich harmlos
Polyvinyl- pyrrolidon	E1201	Vermutlich harmlos
Propionsäure	E280	Krebsauslösend
Propylengly- colalginat	E405	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Propylgallart	E310	Lebensbedrohende Blausucht bei Säuglingen, ist in Marzipan, Nougat, Knabberartikeln und Suppen enthalten
Proteasen	E1101	Hohes allergisches Potential

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Quillayaextrakt	E999	Vermutlich harmlos
Rot 2 g	E128	Pseudo-Allergieauslösend (Haut- und Atemwegsreaktionen)
Rubinpigment BK	E180	Allergieauslösend, verschiedenste Nebenwirkungen auf Nieren, Schilddrüse, Milz und Immunsystem. Nur noch für Käseüberzüge zugelassen
Saccharin	E954	Krebsauslösend, in Verbindung mit Umweltgiften und bestimmten Medikamenten blasenschleimhautschädigend. In der Schweinemast zugelassen
Sacharin	---	Krebsauslösend, in Verbindung mit Umweltgiften und bestimmten Medikamenten blasenschleimhautschädigend. In der Schweinemast zugelassen
Salzsäure	E507	Zwar sind Verätzungen ausgeschlossen, doch entstehen neue höchst fragwürdige Reaktionsprodukte wie Rattengift. Keine Deklarationspflicht
Sauerstoff	E948	Vermutlich harmlos, Abführend
Säurebehandelte Stärke	E1401	Vermutlich harmlos
Saures Natriumaluminiumphosphat	E541	Nierenkranke können Aluminium im Körper anreichern, Mitverursacher von Alzheimer

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Schellak	E904	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Schimmelpilze	---	Stärken bekannte Krebsauslöser + leberschädigend + nervenschädigend + Wachstumsstörungen
Schwefeldioxyd (SO <sub>2</sub> )	---	Krebserregend + Übelkeit + Kopfschmerzen
Schwefeldioxyd	E220	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, Erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Schwefelsäure	E513	Vermutlich harmlos
Silber	E174	Eingriffe in das Immunsystem, blockiert Funktion zahlreicher Enzyme. Auch im Trinkwasser als Desinfektionsmittel.
Sorbinsäure	E200	Allergieauslösend, geschmacksbeeinträchtigend
Sorbit	E420	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Sorbit	420 E	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Sorbitanmono-laurat	E493	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Sorbitanmono-oleat	E494	Vermutlich harmlos
Sorbitanmono-palmitat	E495	Vermutlich harmlos
Sorbitanmono-stearat	E491	Vermutlich harmlos
Sorbitantris-tearat	E492	Vermutlich harmlos
Sorbisirup	E420	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Stärkenatrium-octenylsuccinat	E14-50	Vermutlich harmlos
Stearinsäure	E570	Vermutlich harmlos
Stearoyltartrat	E483	Vermutlich harmlos
Stickstoff	E941	Vermutlich harmlos, Abführend
Sucroseacetatisobutyrat	E444	Vermutlich harmlos
Talkum	E553	Vermutlich harmlos
Tarakemmehl	E417	Vermutlich harmlos
Tartrazin	E102	Stark allergieauslösend + schädigt Erbsubstanz
Thaumatococcus	E957	Vermutlich harmlos
Thermooxidierter Sojaeol	E479	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Thiabendazol	E233	Deklarationsfreies schimmelverhütendes Pestizid für Bananen, Nierenschäden und Missbildungen im Tierversuch
Titanoxid, Titandioxid	E171	Vermutlich harmlos
Tocopherole Vitamin E	E306	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Traganth	E413	Allergieauslösend
Triammoncitrat	E380	Vermutlich harmlos, durch das Herstellungsverfahren können industriell hergestellte Citrate bei Schimmelpilzallergikern allergische Symptome auslösen
Tri- Calciumcitrat	E333	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Tri-Calcium- Orthophosphate	E341	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität, auch wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

Triethylcitrat	E1505	Infolge des Herstellungsverfahrens können industriell hergestellte Citrate bei Schimmelpilzallergikern allergische Symptome auslösen.
Trikaliumcitrat	E332	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Tri-Kalium-Orthophosphate	E340	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Trinatriumcitrat	E331	Vermutlich harmlos, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Tri-Natrium-Orthophosphate	E339	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Wachsester	E910	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Weinsäure	E334	Vermutlich harmlos
Wollwachs	E913	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Xanthan	E415	Geringes allergisches Potential
Xylit	E967	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Xylit	967 E	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern

Lebensmittelzusatzstoffe – alphabetische Listung

---

Zinn(II)-oxid	E512	Übelkeit und Erbrechen, metallischer Beigeschmack
Zucker	---	Bei Reduzierung Entzugserscheinungen wie Übelkeit, Schwindel, Ohrensausen, Zuckergier
Zuckercouleur	E150	Reduziert Anzahl weißer Blutkörperchen + Darmkrämpfe
Zuckerester	E473	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung
Zuckerglyceride	E474	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung

### 1.3 Übersicht mit numerischer Sortierung der Lebensmittelzusatzstoffe

Es wird keine Garantie für Richtigkeit und Vollständigkeit der folgenden Informationen übernommen:

Name	E-Nummer	Bemerkung
Kurkumin	E100	schwache allergische Reaktionen allergische Reaktionen möglich (heute synthetisch herstellbar)
Lactoflavin	E101	Vermutlich harmlos (synthetisch hergestellt)
Tartrazin	E102	Stark allergieauslösend + schädigt Erbsubstanz
?	E103	Verboten
Chinolingelb	E104	Allergieauslösend, in den USA Verboten (synthetisch hergestellt)
?	E105	Verboten

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Gelborange S	E110	Leicht allergieauslösend (synthetisch hergestellt)
Cochenille	E120	Allergieauslösend, gefährlich, jedoch schwache Antikrebs- Wirkung
?	E121	Verboten
Azorubin	E122	Allergieauslösend, viele Nebenwirkungen im Tierversuch
Amaranth	E123	Stark allergieauslösend, krebsauslösend (synthetisch hergestellt)
Cochenillrot A	E124	Wenig allergieauslösend, färbte Fell von Versuchstieren rosa (synthetisch hergestellt)
?	E125	Verboten
?	E126	Verboten
Erythrosin	E127	Krebsauslösend (Schilddrüsenkrebs), Schilddrüsenstörungen, beeinträchtigt Gehirnfunktion, vergrößert Schilddrüse, erhöhte Hormonausschüttung, Hautreizungen, Hyperaktivität, Nervenschädigungen
Rot 2 g	E128	Pseudo-Allergieauslösend (Haut- und Atemwegsreaktionen)
Allurarot	E129	Hyperaktivität, Verhalten im Stoffwechsel unklar

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

?	E130	Verboten
Patentblau V	E131	Wenig allergieauslösend, beeinträchtigt Aktivität der Verdauungsenzyme
Indigotin I	E132	Wenig allergieauslösend, beeinträchtigt Aktivität der Verdauungsenzyme (synthetisch hergestellt)
Brilliantblau	E133	Vermutlich harmlos
Chlorophylle a,b	E140	Aus Blattgrün gewonnen Vermutlich harmlos, aus Algen gewonnen können schädliche Verbindungen entstehen
Kupferkomplexe der Chlorophylle	E141	Risikofaktor für Patienten mit Wilson-Syndrom
Brilliantensäuregrün	E142	Allergieauslösend, bedenklich (synthetisch hergestellt)
Zuckercouleur	E150	Reduziert Anzahl weißer Blutkörperchen + Darmkrämpfe
BN Brillantschwarz	E151	Allergieauslösend, beeinträchtigt Aktivität der Verdauungsenzyme (synthetisch hergestellt)
?	E152	Verboten
Carbo medicinalis vegetabilis	E153	Verstopfung

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Braun FK	E154	Vorsicht: Negativste Ergebnisse im Tierversuch, gilt als äußerst bedenklich; kann Nieren und Herz schädigen
Braun HTK	E155	Enthält 20% eines nicht identifizierbaren Zusatzstoffes, teilweise Ablagerung in Nieren und Lymphgefäßen
Carotin	E160	für Raucher erhöhtes Lungenkrebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs-Risiko
Bixin, Norbixin	E160	Allergieauslösend
Caspanthin Capsorubin	E160	Vermutlich harmlos
Lycopin	E160	Vermutlich harmlos
Beta-Apo-8- Carotinal	E160	für Raucher erhöhtes Lungenkrebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs-Risiko
Beta-apo-8- Carotinsäure- ethylester	E160	für Raucher erhöhtes Lungenkrebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs-Risiko
Lutein	E161	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Canthaxanthin	E161	Leberschäden, Anpassung der Augen an Dunkelheit wird irreparabel verzögert. Obwohl im Fischfutter Verboten, wird es zum Färben gewöhnlicher Forellen zu Lachsforellen in der Fischzucht verwendet, im Hühnerfutter zur Färbung von Eidotter und Hähnchenhaut, in Bräunungspillen für Menschen Verboten (synthetisch hergestellt)
Betenrot, Betanin	E162	Vermutlich harmlos, jedoch bei hoher Dosierung zu hoher Nitratgehalt
Anthocyane	E163	Vermutlich harmlos
Calciumcarbonat, Calciumhydrogencarbonat	E170	Vermutlich harmlos
Titanoxid, Titandioxid	E171	Vermutlich harmlos
Eisenoxide, Eisenhydroxide	E172	Vermutlich harmlos
Aluminium	E173	Wirkung weitgehend unbekannt, Vorsicht bei Alzheimer Krankheit
Silber	E174	Eingriffe in das Immunsystem, blockiert Funktion zahlreicher Enzyme. Auch im Trinkwasser als Desinfektionsmittel.

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Gold	E175	Vermutlich harmlos
Rubinpigment BK	E180	Allergieauslösend, verschiedenste Nebenwirkungen auf Nieren, Schilddrüse, Milz und Immunsystem. Nur noch für Käseüberzüge zugelassen
?	E181	Verboten
Sorbinsäure	E200	Allergieauslösend, geschmacksbeeinträchtigend
Natriumsorbat	E201	Allergieauslösend, erbgutverändernd, geschmacksbeeinträchtigend
Kaliumsorbat	E202	Allergieauslösend
Calciumsorbat	E203	Allergieauslösend
Benzoessäure	E210	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark Nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumshemmend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten

## Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Natriumbenzoat E211	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumsbremsend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten
Kaliumbenzoat E212	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumsbremsend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Calciumbenzoat E213	Stark allergieauslösend, stark asthmaauslösend, stark nesselsuchtauslösend, leberbelastend, wachstumshemmend, gefäßerweiternd, betäubend, geschmacksbeeinträchtigend, epilepsiefördernd, verdauungsstörend, Krampfauslösend. Diverse Nebenwirkungen, in Hunde und Katzenfutter wegen der geringen tödlichen Dosis von 5 Promille Verboten, z.B. in Fischsalat und Eiersalat oft enthalten
PHB Parahydroxy- Benzoates	E214 Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB-Ethylester	E215 Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB- Propylester	E216 Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

PHB-Propylester-Natriumsalz	E217	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB-Methylester	E218	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
PHB-Methylester-Natriumsalz	E219	Stark Allergieauslösend, gefäßerweiternd, Betäubungsmittel für Frösche, krampflösende Wirkung übertrifft die des E 211 um mehr als das hundertfache
Schwefeldioxyd	E220	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Natriumsulfit	E221	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Natriumhydrogensulfit	E222	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Natriumdisulfit	E223	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Kaliumdisulfit	E224	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
?	E225	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Calciumdisulfit	E226	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Calciumhydrogensulfit	E227	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt
Kaliumhydrogensulfit	E228	Asthmaauslösend, Kopfschmerzen, Übelkeit, Vitamin B1 zersetzend, erbgutverändernd, krebsauslösend, Todesfälle durch anaphylaktische Schocks sind bekannt

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Biphenyl	E230	Pilztötendes Pestizid für Zitrusfrüchte, in Einwickelpapier enthalten, Todesfälle in Tierversuchen
Orthophenylphenol	E231	Pilztötendes Pestizid für Zitrusfrüchte, in Einwickelpapier enthalten, Todesfälle in Tierversuchen
Natrium-Orthophenylphenolat	E232	Pilztötendes Pestizid für Zitrusfrüchte, in Einwickelpapier enthalten, Todesfälle in Tierversuchen
Thiabendazol	E233	Deklarationsfreies schimmelverhütendes Pestizid für Bananen, Nierenschäden und Missbildungen im Tierversuch
Nisin	E234	Antibiotische Wirkung
Natamycin	E235	Antibiotikum und Antipilzmittel gegen Mundfäule, Geschlechtskrankheiten und Fußpilz, Nur im Käse und Trockenwürsten und auf Rezept erhältlich
Ameisensäure	E236	In größeren Dosen bedenklich (giftig)
Natriumformiat	E237	In größeren Dosen bedenklich (giftig)
Calciumformiat	E238	In größeren Dosen bedenklich (giftig)

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Hexamethyl- entetramin	E239	Arzneimittel gegen Gicht und Harnwegsinfekte, Grundstoff zur Sprengstoffherstellung, formaldehydabspalter, Anwendung soll auf Käsesorte Provolone beschränkt sein
Dimethyl-di- carbonat	E242	Nebenreaktionen mit Mikroben und Lebensmittel-Inhaltsstoffen ergeben Pestizid
Kaliumnitrit	E249	Auch Umweltgift, Schinken darf 10x soviel mit Salz vermischt zugesetzt werden wie im Trinkwasser erlaubt ist
Natriumnitrit	E250	Auch Umweltgift, Schinken darf 10x soviel mit Salz vermischt zugesetzt werden wie im Trinkwasser erlaubt ist
Natriumnitrat	E251	Auch Umweltgift, krebserregend, allergieauslösend, Sauerstofftransport im Blut behindernd (besonders Kleinkinder gefährdet)
Kaliumnitrat	252	
?	E259	Krebsauslösend
Essigsäure	E260	Vermutlich harmlos
Kaliumacetat	E261	Vermutlich harmlos
Natriumdiacetat	E262	Vermutlich harmlos
Calciumacetat	E263	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Milchsäure	E270	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Propionsäure	E280	Krebsauslösend
Natriumpropionat	E281	Krebsauslösend
Calciumpropionat	E282	Krebsauslösend, heftige Stimmungsschwankungen, Rastlosigkeit, Schlafstörungen und Unaufmerksamkeit
Kaliumpropionat	E283	Krebsauslösend
Borsäure	284 E	Bor wird vom Körper nur langsam ausgeschieden und reichert sich in den Geweben an. In hohen Dosierungen Vergiftungserscheinungen und Nierenschäden
Kohlendioxid	E290	Vermutlich harmlos
Apfelsäure	E296	Vermutlich harmlos
Fumarsäure	E297	Vermutlich harmlos, leicht abführend
L-Ascorbinsäure	E300	Vermutlich harmlos, Vitamin C-Mangel, bei starker Überdosierung Bildung von Nieren- und Blasensteinen

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Natrium-L-Ascorbat	E301	Blasenkreberzeugend, Wachstumbeeinträchtigung im Tierversuch nach Erhitzung
Ascorbinsäure	E301	Blasenkreberzeugend, Wachstumbeeinträchtigung im Tierversuch nach Erhitzung
Calzium-L-Ascorbat	E302	Vermutlich harmlos, bei starker Überdosierung Bildung von Nieren- und Blasensteinen
Ascorbinsäure	E302	Vermutlich harmlos, bei starker Überdosierung Bildung von Nieren- und Blasensteinen
?	E303	Vermutlich harmlos
6-Palmitoyl-L-Ascorbinsäure	E304	Vermutlich harmlos
?	E305	Vermutlich harmlos
Tocopherole Vitamin E	E306	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Alpha-Tocopherol	E307	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Gamma-Topopherol	E308	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Delta-Topopherol	E309	Vermutlich harmlos, in sehr hohen Dosen Störungen der Verdauungsorgane und Schilddrüsenhormone sowie Störung der Blutgerinnung
Propylgallat	E310	Lebensbedrohende Blausucht bei Säuglingen, ist in Marzipan, Nougat, Knabberartikeln und Suppen enthalten
Octylgallat	E311	Immunschwächung in Tierversuchen
Dodecylgallat	E312	Immunschwächung in Tierversuch
Isoascorbinsäure	E315	Vermutlich harmlos
Natrium-isoascorbat	E316	Vermutlich harmlos
BHA Butylhydroxyanisol	E320	Allergieauslösend, bedenklich, gelangt in den Fötus, bei Bäckereiprodukten nicht deklarierungspflichtig, behindert Leberfunktion und erhöht Blutfettwerte

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

BHA Butylhydroxytoluol	E321	Allergieauslösend, lebervergrößernd, krebsfördernd, gelangt in den Fötus. Nur in Kaugummis zugelassen
Lecithin	E322	Vermutlich harmlos
Natriumlactat	E325	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Kaliumlactat	E326	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Calciumlactat	E327	Für Erwachsene Vermutlich harmlos, Übersäuerung des Blutes durch Untertyp D bei Kleinkindern und Säuglingen möglich
Citronensäure	E330	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Natriumcitrat	E331	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Dinatriumcitrat	E331	Vermutlich harmlos, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Trinatriumcitrat	E331	Vermutlich harmlos, speichert vermehrt Wasser im Organismus

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Kaliumcitrat	E332	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Trikaliumcitrat	E332	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Mono-Calciumcitrat	E333	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Di-Calciumcitrat	E333	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Tri-Calciumcitrat	E333	In größeren Dosen Aufnahme von unerwünschten Metallen durch den Darm, speichert vermehrt Wasser im Organismus
Weinsäure	E334	Vermutlich harmlos
Mono-Natriumtartrat	E335	Vermutlich harmlos
Di-Natriumtartrat	E335	Vermutlich harmlos
Mono-Kaliumtartrat	E336	Vermutlich harmlos
Di-Kaliumtartrat	E336	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Natrium- Kaliumtartrat	E337	Vermutlich harmlos
Ortho- phosphorsäure	E338	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Mono-Natrium- Orthophosphate	E339	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Di-Katrium- Orthophosphate	E339	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Tri-Natrium- Orthophosphate	E339	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Mono-Kalium- Orthophosphate	E340	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Di-Kalium- Orthophosphate	E340	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Tri-Kalium- Orthophosphate	E340	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Di-Calzium- Orthophosphate	E341	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität, auch wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Tri-Calcium-Orthophosphate	E341	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität, auch wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel
Mono-Calcium-Orthophosphate	E341	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität, auch wirksames Schädlingsbekämpfungsmittel
Magnesium-Orthophosphate	E343	Konzentrationsstörungen, behindert Calciumaufnahme im Blut, Kalkarmut, Unrast, Hyperaktivität
Natriummalat	E350	Vermutlich harmlos
Natriumhydrogenmalat	E350	Vermutlich harmlos
Kaliummalat	E351	Vermutlich harmlos
Calciummalat	E352	Vermutlich harmlos
Calciumhydrogenmalat	E352	Vermutlich harmlos
Metaweinsäure	E353	Vermutlich harmlos
Calciumtartrat	E354	Vermutlich harmlos
Adipinsäure	E355	Vermutlich harmlos
Natriumsalz der Adiprinsäure	E356	Vermutlich harmlos
Kaliumsalz der Adiprinsäure	E357	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Bernsteinsäure	E363	Vermutlich harmlos
Triammoncitrat	E380	Vermutlich harmlos, durch das Herstellungsverfahren können industriell hergestellte Citrate bei Schimmelpilzallergikern allergische Symptome auslösen
Ca-diNa-Ethylendiamintetraacetat	E385	Vermutlich harmlos
Alginsäure	E400	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Natriumalginate	E401	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Kaliumalginate	E402	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Ammoniumalginate	E403	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Calciumalginate	E404	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Propylenglycolalginat	E405	Verringert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, behindert Eisenaufnahme
Agar Rotalge	E406	Verstärkt Einfluss krebserregender Substanzen
Carragen	E407	Magengeschwüre, Darmreizungen, vermindert Verfügbarkeit von Mineralstoffen und Spurenelementen, Allergieauslöser
Johannisbrotkernmehl	E410	In großen Dosen abführend, senkt den Cholesterinspiegel, verringert Eiweißnutzung, Allergieauslöser
Guarkernmehl	E412	Allergieauslösend (fördert Aufnahme größerer Partikel durch die Darmwand), enthält schädliche Stoffe wie u.a. Blausäure, beeinträchtigt Eiweißverdauung, Allergieauslöser
Traganth	E413	Allergieauslösend
Gummi arabicum	E414	Leicht allergieauslösend
Xanthan	E415	Geringes allergisches Potential
Karayagummi	E416	Leicht abführen, leicht allergieauslösend
Tarakemehl	E417	Vermutlich harmlos
Gellan	E418	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Sorbit	420 E	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Sorbit	E420	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Sorbirsirup	E420	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Mannit	E421	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Mannit	E421	Kariesfördernd, Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Ammonium-phosphatide	E422	Vermutlich harmlos
Glycerin	E422	Vermutlich harmlos
Polyoxyethyl-enstearat	E431	Vermutlich harmlos
Polysorbat (Polyoxyethyl-Sorbitan-Monolaureat)	E432	Vermutlich harmlos
Polysorbat 80 (Polyoxyethyl-Sorbitan-Monooleat)	E433	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Polyoxyethyl- Sorbitan- Monopalmitat	E434	Vermutlich harmlos
Polyoxyethyl- Sorbitan- Monostearat	E435	Vermutlich harmlos
Polyoxyethyl- Sorbitan- Monotristearat	E436	Vermutlich harmlos
Pektin	E440	Vermutlich harmlos
Ammonsalz	E442	Übersäuerung des Magens, weitere Einschätzung unklar, Unrast, Hyperaktivität
Sucroseacetati- sobutytrat	E444	Vermutlich harmlos
Glycerinester	E445	Vermutlich harmlos
Natrium- Kalium- Diphosphate	E450	Konzentrationsstörungen, behindern Calciumaufnahme, Unrast, Hyperaktivität
Natrium- Kalium- Triphosphate	E450	Konzentrationsstörungen, behindern Calciumaufnahme, Unrast, Hyperaktivität
Natrium- Kalium- Polophosphate	E450	Konzentrationsstörungen, behindern Calciumaufnahme, Unrast, Hyperaktivität, stört Calciumstoffwechsel
Mikrokristalline- Cellulose	E460	Verdauungsanregend

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Cellulose-Pulver	E460	Verdauungsanregend
Methyl-Cellulose	E461	Vermutlich harmlos, in großen Dosen leicht abführend
Hydroxypropyl-Cellulose	E463	Vermutlich harmlos, in großen Dosen leicht abführend
Hydroxypropylmethyl-Cellulose	E464	Vermutlich harmlos, in großen Dosen leicht abführend
Methylethyl-Cellulose	E465	Vermutlich harmlos
CMC Carboxymethyl-Cellulose	E466	Dioxin-Rückstände, bei langfristiger Einnahme, Durchfall
Natrium-, Kalium- und Calciumsalze der Stearinsäure	E470	Vermutlich harmlos
Mono- & Diglyceride von Speisefettsäuren	E470	Vermutlich harmlos
Mono- & Diglyceride von Speisefettsäuren	E471	Vermutlich harmlos
Mono- & Diglyceride von Speisefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E472	Vermutlich harmlos
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E473	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung
Zuckerester	E473	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung
Mono- & Digly- ceride von Spei- sefettsäuren	E474	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung
Zucker- glyceride	E474	Vermutlich harmlos, in sehr großen Mengen abführende Wirkung

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Polyglycerin- ester	E475	Vermutlich harmlos
Polyglycerin- Polyricinolat	E476	Nieren- und Lebervergrößerung
Polyglycoester	E477	Vermutlich harmlos
Thermooidierte s Sojaoel	E479	Vermutlich harmlos
Natrium- stearoyllactyl-2- lactat	E481	Vermutlich harmlos
Calcium- stearoyllactyl-2- lactat	E482	Vermutlich harmlos
Stearoyltartrat	E483	Vermutlich harmlos
Sorbitanmono- stearat	E491	Vermutlich harmlos
Sorbit- antrstearat	E492	Vermutlich harmlos
Sorbit- anmonolaurat	E493	Vermutlich harmlos
Sorbitanmono- oleat	E494	Vermutlich harmlos
Sorbitanmono- palmitat	E495	Vermutlich harmlos
Natrium- carbonat	E500	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Natriumhydrogencarbonat	E500	Vermutlich harmlos
Kaliumcarbonat	E501	Vermutlich harmlos
Kaliumhydrogenkarbonat	E501	Vermutlich harmlos
Ammoniumcarbonat	E503	Bei unmittelbarem Verzehr gesundheitsschädlich, beim Backen wird Ammoniak weitgehend ausgetrieben
Ammoniumhydrogencarbonat	E503	Bei unmittelbarem Verzehr gesundheitsschädlich, beim Backen wird Ammoniak weitgehend ausgetrieben
Magnesiumcarbonat	E504	Vermutlich harmlos
Magnesiumhydrogencarbonat	E504	Vermutlich harmlos
Salzsäure	E507	Zwar sind Verätzungen ausgeschlossen, doch entstehen neue höchst fragwürdige Reaktionsprodukte wie Rattengift. Keine Deklarationspflicht
Kaliumchlorid	E508	Vermutlich harmlos
Calciumchlorid	E509	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Ammonium- chlorid	E510	Knochenschäden, verändertes Blutbild, schädigt Schilddrüse und Nebennierenrinde. In der Schwangerschaft Gewichtsverlust, Hyperventilation, Erbrechen und Appetitlosigkeit
Magnesium- chlorid	E511	Vermutlich harmlos
Zinn(II)-oxid	E512	Übelkeit und Erbrechen, metallischer Beigeschmack
Schwefelsäure	E513	Vermutlich harmlos
Natriumsulfat	E514	In großen Dosen stark abführend
Natriumhydro- gensulfat	E514	In großen Dosen stark abführend
Kaliumsulfat	E515	Vermutlich harmlos
Kaliumhydro- gensulfat	E515	Vermutlich harmlos
Calciumsulfat	E516	Vermutlich harmlos
Aluminium- sulfat	E520	Mitverursacher von Alzheimer
Aluminium- natriumsulfat	E521	Mitverursacher von Alzheimer
Aluminiumkaliu- msulfat	E522	Mitverursacher von Alzheimer
Aluminium- ammonsulfat	E523	Mitverursacher von Alzheimer

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Natriumhydroxid	E524	Vermutlich harmlos
Kaliumhydroxid	E525	Vermutlich harmlos
Calciumhydroxid	E526	Vermutlich harmlos
Magnesiumhydroxid	E528	Vermutlich harmlos
Calciumoxid	E529	Vermutlich harmlos
Magnesiumoxid	E530	Vermutlich harmlos
Natriumhexacyanoferrat	E535	Vermutlich harmlos
Kaliumhexacyanoferrat	E536	Vermutlich harmlos
Calcium-Diphosphate	E540	Hyperaktivität, nicht deklarierungspflichtig
Saures Natriumaluminiumphosphat	E541	Nierenkranke können Aluminium im Körper anreichern, Mitverursacher von Alzheimer
Natrium-Calcium-Polyphosphate	E543	Stört Calciumstoffwechsel, Hyperaktivität, Verunreinigungen mit Schadstoffen. Nicht deklarierungspflichtig
Calcium-Polyphosphate	E544	Stört Calciumstoffwechsel, Hyperaktivität, Verunreinigungen mit Schadstoffen. Nicht deklarierungspflichtig
Kieselerde	E551	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Calciumsilikate	E552	Vermutlich harmlos
Magnesiumsilikat	E553	Vermutlich harmlos
Magnesiumtrisilikat	E553	Vermutlich harmlos
Talkum	E553	Vermutlich harmlos
Natriumaluminiumsilikat	E554	Nierenkranke können Aluminium im Körper anreichern, Mitverursacher von Alzheimer
Kaliumaluminiumsilikat	E555	Mitverursacher von Alzheimer
Calciumaluminiumsilikat	E556	Mitverursacher von Alzheimer
Bentonit	E558	Vermutlich harmlos
Aluminiumsilikat	E559	Vermutlich harmlos
Stearinsäure	E570	Vermutlich harmlos
Magnesiumstearat	E572	Vermutlich harmlos
Gluconsäure	E574	Vermutlich harmlos
Glucono-delta-Lacton	E575	Vermutlich harmlos
Natriumgluconat	E576	Vermutlich harmlos
Kaliumgluconat	E577	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Calcium-gluconat	E578	Vermutlich harmlos
Eisengluconat	E579	Vermutlich harmlos
Eisenlactat	E585	Vermutlich harmlos
Glutaminsäure	E620	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natrium-glutamat	E621	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Kaliumglutamat	E622	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Calcium- glutamat	E623	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Ammonium- glutamat	E624	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Magnesium- glutamat	E625	Schläfendruck, Kopfschmerzen, Steifheits-/Taubheitsgefühl im Nacken, Spannungsgefühl im Gesicht und Brust, Herzklopfen, Asthmaauslösend bei Veranlagung. Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Guanylsäure	E626	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Natriumguanylat	E627	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Kaliumguanylat	E628	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calciumguanylat	E629	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Inosinsäure	E630	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natriuminosinat	E631	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Kaliuminosinat	E632	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calciuminosinat	E633	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Calcium-5-Ribonucleotide	E634	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Natrium-5-Ribonucleotide	E635	Gichtfördernd (wird vom Körper zur unerwünschten Harnsäure umgewandelt), Täuscht über die tatsächliche geschmackliche Zusammensetzung des Lebensmittels
Maltol	E636	Negative Ergebnisse in Tierversuchen
Äthylmaltol	E637	5x wirksamer als Maltol (E 636), Risiko für Thalassämie-Patienten
Glycin- und Natriumsalze	E640	Vermutlich harmlos

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Dimethyl- polysiloxan	E900	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Bienenwachs	E901	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Candelillawach s	E902	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Carnaubawachs	E903	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Schellak	E904	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Paraffinoel	E905	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Benzoeharz	E906	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Mikrokristalline Wachse	E907	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Wachsester	E910	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Montansäure- ester	E912	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Wollwachs	E913	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Polyethylen- wachs	E914	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Glycerine	E915	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Cystein	E920	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Cystin	E921	Vermutlich harmlos, teilweise keine Deklarationspflicht
Chlor	E925	Beeinträchtigt Schilddrüsenfunktion, in hohen Dosen Reizgas. Aufnahme durch Haut und Atmung
Chlordioxyd	E926	Beeinträchtigt Schilddrüsenfunktion, in hohen Dosen Reizgas. Aufnahme durch Haut und Atmung
Carbamid	E927	Vermutlich harmlos, Abführend
Argon	E938	Vermutlich harmlos, Abführend
Helium	E939	Vermutlich harmlos, Abführend
Stickstoff	E941	Vermutlich harmlos, Abführend
Distickstoff-monoxid	E942	Vermutlich harmlos, Abführend
Sauerstoff	E948	Vermutlich harmlos, Abführend
Acesulfam K	E950	Vermutlich harmlos, Abführend
Acesulfam K	E950	Vermutlich harmlos, Abführend

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Aspartam	E951	Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehstörungen, Gedächtnisverlust, Hyperaktivität, diverse allergische Reaktionen, stört zentralnervöse Regulation von Hunger und Sättigung, ev. krebserregend. Vorsicht - führt bei Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt) zu ernstesten gesundheitlichen Schäden
Aspartam	E 951	Kopfschmerzen, Benommenheit, Sehstörungen, Gedächtnisverlust, Hyperaktivität, diverse allergische Reaktionen, stört zentralnervöse Regulation von Hunger und Sättigung, ev. krebserregend. Vorsicht - führt bei Phenylketonurie (angeborener Enzymdefekt) zu ernstesten gesundheitlichen Schäden
Cyclamat	E952	Schäden an Hoden und Spermien, unterstützt krebsauslösende Wirkung anderer Substanzen, ggf. selbst krebserregend
Cyclamat	E 952	Schäden an Hoden und Spermien, unterstützt krebsauslösende Wirkung anderer Substanzen, ggf. selbst krebserregend
Isomalt	E953	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Saccharin	E954	Krebsauslösend, in Verbindung mit Umweltgiften und bestimmten Medikamenten Blasenschleimhautschädigend. In der Schweinemast zugelassen
Thaumatococcus	E957	Vermutlich harmlos
Neohesperidin	E959	Vermutlich harmlos
Maltit	E965	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Maltitsirup	E965	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Lactit	E966	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Xylit	E967	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Xylit	E967	Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen - insbesondere bei Kleinkindern
Quillajaextrakt	E999	Vermutlich harmlos
Amylasen	E110 0	Allergieauslöser
Proteasen	E110 1	Hohes allergisches Potential

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Glucoseoxidase	E110	Allergisches Potential
	2	
Invertase	E110	Hohes allergisches Potential
	3	
Lysozym	E110	Vermutlich harmlos
	5	
Polyvinylpyrrolidon	E120	Vermutlich harmlos
	1	
Polyvinylpolypyrrolidon	E120	Vermutlich harmlos
	2	
Säurebehandelte Stärke	E140	Vermutlich harmlos
	1	
Gebleichte Stärke	E140	Vermutlich harmlos
	3	
Oxidativ abgebaute Stärke	E140	Vermutlich harmlos
	4	
Monostärkephosphat	E141	Vermutlich harmlos
	0	
Distärkephosphat	E141	Vermutlich harmlos
	2	
Phosphatiertes Distärkephosphat	E141	Vermutlich harmlos
	3	
Phosphatiertes Distärkephosphat	E141	Vermutlich harmlos
	4	

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

Acetylierte Stärke	E142 0	Vermutlich harmlos
Acetyliertes Distäkeadipat	E142 2	Vermutlich harmlos
Hydroxypropylstärke	E144 0	Vermutlich harmlos
Hydroxypropylstärkephosphat	E144 2	Vermutlich harmlos
Stärkenatrium-octenylsuccinat	E145 0	Vermutlich harmlos
Triethylcitrat	E150 5	Infolge des Herstellungsverfahrens können industriell hergestellte Citrate bei Schimmelpilzallergikern allergische Symptome auslösen.
Sacharin	---	Krebsauslösend, in Verbindung mit Umweltgiften und bestimmten Medikamenten blasenschleimhautschädigend. In der Schweinemast zugelassen
Schwefeldioxyd (SO <sub>2</sub> )	---	Krebserregend + Übelkeit + Kopfschmerzen
Schimmelpilze	---	Stärken bekannte Krebsauslöser + leberschädigend + nervenschädigend + Wachstumsstörungen
Nitritpökelsalz	---	Krebserregend + behindern Sauerstofftransport im Blut

Lebensmittelzusatzstoffe – numerische Listung

---

Nitrate	---	Krebserregend + behindern Sauerstofftransport im Blut
Nitrit	---	Krebserregend + behindern Sauerstofftransport im Blut
Grüne Kartoffeln	---	Kopfschmerzen + Mattigkeit + Erbrechen, Durchfall
Zucker	---	Bei Reduzierung Entzugserscheinungen wie Übelkeit, Schwindel, Ohrensausen, Zuckergier
Chinin	---	Sehstörungen, allergieauslösend, Suchtgefahr, starkes Plasmagift, tötet Mikroben, auch Malariamittel (Aromastoff z.B. in Tonic-water)
Borate	---	Hochtoxisch, im Körper anreichernd, keine Gegenmittel bei Vergiftung

## 2 Der Allergieratgeber

### 2.1 Einleitung

Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch eine Allergie oder MCS beginnen schleichend. Bis ich erkannte, dass meine Beschwerden keine normalen Infektionen waren, vergingen etwa vier Jahre, von meinen vierzehnten bis zum achtzehnten Lebensjahr. Jedes Jahr in der Zeit von Anfang Mai bis Ende Juni war ich wie ausgewechselt. Die Auswirkungen betreffen den gesamten Organismus. Das Denken, das Verhalten, die persönliche Reizschwelle, der Intellekt, die soziale Kompetenz, all dies ist ebenso beeinträchtigt wie - der klassische Bereich - die Schleimhäute von Nase, Nebenhöhlen, Lunge und Bronchien. Doch wird niemand im Umfeld des Betroffenen diese komplexen Auswirkungen und die daraus entstehenden Einschränkungen ernst nehmen; zum einen ist der Zeitraum des Auftretens in der Regel zu kurz, um eine Überzeugungsarbeit der Betroffenen abschließen zu können, zum anderen klingt „Allergie“ doch recht harmlos und wird seit jeher nur mit triefenden Nasen in Verbindung gebracht.

In den folgenden zehn Jahren verschlechterte sich mein Zustand von Jahr zu Jahr. Insbesondere machte mir ein

kontinuierlich stärker werdendes Asthma bronchiale<sup>1</sup> zu schaffen, das zuweilen vor allem Nachts lebensbedrohliche Formen annahm. Damit war ein Punkt erreicht, an dem sich die Erscheinungen nicht mehr länger ignorieren und aussitzen ließen. Der Leidensdruck war unerträglich; ich begann, mich mit der Krankheit auseinander zu setzen, neben den gewohnten Pfaden (Ärzte, Medikamente wie Cortison und Antiallergika) nach Lösungen zu suchen. Im wesentlichen waren es eine genaue Selbstbeobachtung und Beachtung auch kleinster Veröffentlichungen über Forschungsergebnisse in diesem Bereich, die mich zu meinem jetzigen beschwerdefreien Leben führten.

Wohlgermerkt, die Bereitschaft meines Körpers für allergische Reaktionen ist unverändert vorhanden. Nur genügen heute eine etwas angepasste Ernährung sowie ein auf Kontakt zum Allergen vermeidendes Verhalten, um mich nahezu beschwerdefrei über den Frühling kommen zu lassen.

Ich lade jeden Betroffenen dazu ein, es auch auf diese Art zu versuchen und mir von den Erfahrungen zu berichten. Wenn wir dagegen auf ein die Autoimmunreaktionen verhinderndes und trotzdem das Immunsystem intakt lassendes Wundermedikament warten wollten, ist es gut möglich, das wir es nicht mehr erlebten.

---

<sup>1</sup> Asthma bronchiale ist eine Verengung der Atemwege, die bei einem überempfindlichen Bronchialsystem durch äußere oder innere Reize ausgelöst werden kann. Spricht man von „Asthma“, ist tatsächlich oft das „Asthma bronchiale“ genannt.

## 2.2 Wie erkenne ich eine Allergie oder MCS-Erkrankung?

Eines vorweg: Die in diesem Ratgeber enthaltenen Empfehlungen gelten uneingeschränkt auch für 'Umweltkranke' mit MCS (Multiple Chemikalien-Unverträglichkeit). Denn dieser neue Krankheitsbegriff bezeichnet *allergische* Reaktionen, also Autoimmun-Reaktionen auf Chemikalien, welche uns überall in unserer Umwelt begegnen: in der Nahrung, in der Atemluft und in den Gegenständen und Materialien des täglichen Lebens, von denen wir umgeben sind.

Allergischen Reaktionen decken eine große Bandbreite von verschiedenen, teilweise diffusen Krankheitsbildern ab. Bei genauer Betrachtung der körpereigenen Reaktionen stellt sich spätestens im zweiten Jahr der Beobachtung heraus, dass es ein System gibt, Anfangs- und Endpunkte für jedes einzelne Symptom und Möglichkeiten, das Überreagieren des Immunsystems zu verhindern. Dies bewirkt ein die Allergie als vorhandene, nicht reparable Störung des eigenen Immunsystems akzeptierender Betroffener. Der Betroffene muss sich auf sie einstellen, andernfalls bestünde die Gefahr einer kontinuierlichen Verschlechterung des Zustandes in den folgenden Jahren.

Was wir nun oft bagatellisierend als Heuschnupfen bezeichnen, ist eine Addition mehrerer bei jedem Menschen unterschiedlicher Symptome oder besser Körperreaktionen. Sie treten zunächst auf am Ort des Eindringens des Allergens - in der Regel eine innere oder

äußere Hautpartie. Die Bemühungen des überreagierenden Immunsystems, die Allergene als vermeintliche Feinde abzuwehren, haben zudem den Effekt, dass im Blut zahlreiche Botenstoffe freigesetzt werden, die unser Denken und Empfinden - welches letztlich auch nur über spezielle Botenstoffe gesteuert ist - beeinflussen und damit verändern.

Die Auto-Immunreaktion richtet sich gegen den eigenen Körper. Daher *können* die Auswirkungen im gesamten Körper auftreten, also äußerst vielschichtig sein. Das Auftreten von Symptomen lässt sich grob zwei Bereichen zuordnen:

Es sind zum einen die **Reaktionen der Haut**, der äußeren Hautpartien und der Augen, sowie aller inneren Schleimhäute wie die der Nase, des Mundes und der Atemwege, der Lungenbläschen und der Bronchien. Im inneren Bereich zeigt sich die allergische Reaktion durch Schwellungen der Schleimhäute mit Schleimabsonderung durch entzündliche Prozesse. Im äußeren Bereich zeigt sie sich durch Austrocknung, Rötung, Schwellung, Reizung und/oder Schuppung der Haut, dem folgen auch hier Entzündungsprozesse. Zum anderen zeigen sich Reaktionen indirekt über eine **veränderte Psyche**. Die emotionale Gefühlslage ist verändert, Aggressivität kann entstehen oder zunehmen, das Kurzzeit-Gedächtnis kann eingeschränkt sein. Unruhe, ein unspezifisches Angstgefühl, eine eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit und eine geringere Belastbarkeit können auftreten. Hinzu kommen teilweise eine eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit und extreme Müdigkeit. Die möglicherweise in dieser Art Broschüre etwas unpassenden Kurzgeschichten einer Betroffenen ganz am Ende dieses Ratgebers könnte Nicht-

Allergikern die Komplexität der Einschränkungen beispielhaft verdeutlichen.

Es erscheint mir sinnlos, einzelne Symptome mit Medikamenten beeinflussen zu wollen - eine breite Palette von Beschwerden bliebe erhalten, selbst wenn die Nase nicht mehr trieft. Die allergischen Reaktionen sollten also in ihrem Kern bekämpft werden: dem Überschießen des Immunsystems.

## 2.3 Ihr persönlicher Allergiekalender (Nicht für MCS)

Im Verlaufe eines Jahres hat - mit Ausnahme der MCS-Erkrankten - fast jeder eine Zeit, in der er nahezu gesund, also beschwerdefrei ist. Dies ist der Ausgangspunkt für ein systematisches Kennenlernen der eigenen allergischen Reaktionen. In der folgenden Zeit vom ersten Auftreten der Allergie bis zu deren Ende (bei saisonalen Auftreten) halten wir genau fest, an welchen Tagen welche Einschränkungen auftreten. Das muss nicht in der folgenden Beispieltabelle erfolgen, besser ist das tägliche Notieren der Reaktionen in einen großen Wandkalender oder Terminplaner. Halten Sie dabei auch Beschwerden oder Einschränkungen fest, die Sie bisher nicht der Allergie zugeordnet haben. Die nachfolgende alphabetische Listung typischer Auto-Immunreaktionen

(gegen den eigenen Körper gerichtete Abwehrreaktionen des Immunsystems) bietet dafür nur einen Anhaltspunkt. Ergänzen Sie also bei Bedarf die Spalte der erkannten Symptome. Dieses vielleicht etwas umständlich erscheinende Vorgehen ist wichtig für eine Erfolgskontrolle. Wir vergessen schnell die Einschränkungen und den Leidensdruck. Wenn Sie im zweiten Jahr beginnen, sich auf die Krankheit einzustellen, ist ein Erfolg nur durch Vergleich dieser Notizen messbar.

Jede Reaktion Ihres Körpers hat im Vergleich zu anderen Symptomen unterschiedliche Anfangs- und Endzeiten und tritt in wechselnden Schweregraden auf. Das kann sich zumal über einen längeren Beobachtungszeitraum niemand merken. Zudem ermöglicht erst der Vergleich über mindestens zwei Jahre ein Abschätzen von mittleren Anfangs- und Endzeiten. Daher empfiehlt es sich, aus Ihren Notierungen später eine Tabelle zu machen, die die Daten mehrerer Jahren aufnehmen kann. Selbst wenn Sie demnächst soweit sind, dass Sie beschwerdefrei über das Jahr kommen, kann ein Fehler zum Beispiel in der Ernährung oder beim Vermeiden des Kontaktes mit dem Allergen eine mehrtägige heftige Reaktion auslösen. Sie müssen sich also Jahr für Jahr in dem festgestellten Zeitraum des Auftretens der Allergie fest an Spielregeln halten. Diese in späteren Kapiteln erläuterten Maßnahmen stärken das Immunsystem und verringern die Belastung des Körpers mit belastenden Schadstoffen, so dass sie gut über die Runden kommen dürften.

An der Spalte „Datum (von/bis) im letzten Jahr“ merken Sie übrigens schon, wie schwer die zeitliche Bestimmung nur ein Jahr danach ist. Also: Tritt eine Reaktion auf - sofort eintragen.

Allergie-Ratgeber

---

Allergie-Ratgeber

---

Datum	Symptom	leicht	Mi- -t- tel	Schw- er	Aufge- treten im Vorjahr von/bis
	Aggressivität				
	Atmung durch Schwellung der Bronchien und/oder Flüssigkeitsansammlung im Lungenflügel behindert				
	Augen geschwollen				
	Augen tränen				
	Augen verklebt				
	Augenjucken				
	Belastbarkeit gering				
	Denken unkonzentriert				
	Denken verwirrt				
	eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit				
	Emotionale Gefühls...				

Allergie-Ratgeber

---

	Gefühlslage verändert				
	geringe Belastbarkeit				
	Haut schuppt				
	Haut sehr trocken				
	Hautauschläge				
	Hautjucken				
	Hautreizungen				
	Kopfschmerzen				
	Kurzzeitgedächtnis eingeschränkt				
	Lungenbläschen und Bronchien sondern Schleim aufgrund entzündlicher Prozesse ab (gelegentliches Abhusten)				
	Nase läuft				
	Nasenschleimhäute geschwollen				
	Nebenhöhlen voll				
	Plötzliche Reaktionen auf Staub, Katzen,				

Allergie-Ratgeber

---

	Pollen (z.B. Gräser)				
	Schlafbedürfnis ungewöhnlich hoch				
	Unruhe				
	unspezifisches Angstgefühl				
	Verhalten ungewöhnlich ängstlich				
	Verhalten ungewöhnlich introvertiert				
	Verhalten ungewöhnlich ungehalten				
	Geruchsstoffe (z.B. Parfüm) lösen Beschwerden aus				

## 2.4 Ich nehme die Herausforderung an

Bevor ich zu den Waffen greife, muss ich wissen, gegen was ich eigentlich kämpfe, was den Gegner beeinflusst.

Die Autoimmun-Reaktion der Allergie bzw. MCS-Erkrankung folgt einem Zustand unserer körpereigenen Abwehr, in dem sie zum einen geschwächt ist und zum anderen in besonders hohem Maße mit einem oder mehreren auf den Körper einwirkenden Stoffen (Chemikalien, Stoffen, Hausstaub, Pollen etc.) belastet wird. In dieser Kombination reagiert das bis an seine Grenze ausgelastete Immunsystem mit einer Überreaktion, in der es den aktuell auslösenden, möglicherweise jedoch relativ harmlosen letzten Eindringling mit aller Macht bekämpft. Dabei treten viele der von klassischen Infektionen bekannten Krankheitssymptome auf, denn das Immunsystem kämpft jetzt gegen den Auslöser ähnlich wie gegen eine gewöhnliche Infektion. Nur ist dies ein Kampf des Körpers gegen relativ harmlose Stoffe. In welchem Ausmaß nun das Immunsystem überreagiert hängt offenbar von der Häufung der verschiedenen auf den Körper einwirkenden Stoffe, der Höhe der jeweiligen Belastung mit ihnen und dem Grad einer Schwächung des Immunsystems ab. So erklären sich auch die wechselnden und auch unterschiedlich heftigen Reaktionen im Verlauf der Heuschnupfenzeit. Und im Rest des Jahres? Ist das Immunsystem da stärker? Nein, nur sind eben weniger potentielle Auslöser in Ihrem Lebensraum, die Ihr Immunsystem beschäftigen und somit belasten. Als Auslöser, im Text vereinfachend *Stoffe* genannt, kommen

inzwischen fast alle Kleinstlebewesen wie Hausstaubmilben, sämtliche Chemikalien und Pollen in Frage. Diese unüberschaubare Anzahl kleiner Stoffe können bedingt durch ihre geringe Größe über die Haut, den Speisetrakt oder die Atemwege aufgenommen werden und in das Blut gelangen. Die Chemikalien sind Giften gleichzusetzen. Dazu gehören industrielle Abgase, der „Duft“ von Parfüms, Haushaltsreinigern und Waschmitteln oder auch die ständige Quecksilberauslösung aus Amalgam-Zahnfüllungen, die besonders heimtückisch ist: zum einen lässt sich die tatsächliche Quecksilberfreisetzung nur mit teuren Tests (Apotheke) zuverlässig bestimmen, zum anderen kostet ein Wechsel auf aus heutiger Sicht unbedenkliche Goldfüllungen schnell einige tausend Mark.

Das Wissen um diese Auslöser versetzt uns jedoch in die Lage, uns auf diese Krankheit einzustellen.

## 2.5 Ernährungsumstellung

Wir sind im zweiten Jahr Ihrer Beobachtung und Sie kennen jetzt den frühesten Zeitpunkt des Auftretens allergischer Reaktionen. MCS-Erkrankte (Multiple Chemikalien-Unverträglichkeit), welche ganzjährig mit Symptomen zu kämpfen haben, verlieren dagegen keine Zeit durch Selbstbeobachtung, um einen Allergie-Kalender zu erstellen.

MCS-Erkrankte sollen daher ganzjährig - sonstige Allergiker nur ab etwa zwei Wochen vor dem Beginn des Auftretens erster allergischer Reaktionen bis etwa zwei Wochen nach

deren Ende - die folgenden beiden Nahrungsmittel auf keinen Fall mehr aufnehmen. Auch geringste Mengen werfen Sie leicht um einige Tage zurück:

Nahrungsmittel	auch enthalten in
Salz	z.B. Fertiggessen, Aufschnitt, Cracker
Alkohol	z.B. Pralinen

Alkohol schwächt auch in kleinsten Mengen das überlastete Immunsystem. Salz fördert das Verengen der Bronchien (Asthma bronchiale) und verstärkt zudem auf bisher nicht bekannte Art und Weise alle allergischen Reaktionen. Über eine zu geringe Salzzufuhr brauchen Sie sich nicht zu sorgen, da Salz ohnehin in fast allem (z.B. Brot, Käse, Aufschnitt) enthalten ist und kaum vollständig weggelassen werden kann. Es kommt darauf an, nicht zuzusalzen oder „gewürzte“ vorproduzierte Lebensmittel zu sich zu nehmen.

## 2.6 Worauf reagiere ich?

Dies ist ein wichtiger Teil der Selbsthilfe, weil das Immunsystem von dem gehäuften Auftreten eines Reaktionen auslösenden Stoffes freigehalten werden sollte. Eine gestärkte Immunabwehr allein könnte lediglich entweder *länger* oder *einer größeren Anzahl von Stoffen* widerstehen, bis es über-reagiert.

## Allergie-Ratgeber

---

Die nachfolgenden Tabelle gibt Hinweise auf typische Allergieauslöser. Sie kann nicht vollständig sein, sondern zeigt nur beispielhaft(!) für hunderte von Möglichkeiten auf, woran Sie Reaktionen erkennen, um dann den auslösenden Stoffen auf die Spur zu kommen. Versuchsweise können Sie ein erkanntes Allergen in einer reaktionsarmen Phase bewusst ausprobieren. Reagieren Sie erneut, gehört es in Ihre persönliche Liste der Reaktionen auslösenden Stoffe.

Es gibt jedoch keine klare Ursache (Stoff) - Wirkung (Reaktion) Festlegung. Jeder Stoff vermag in verschiedenen Menschen eine oder mehrere unterschiedliche Reaktionen auszulösen. Dies ist jedoch für uns im Umgang mit der Krankheit kein Problem. Ist allein ein Auslöser erkannt, reicht dessen Vermeidung - gänzlich bei MCS, in der „Heuschnupfenzeit“ bei sonstigen Allergikern - aus.

Reaktion	nach Kontakt mit	Auslösender Stoff	Abhilfe
Augenschwellung	Pollenflug	Gräserpollen	In geschlossenen Räumen aufhalten  kalten nassen Waschlappen auf die Augen drücken ohne zu reiben, Fenster schließen, wenig Augenbewegungen

Allergie-Ratgeber

At- mung schwer	Pollen- flug, Katzen- haaren, Chemi- kalien oder Duft- stoffen, Parfüm	div. Chemika- lien	Vermeidung, Innenraumluftfilter im Auto, ggf. ländliche Gegenden meiden  Allergenfreie Luft atmen, Atenschutzmaske (Apotheke), körperliche Anstrengung ohne aus der Puste zu kommen
Haut- jucken	neues Klei- dungs- stück, Stoffe allge- mein	Insekten- gifte oder Waschm- ittel- rückstän- de in den Stoffen der Kleidung / Bettwäs- che	Stoffe und Kleidungsstücke 2x waschen - das zweite Mal ohne Waschmittel  Haut mit Seife abwaschen und mit milder Feuchtigkeitscreme (Nivea) einreiben
Haut- jucken II	Kontakt mit Gräsern	Pollen	Haut vollständig bedecken, Kleidung täglich wechseln  Haut mit Seife abwaschen und mit milder Feuchtigkeitscreme (Nivea) einreiben, Kleidung wechseln

## 2.7 Vermeidung

Die uns betreffenden Reaktionen auslösende Stoffe gibt es nicht nur in unserem Haus, in unserem Garten oder in unseren Kühlschränken, sondern überall, wohin wir auch gehen. Das bedeutet, dass die Vermeidung zu einem Grundprinzip wird, dass man in der Öffentlichkeit gegenüber Fremden, Bekannten, Kollegen und auch Nachbarn vertreten muss. Das bedeutet auch, sich zu der Krankheit zu bekennen. Es ist ein großes Zugeständnis an die eigenen Unzulänglichkeit, das Akzeptieren der Realität. In der Regel wird die Bereitschaft, im sozialen Umfeld zu den Besonderheiten der Lebensführung zu stehen (Kein Salz, kein Alkohol, z.B. Rasenmähen mit Atemschutz) mit wachsendem Leidensdruck steigen. Sehen wir uns nun an, wie die Betroffenen unterschiedlicher Allergien die Vermeidung praktizieren könnten.:

### 2.7.1 Pollenallergiker

Absolutes Vermeiden von:

- **Berührung**, also Hautkontakt vorsorglich zu allen Pflanzen sowie „kontaminierten“ Gartengeräten, Schuhen, Kleidung. Der Körper sollte weitestgehend mit Kleidungsstücken abgedeckt sein. Beim Camping oder im Garten Direktkontakt zu Gras durch Tragen von Strümpfen und Sandalen vermeiden. Bei einem nicht vermeidbaren Rasenmähen Gummischuhe, lange Hosen und Handschuhe tragen. Hinterher umgehend Haare und freiliegende Hautpartien abwaschen und Kleidung wechseln. Juckende Hautpartien nicht kratzen, besser mit milder Hautcreme einfetten.

Geschwollene, juckende Augäpfel nicht reiben, besser hinlegen, Augen schließen und feuchten Waschlappen auflegen.

- **Einatmen** von in der Luft schwebenden Partikeln durch
  - **fernbleiben** von Rasenmähern und frisch gemähten Flächen
  - **fernbleiben** von größeren Rasenflächen etc. (je nachdem, worauf Sie reagieren)
  - alternativ tragen einer Atemschutzmaske. Sie filtert Allergene zu 100 % aus der Atemluft heraus. Ohne Hautkontakt zum Allergen erreichen Sie eine erhebliche Erleichterung in 5 bis 10 Minuten (z.B. Filtron von 3M, versuchsweise Billigware aus dem Baumarkt)

### 2.7.2 Hausstauballergiker

Ein auf das reine Vermeiden ausgerichtete Verhalten ist fast unmöglich. Dies gelänge nur über das ständige Tragen einer Atemmaske. Dafür sind jedoch die Möglichkeiten der Aufnahme des Allergens in den Körper auf die Atemwege beschränkt. Reduzieren wir also die Belastung durch die folgenden Punkte:

- in Notfallsituationen **Atemschutzmaske** aufsetzen. Sie filtert Allergene bis zu 100 % bei hochwertigen Masken aus der Atemluft heraus. Ohne Hautkontakt zum Allergen erreichen Sie eine erhebliche Erleichterung in 5 bis 10 Minuten (z.B. Filtron von 3M, versuchsweise Billigware aus dem Baumarkt)

- Austausch von **Teppichen und Auslegeware** gegen glatte Böden oder alternativ wöchentliches Nass-Saugen mit einem Waschsauger.
- Austausch der **Bettwäsche** gegen Seidenbettwäsche und wöchentliches Waschen.
- Austausch der **Matratze** gegen eine Spezialmatratze oder Überziehen mit einem glatten, undurchlässigen Überzug
- Entfernen aller **Vorhänge und Gardienen** oder wöchentliches Waschen
- Austauschen von **Stoffsitzmöbeln** gegen lederbezogene oder wöchentliches Nassreinigen mit dem Waschsauger
- Ein **Luftbefeuchter** verringert die Zahl der Partikel in der Atemluft - doch Vorsicht: regelmäßig reinigen, sonst schadet er eher
- Nasswischen anstelle von **Staubwischen** und Staubsaugen
- Entfernen aller **Plüsch- und Kuscheltiere** aus dem Kinderbett. Falls Ihr Kind auf ein Kuscheltier besteht, sollte es wöchentlich mit 60 Grad gewaschen werden. Nach dem Kauf von Wäsche und Plüschtieren müssen diese wegen der darin enthaltenen Chemikalien aus Imprägnierungen, Mottengiften und Anti-Schuppen-Mitteln mit dreimaligen Waschen so weit als möglich herausgelöst werden.
- Der emotional schwierigste Schritt: Entfernen Sie für wenigstens vier Wochen alle **Haustiere** (Hund, Katze,

Meerschweinchen etc.) aus der Wohnung und reinigen Sie Böden, Polster und glatte Flächen extrem gründlich mit einem Nasssauger. Gardinen, Bettwäsche und Zierkissen und ähnliches müssen ebenfalls wenigstens gewaschen werden, weil ansonsten jede Bewegung größere Mengen an luftbelastenden Teilchen freisetzt. Diese Maßnahme reduziert die Belastung des Immunsystems erheblich und hilft hierüber auch demjenigen, welcher nicht gegen Haustiere allergisch ist.

### 2.7.3 Lebensmittel-Allergiker

Obwohl der Betroffene durch die große Zahl von Reaktionen auslösenden Zusatzstoffen in Lebensmitteln (siehe Anhang Tabelle der Zusatzstoffe in Lebensmitteln) besonders gefährdet ist, kann der zur Vermeidung notwendige Aufwand wohl am unauffälligsten betrieben werden. Die genannte Tabelle kann separat von [www.chinnow.net](http://www.chinnow.net) bezogen werden.

Auslassen von Lebensmitteln:

- die festgestellte **Allergie-Auslöser** enthalten
- die andere als allergieauslösende Stoffe bekannte **Zusätze** enthalten (siehe Tabelle der Zusatzstoffe im Anhang)
- nach deren Aufnahme das geringste Zeichen einer **Reaktion** zu erkennen ist

### 2.7.4 Chemikalien-Allergiker

Wie wir gesehen haben, kommen nicht nur Pollen als Auslöser allergischer Reaktionen in Frage, sondern auch Chemikalien. Die Empfindlichkeit erhöht sich, wenn die Belastung des Immunsystems mit diesen Stoffen durch häufiges Tragen neuer noch nicht ausgewaschener Kleidung belastet wurde.

Die Vermeidung besteht hier in:

- zwei- bis dreimaligen Auswaschen der mit Stoffverarbeitungs-, Imprägnierungs- und glättenden Chemikalien sowie Pestiziden behandelten **Stoffe und Kleidungsstücke** vor dem ersten Tragen oder Bearbeiten.
- Sofern keine Baumwollallergie besteht, **reine Baumwolle** wählen. Ggf. auf Seide ausweichen.
- Nur **milde Shampoos und Seifen** verwenden. Bei Auftreten von Reaktionen zu Produkten mit anderen Inhaltsstoffen wechseln
- **Haut-, Haar- und Körperpflegeprodukte** bis auf Seife und milde fettende Hautcremes (z.B. Nivea) meiden. Letztlich ist diese Art der Hautpflege nur ein weiteres Bombardement unserer Haut mit Chemikalien
- Entfernen aller **Plüsch- und Kuscheltiere** aus dem Kinderbett. Falls Ihr Kind auf ein Kuscheltier besteht, sollte es wöchentlich mit 60 Grad gewaschen werden. Nach dem Kauf von Wäsche und Plüschtieren müssen diese wegen der darin enthaltenen Chemikalien aus Imprägnierungen, Mottengiften und Anti-Schuppen-

Mitteln mit dreimaligen Waschen so weit als möglich herausgelöst werden.

- Der emotional schwierigste Schritt: Entfernen Sie für wenigstens vier Wochen alle **Haustiere** (Hund, Katze, Meerschweinchen etc.) aus der Wohnung und reinigen Sie Böden, Polster und glatte Flächen extrem gründlich mit einem Nasssauger. Gardinen, Bettwäsche und Zierkissen und ähnliches müssen ebenfalls wenigstens gewaschen werden, weil ansonsten jede Bewegung größere Mengen an luftbelastenden Teilchen freisetzt. Diese Maßnahme reduziert die Belastung des Immunsystems erheblich und hilft hierüber auch demjenigen, welcher nicht gegen Haustiere allergisch ist.

### 2.7.5 Für alle Allergiker und MCS-Kranke gilt gemeinsam

Betrachten Sie ihren Körper als ein geschlossenes System, in dem Schadstoffe (Chemikalien) und Partikelchen (Kleinstlebewesen wie Milben, Pollen) aus der Atemluft, der Kleidung, Reinigungsmitteln, Haar- und Hautpflegeprodukten, den Nahrungsmitteln einschließlich dem Trinkwasser vom Körper aufgenommen, vom Immunsystem als Feinde erkannt und teilweise wieder ausgeschieden werden.

Hat Ihr Immunsystem in dem aktuellen Grad seiner Funktionstüchtigkeit, die ja durch Einflüsse wie seelische Belastungen herabgesetzt sein kann, mit vielen möglicherweise noch differierenden Schadstoffen und Partikeln im Blut zu tun, kann es - wie schon an vorheriger

Stelle gesagt - in dem Sinne kollabieren, dass es zu überschießenden, viel zu starken Reaktionen auf die Schadstoffe oder Partikel kommt. Das ist dann in ihren Auswirkungen eine gegen den eigenen Körper gerichtete Reaktion - die Auto-Immunreaktion, oder auch allergische Reaktion genannt. Es ist also nicht immer nur eine begrenzte, überschaubare Menge von Faktoren, die das Immunsystem kollabieren lassen. Stets ist die Gesamtbelastung aus allen Stoffen zu groß geworden. Wenn nun die Schadstoff- und Partikeleinwirkung auf den Körper nicht nur nicht reduziert, sondern beispielsweise noch erhöht wird, kommt es zu weiteren neuen Auto-Immunreaktionen, dieses mal gegen andere Auslöser gerichtet. Der Betroffene, der diese Zusammenhänge nicht sieht, wundert sich über die Ausweitung seiner allergischen Reaktionen auf z.B. Nahrungsmittel, die er bisher immer gut vertragen hat oder auch seine Katze.

Aus dieser Kenntnis leitet sich die Lösung ab: Ein Körper, der bereits einmal durch eine allergische Reaktion respektive MCS-Reaktion gezeigt hat, dass die Grenzen der Belastbarkeit seines Immunsystems erreicht sind, muss konsequent entlastet werden. Wobei es bei den Saison-Allergikern, die nur über einen bestimmten Zeitraum eines jeden Jahres betroffen sind genügen würde, von mindestens zwei Wochen vor Beginn bis zwei Wochen nach Ende ihrer Heuschnupfenzeit die in der nachfolgenden Tabelle gelisteten Regeln einzuhalten. Die Konsequenz der Einhaltung und der Umfang der zu übernehmenden Regeln wird bei Ihnen sicherlich vom Leidensdruck mitbestimmt werden.

Bedenken Sie jedoch, dass Sie nur dann eine Ausweitung der Erkrankung verhindern und Ihre derzeitigen Reaktionen nahezu ganz beseitigen können, wenn Sie das

sensibilisierte, bis über die Grenze der Aufnahmefähigkeit belastete Immunsystem wesentlich entlasten.

## 2.8 Acht goldene Regeln

Nun kommen wir endlich zu den ursachenspezifischen und belastungsreduzierenden Maßnahmen, zu den 8 goldenen Regeln für Allergiker und MCS-Betroffene. Teilweise sind sie eine Zusammenfassung des bisher Gesagten. Beginnen Sie am besten zwei Wochen vor der von Ihnen im Vorjahr festgestellten Leidenszeit und beenden Sie es gut zwei Wochen nach dem letztjährigen Ende.

### 1. Kein Salz aufnehmen!

Das bedeutet: Die Salzaufnahme soll nur noch über die natürlichen in Lebensmitteln enthaltenen Salze erfolgen. Den meisten industriell produzierten Lebensmitteln ist Salz zugesetzt, z.B. Aufschnitt, Rauchfleisch, Würstchen, Fertiggessen, Tortellini und Ravioli, Fertigsuppen und Soßen, Schmelzkäse, Käse-Scheibeleiten Gorgonzola, Emmentaler, Tilsiter, Harrvati, Kräuterfrischkäse etc..

Ernähren Sie sich mit frischem Gemüse (Vollwertkost) und nicht geräucherten Fleisch. Brot und Käse enthält im Verhältnis wenig Salz und kann zunächst im Speiseplan bleiben. Achten Sie auf weitere Salz-Fallen, die obige Liste kann nicht vollständig sein. (z.B. Restaurantbesuch)

Die allergieverstärkende Wirkung einer erhöhten Salzaufnahme kann bis zu 24 Stunden verzögert eintreten.

## 2. Keinen Alkohol aufnehmen!

Haben Sie eine Weile nach allen Regeln fast beschwerdefrei gelebt und trinken auch nur einen Schluck Alkohol, werden unverzüglich allergische Reaktionen ausgelöst, die erst nach ein paar Tagen wieder gänzlich verschwunden sind. Das noch bis zur Grenze belastete Immunsystem wird durch den Alkohol geschwächt, so dass auf den Fuß Reaktionen folgen, die nur schwer wieder abklingen.

## 3. Keine schadstoffhaltige Luft einatmen!

Atmen müssen wir auch in der Stadt. Halten Sie sich jedoch nicht in Räumen auf, in denen geraucht wird. Diese Atemluft schwächt zwar nicht das Immunsystem, belastet es jedoch weiter - eventuell über die Grenze hinaus. Hinzu kommt, dass die eingeatmeten Schadstoffe die Bronchien reizen und deren Schwellung und Schleimabsonderung anregen. Dies zeigt sich anfangs in einer erschwerten Atmung, später im ausgeprägten Asthma bronchiale.

#### 4. Folgende weitere Lebensmittel nicht mehr aufnehmen:

Kaffee, Espresso, Cola-haltige Getränke und Fisch. Das in den Getränken enthaltene Koffein wird vom Blut aufgenommen und schwächt das Immunsystem. Zur Minderung eines Asthmaanfalles könnte jedoch das z.B. im Kaffee und Cola enthaltene Koffein hilfreich sein. Koffein vermindert jedoch die für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems wichtige Kalziumaufnahme, daher muss ein Ausgleich zum Beispiel durch Einnahme von Kalziumtabletten (in Tablettenform oder 100 mg in: ½ l Milch / 100g Hartkäse) erfolgen.

Streichen Sie zudem alle Lebensmittel aus dem Speiseplan, nach deren Aufnahme auch nur leichte Reaktionen auftreten.

#### 5. Nehmen Sie unterstützend vermehrt zu sich:

- ganzjährig Honig
- Senf (trotz des darin enthaltenen Salzanteiles)
- Kalzium (in Tablettenform oder 100 mg in: ½ l Milch / 100g Hartkäse)
- Misteln
- Jogurt (auch nicht-probiotischen) - Die Bakterienkulturen von Jogurts verändern die Art und Weise, wie die Immunzellen auf

## Allergie-Ratgeber

---

allergieauslösende Stoffe wie Pollen reagieren, so dass eine ausgeglichene Immunreaktion entsteht

## 6. Halten Sie Ihren Kreislauf in Trab!

Körperliche Belastungen aller Art stärken das Immunsystem schon während der sportlichen Betätigung, weil es bei einem über das normale Maß hinaus aktiviertem Kreislauf wesentlich aktiver ist. So können nicht nur akute allergische Reaktionen (auch das Asthma bronchiale) gemildert werden, durch eine regelmäßige tägliche Belastung des Körpers verringert sich auch die Stärke der Auto-Immunreaktionen.

## 7. So wenig Kosmetika

einschließlich Haarwaschmittel, Sonnenmilch etc. wie möglich verwenden! Nicht mit Reinigungsmitteln in Berührung kommen! Die darin enthaltenen Chemikalien liefern über die Aufnahme durch die Haut und Atemwege einen Teil der Gesamtbelastung des Immunsystems. Sonnenmilch bietet dünn aufgetragen bereits den maximalen Schutz. Haarwaschmittel sollten so gut als möglich wieder herausgespült werden, um ein Einwirken der Chemikalien auf die Kopfhaut zu vermeiden. Kein Abwasch oder Hausputz ohne Schutzhandschuhe. Ausnahme: Bei sehr trockener oder rissiger Haut kann eine milde Feuchtigkeitscreme (z.B. Nivea-Creme) die Heilung fördern.

## 8. Streicheln Sie Ihre Seele!

Das Immunsystem wird gestärkt (und Allergiesymptome damit verringert) durch eine positive Grundeinstellung sowie viele freudige Erlebnisse. In einer wissenschaftlichen Untersuchung wurde beispielsweise festgestellt, dass sich allergische Hautreaktionen beim Betrachten von Charly Chaplin Filmen verminderten, während sie bei einer Vergleichsgruppe, die emotional neutrale Sendungen betrachtete, unverändert blieb. [Quelle ARD-Tagesthemen 14.02.2001]

## 2.9 Besondere Tipps für Asthmatiker (Asthma bronchiale)

- Nehmen Sie versuchsweise entgegen obiger Regel vermehrt **Koffein** (z.B. in Coca Cola) und **Kalzium** zu sich. Koffein vermindert jedoch die für die Leistungsfähigkeit des Immunsystems wichtige Kalziumaufnahme, daher muss ein Ausgleich zum Beispiel durch Einnahme von Kalziumtabletten erfolgen.
- Nehmen Sie vermehrt **Senf** zu sich. Lösen Sie ihn jedoch nicht wie oft empfohlen in einer salzhaltigen Bouillon auf, sondern unbedingt in einer salzfreien, selbstgekochten Suppe o.ä..

- Im Notfall vom Notarzt **kein Beruhigungsmittel** spritzen lassen. Asthmatiker wirken auf den Arzt während eines Anfalles oft nervös und aufgeregt. Ein Beruhigungsmittel würde das Atemzentrum dämpfen.
- **Lippen-Bremse** während eines Anfalls anwenden, also nicht zu stark ausatmen
- **Haltung** während eines Anfalls: Arme um den Hals, aufrecht sitzen.
- **Anregung des Kreislaufes** während eines Anfalls durch eine körperliche Belastung, bei der man möglichst nicht sofort außer Atem kommt. Zum Beispiel Krafttraining, leichtes Joggen oder auch leichte sexuelle Betätigungen. Zu Letzterem ein Zitat aus der Autobiographie *"Erinnerungen an die Zeit unter Ford"* des US-amerikanischen Autors John Updike, in welcher er einen nächtlichen Asthmaanfall im staubigen und pollenbelasteten Farmhaus seiner Eltern beschreibt: *„Je heftiger ich versuchte, Luft einzusaugen, desto schwerer fiel mir dies normalerweise unbewusst stattfindende Kunststück. Mein Rückgrat und mein Brustbein schienen zusammenzurücken wie die Wände der Kammer in Poes berühmter Horrorgeschichte. Es war absurd, in all meiner Panik und gebadet in kalten Schweiß, fühlte ich mich ... an Jennifers Besuch vor einem Jahr erinnert und wollte mit ihr schlafen, wollte der Szene einen anderen Schluss geben, einen, der mir passender schien als Jennifers peinlicher Abgang damals, und tat's im Kopf, während meine Hand Wunder wirkte an meinem ungläubigen,*

*schläfrigen Schwanz und meine Lunge, augenblicklich selbstvergessen, meinen aufgewühlten Organismus mit Sauerstoff versorgte.“*

- Keinen **Fisch** essen
- Halten Sie immer ein **Dosieraerosol** bereit. Es sollte zwar wegen der wachsenden Wirkungslosigkeit bei häufiger Anwendung nur in wirklichen Notfällen verwandt werden, das Wissen um diesen Nothelfer jedoch kann Ihnen helfen, sich zu entspannen und die Krise in den Griff zu bekommen.
- Gegen einen akuten Asthmaanfall soll die **Stimulierung eines bestimmten Körperpunktes** durch leichte Massage helfen, die von dem Franzosen Jacques Gesret ([www.asthme-reality.com](http://www.asthme-reality.com)) entdeckt wurde. Seine weiteren Sichtweisen und Hilfen für Asthmapatienten sind zwar sehr eigen und umstritten. Doch sollte die Vorgehensweise, wenngleich ich sie nicht überprüft habe, nicht unerwähnt bleiben. Zitat Jacques Gesret: *„Das Werkzeug ist ... der Zeigefinger. Der Punkt, der die Asthmakrise auslöst, ... befindet sich unter der linken Achsel, zwischen den Rippen zwei und drei oder drei und vier und ist bei Berührung sehr schmerzhaft. Das Auffinden ist nicht schwierig, denn bei Druck auf diesen Punkt provoziert er einen Grimassen- und Vermeidungsreflex. Unter dem Finger fühlt man so etwas wie eine bewegliche Fettkugel. Dort muss man eine langsame, leichte damit erträgliche Massage - in Richtung der Rippen drückend - ausführen. Es ist darauf zu achten, dass man in dem zwischen den*

*Rippen liegenden Bereich bleibt. Gleichzeitig wird der Patient mehrere tiefe Einatmungen durchführen; nach vier oder fünf hört die Krise augenblicklich auf. Dieser Punkt ist übrigens auch außerhalb jeder Krise wirksam, er erhöht die Vitalkapazität.“ (Anmerkung: Vitalkapazität meint hier die Tiefe und das Volumen der Atmung)*

## 2.10 Besondere Tipps für werdende Eltern

Sollte sich Nachwuchs angemeldet haben, beachten Sie bitte, das Neugeborene aufgrund Ihres noch nach Vorgaben der Immunsysteme der Eltern arbeitenden eigenen Immunsystems eine hohe Wahrscheinlichkeit haben, eine Allergie zu entwickeln. Deshalb:

- dem Kind im ersten halben Lebensjahr keinerlei **Kuhmilchprodukte** zuzuführen
- vorbeugend keine **Tiere** zu halten
- das Kind grundsätzlich nicht **Zigarettenrauch** auszusetzen

## 2.11 Weitergehende Möglichkeiten zur Reduzierung allergischer Symptome

Alle Jahre wieder erwischt uns ein grippaler Infekt. Wenn dies zeitlich mit Reaktionen des Immunsystems auf Allergene zusammentrifft, können Sie sich trotz der infektbedingten Einschränkungen glücklich schätzen: Die allergischen Reaktionen treten für die Dauer des grippalen Infektes nicht oder stark vermindert auf. Was steckt dahinter? Ein richtiger Infekt aktiviert das Immunsystem zur Bekämpfung eines Krankheitserregers. Es konzentriert sich auf diesen echten Erreger, und so stimmt jetzt wieder das Maß der Reaktion auf das Allergen. Nach dem Abklingen der Krankheitssymptome wird es mit der Normalisierung der Immun-Abwehr zum Wiederauftreten von Auto-Immunreaktionen kommen. Es ist jedoch ein guter Zeitpunkt, um mit Hilfe der goldenen Regeln das Einsetzen dieser Reaktion zu verzögern oder gar ganz zu vermeiden. Der gleiche Effekt soll nach Presseberichten auch nach einer Tetanusimpfung beobachtet worden sein, am besten gegeben vor Beginn der Leidensperiode, sofern es sich um eine saisonal auftretende Allergie handelt. Der Mechanismus ist der Gleiche wie bei einer Erkältungskrankheit, das Immunsystem hat eine ‚sinnvolle‘ Beschäftigung. Belegt wird diese Annahme der Wirkzusammenhänge auch durch eine kleine Studie mit

zehn Patienten der Schweizer Biotech-Firma Cytos Biotechnology. Sie spritzten ihnen Erbgutschnipsel, die denen von Mykobakterien ähnelten. Diese bedrohlichen Keime, zu denen auch die Erreger von Lepra und Tuberkulose gehören, treten in Industrieländern heute kaum noch in Erscheinung. Nach der Injektion produzierte das Immunsystem der Versuchspersonen vermehrt T1-Helferzellen, die schließlich statt der mit Allergien in Verbindung gebrachten T2-Helferzellen das Immunsystem dominierten. Die Empfindlichkeit gegenüber Gräserpollen sank um das Hundertfache. Nach Firmenangaben seien die Patienten nach einer sechswöchigen Behandlung bis zu acht Monate symptomfrei geblieben.

Es hat sich auch gezeigt, dass für die Dauer einer Einnahme von Antibiotika keine allergischen Reaktionen auftreten. Diese Beobachtung wurde erst gut zehn Jahre nach der Veröffentlichung der ersten Ausgabe dieses Allergie-Handbuches in einer Studie des ‚Imperial College‘ in London in 2006 bestätigt: Dort wurde ein neues Antibiotikum an 278 erwachsenen Asthmatikern (Asthma bronchiale) auf eine *entzündungshemmende Wirkung auf die Luftwege bei einem akuten Asthmaanfall aufgrund allergener Auslöser* untersucht. Alle Studienteilnehmer hatten einen akuten Asthmaanfall erlitten, bevor sie mit der Behandlung begannen. Patienten, welche die antibiotische Behandlung erhielten, dokumentierten doppelt so viele symptomfreie Tage wie die Patienten, die nur ein Placebo erhalten hatten. Außerdem konnte bei den mit dem Antibiotikum behandelten Patienten während der 10-tägigen Einnahmedauer eine Linderung der Symptome um 40% festgestellt werden, während diese bei der Kontrollgruppe nur 27% betrug. Zudem erhielten sich die mit Antibiotika behandelten Teilnehmer

wesentlich schneller. Sie brauchten im Schnitt nur die Hälfte der Zeit.

Die vorübergehende(!) Einnahme von Antibiotika kann angezeigt sein, wenn aus verschiedenen Gründen (z.B. bevorstehende Operation) eine Allergie vorübergehend ausgeschaltet sein sollte oder das Asthma eine lebensbedrohliche Schwere angenommen hat. Antibiotika stehen jedoch aus sehr guten Gründen unter der Verschreibungspflicht. Bei Bedarf sprechen Sie also bitte mit Ihrem Arzt. Möglicherweise verfügt er über weitergehende Informationen oder Erkenntnisse.

Über den Zusammenhang zwischen der Einnahme eines Antibiotikums und der Linderung allergischer Beschwerden und damit auch des durch Allergien entstandenen Asthma bronchiale gibt es bisher nur Spekulationen. Nach meiner Auffassung entlastet die durch Antibiotika verringerte Anzahl bakterieller Erreger das Immunsystem insoweit, dass es nicht mehr überschießt, Autoimmunreaktionen nicht mehr vorkommen. Bis sich dann einige Zeit nach der Beendigung der Einnahme des Antibiotikums die Zahl der Bakterien im Immunsystem auf das übliche Maß angestiegen ist.

Eine andere interessante Information, die ich in einer älteren Veröffentlichung von Köstler gefunden habe, möchte Ihnen nicht vorenthalten: In Experimente der US-amerikanischen Wissenschaftler A. Mason und S. Black zur Verhinderung allergischer Hautreaktionen wurden einer Reihe von Patienten Pollenextrakte injiziert, auf die sie gewöhnlich allergisch reagierten; nach der hypnotischen Behandlung zeigten sie keinerlei Reaktion mehr. Bei anderen Patienten verhinderte die Hypnose eine allergische Reaktion auf Tuberkelbazillen. Wie hypnotische Suggestio-

nen die chemischen Reaktionen in mikroskopisch kleinen Gewebeteilen verändern können, ist noch ein Rätsel. Nachdem Mason einen sechzehnjährigen Jungen, der an Ichthyosis (Fischschuppenkrankheit, ein erbliches Hautleiden, das bis dahin für unheilbar gehalten worden war) litt, durch Hypnose geheilt hatte, schrieb ein Kommentator im British Medical Journal, dass dieser eine Fall ausreichte, um ‚die gegenwärtigen Vorstellungen von der Beziehung zwischen Leib und Seele zu revidieren‘. Wer sich für diese Möglichkeit interessiert, kann auf der Internetpräsenz

<http://www.hypnoselernen.de/>

erste Informationen zur Hypnose an sich erhalten. Lassen Sie sich durch die zirkushaft-alberne Aufmachung dieser Seite nicht täuschen - Wolfgang Künzel alias Alexander Cain® ist annehmlich einer der wenigen Hypnotiseure, die sich noch auf die alte Kunst der Tiefen Trance (Somnambulismus) verstehen. Diesen feinen Unterschied zu moderneren Hypnosemethoden sollte man bei der Suche nach einem Hypnotiseur im Hinterkopf haben.

## 2.12 Geheilt - oder nicht?

Haben Sie es geschafft, die Gesamtbelastung Ihres Immunsystems mit Pollen, Chemikalien und Kleinstlebewesen zu reduzieren, haben Sie zwei Dinge erreicht: Sie befinden sich zum einen dauerhaft unter der kritischen Belastungsgrenze des Immunsystems, zum anderen wird sich die Allergie nicht mehr ausweiten. Außenstehende werden diesen Zustand fälschlich als

Heilung interpretieren. Tatsächlich ist er das Ergebnis einer vielleicht lebenslangen intensiven Selbstkontrolle. In dieser Phase werden Sie durch Ihre Umwelt oft sehr hart auf die Probe gestellt. Selbst für die nahestehenden, noch weniger für die restlichen Bekannten ist es jetzt einsehbar, dass so strenge Regeln weiterhin mit dem dazugehörigen Aufwand eingehalten werden sollen.

Die Lösung ist: Nur wenn Sie selbst von Ihrem Handeln überzeugt sind, werden Sie in der Lage sein, in Ihrer Umwelt die Akzeptanz zu erhalten. Wer nicht weiß, wohin er will, kann nicht ankommen. Sie haben das Ziel, Ihren gesundheitlichen Status stetig weiter zu verbessern oder wenigstens auf diesem Niveau zu halten. Rechnen Sie nicht damit, alle Menschen überzeugen zu können. Es genügt, wenn nur einer von Ihrem Handeln überzeugt ist - Sie selbst.

## 2.13 Ein Wort zum Schluss

Jeder Versuch, etwas gegen allergische Reaktionen zu unternehmen, ist zunächst einmal gut. Dahinter steht das Bewusstsein, diese Erscheinungen nicht einfach hinzunehmen oder deren Beeinflussung passiv den Ärzten zu überlassen. Wer erkannt hat, dass niemand seinen Körper so gut beobachten und beeinflussen kann wie man selbst, hat eine wesentliche Veränderung im Denken vorgenommen und unterscheidet sich damit sehr von dem passiven Betroffenen. Informationen über die Zusammenhänge, Ursachen und Wirkungen sind es dann, die zu einer Änderung im Umgang mit der Allergie führen können. Ihre eigenen Beobachtungen fließen dann in die

## Allergie-Ratgeber

---

Entscheidung über den Sinn und den Nutzen von Therapiewegen ein. Neben Informationen gehört jedoch auch manchmal Mut dazu, einen vom behandelnden Arzt vorgeschlagenen oder aufgedrückten Therapieweg in Frage zu stellen. Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen sind hierbei nur ein kleines Teil im Informationspuzzle.

Allergie-Ratgeber

---