Anzeige.

Dr. med. Friedhelm Erkens hat sich neben seiner klassisch orthopädischen Ausbildung früh mit den Extrembereichen der Medizin beschäftigt.

Seit Anfang der 80er Jahre hat er diverse Spitzenvereine der Fußballbundesliga medizinisch betreut. Von 1991 bis 1993 füllte er die Position des verantwortlichen Mannschaftsarztes beim FC Schalke 04 aus. Auf dieser Basis baute Dr. Erkens seine Kenntnisse durch den Erwerb zahlreicher Zusatzqualifikationen aus: Arzt für Sportmedizin, Chirotherapie, Homöopathie, Akupunktur, Moderne Ernährungslehre. Sein Tätigkeitsschwerpunkt findet sich heute in der Behandlung chronischer Erkrankungen. Klassische orthopädische sowie biologische Methoden prägen das ganzheitliche Praxismanagement.

ORTHOPÄDIE *plus*

Priv.-Doz. Dr. med. Frank Alois Rubenthaler ist seit Januar 2007 Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien-Hospital in Borken.

Zu seinen zusätzlich erworbenen Qualifikationen gehören: Zusatzbezeichnung „Sportmedizin", Zusatzbezeichnung „Chirotherapie", Zusatzbezeichnung „physikalische Therapie", Röntgenfachkunde „gesamtes Skelettsystem", Zusatzbezeichnung „Management für Krankenhausärzte", Zusatzbezeichnung „Spezielle Orthopädische Chirurgie". Seine operativen Schwerpunkte sind: Endoskopische und offene Operationen traumatischer und degenerativer Erkrankungen der Schulter; Endoprothetik der großen Gelenke (Schulter, Hüfte, Knie) inklusive Wechseloperationen und minimalinvasiver Verfahren; Wirbelsäulenchirurgie mit Schwerpunkt lumbaler bandscheibenbedingter Schäden und Spinalkanalstenosen sowie der Vorfußchirurgie.

Klinikverbund Westmünsterland

Die **gemeinsamen Sprechstunden** finden nach terminlicher Ankündigung am Mittwoch- oder Freitagnachmittag, wechselnd im Krankenhaus Bocholt und Borken, statt.

Mittwochnachmittag ab 15:30 Uhr
Freitagnachmittag ab 13.00 Uhr

Kompetenznetz Rücken Westmünsterland
Gemeinsam gegen Rückenschmerz
www.kompetenznetz-rueckenschmerz.de

Aspartam, das süße Gift

„Worauf beruht eine gesunde Ernährung? Auf einem Gleichgewicht der Gifte." Anselm Vogt.

von Jasmin Kelz-Mansour

Schneewittchen konnte nicht widerstehen. Sie biss in den leuchtend roten Apfel und das Gift der süßen Frucht lähmte sie. Heute gibt es zwar keine böse Königin, die uns Gift reicht, wir fallen auch nicht in ein Koma, aber wir nehmen Gift zu uns, dass umso trügerischer erscheint.

Fast täglich greifen wir selbst fast blind zu Asparaginsäure, Phenylalanin und Methanol (giftigem Alkohol). Hinter den klangvollen Namen der Substanzen in Aspartam, verbirgt sich ein Stoff, der 200mal stärker süßt als Zucker. Er findet sich immerhin in über 6000 Lebensmitteln, versüßt uns Kaugummi, Soft- und Lightgetränke, reduziert die Kalorienangabe auf den Packungsbeilagen und lässt sich auch in Gefrierobst erfolgreich einsetzen.

Bevorzugen Sie auch eine Cola light, statt stark zuckerhaltiger Cola? Die Kalorien können sie sich sparen und lieber mehr trinken, denken Sie?

Dieser Gedanke ist vollkommen legitim, denn erst in jüngster Zeit werden die Nahrungsmittel so kritisch hinterfragt. Jahrzehnte lang haben wir alle gern und oft die neusten Produkte probiert, getestet und nur den Geschmack bewertet. Heute nehmen jedoch die zivilisationsbedingten Erkrankungen erschreckend zu, mit an vorderster Front, die Krankheit Krebs.

Eine kleine Übersicht, die von der US amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA (Food and Drug Administration) gibt Hinweise auf Erkrankungen und Symptome, die mit Aspartam in Zusammenhang stehen können: Hautausschläge, Gewichtszunahme, Depressionen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Geschmacksverlust, Tinnitus, Schwindel, Blutzuckerentgleisungen, Hörprobleme, etc.

Was hat Süßstoff mit Krebs zu tun?

Ferner können laut der Behörde folgende chronische Krankheiten ausgelöst oder verschlimmert werden: darunter Hirntumore, Multiple Sklerose, Epilepsie, Alzheimer, Lympherkrankungen, Geburtsfehler und Gefäßerkrankungen. ►

Jasmin Kelz-Mansour, Präventolgin und Stoffwechselanalystin

Als Präventologin liegt mir ihre Gesundheit am Herzen, daher werde ich das Jahr 2011 mit Texten zum Thema Ernährung starten, die zum Nachdenken und Hinterfragen anregen sollen.

Um die Gefährlichkeit des Stoffes Aspartam (auch genannt E951) zu verdeutlichen, hilft ein kleiner Exkurs in die Biochemie und Medizin: Der oben benannte Inhaltsstoff Asparagin fungiert als Übermittler von Nervenimpulsen von einer Nervenzelle zur Anderen. Zu viel von den Säuren, Phenylalin und Methanol veranlasst die Zellen, ein hohes Maß an Kalzium in die Nervenzellen zu schleusen, wodurch es zu einem erhöhten Potenzial an freien Radikalen kommt, der zum Zelltod führt (gesunde Zellen sterben aus). Aspartam ist demnach neurotoxisch, also ein Nervengift.

Im Körper wandelt sich Phenylalanin zu Phenylbenztraubensäure, die das Wachstum der Nervenzellen hemmt und den Seretoninspiegel (berühmter Glücklichmacher in Bitter-Schokolade) senkt. Das kann unter anderem emotionelle Störungen und Depressionen zur Folge haben. Methanol sammelt sich in den Zellen und schädigt besonders den Sehnerv und die Hirnzellen. Es wird aus Aspartam freigesetzt, wenn es mit Chymotrysin, dem Enzym der Eiweißverdauung, zusammentrifft. Es wird auch frei, wenn Aspartam auf über 28.5 Grad Celsius erwärmt wird.

Methanol wird im Körper durchaus abgebaut (wie auch Bier oder Wein), es verwandelt sich dabei zu Formaldehyd (einem tödlichem Nervengift)

Die maximale errechnete Methanolzufuhr ist 7,8 mg/dl. Ein Liter zuckerfreier Limonade enthält etwa 56mg. Trinkt man viel davon, kann es bis zu 200mg hochgehen.

Hersteller, Behörden und Wissenschaftler im Widerspruch

Während Wissenschaftler inzwischen die „Nebenwirkungen“ der künstlichen Süße anprangern, laufen Hersteller gegen Verurteilungen Sturm. Sie betonen, dass Süßstoff seit 25 Jahren unbedenklich sei. Auf der internationalen Konferenz über Krebs und Umweltwissenschaften in Italien präsentierte die „European Ramazinni Foundation for Cancer Research“ aus Bologna die neueste Studie zum artifiziellen Zuckerersatz. Mehr als 1800 Ratten wurden untersucht mit dem Ergebnis, dass Aspartam das Risiko von Nierenkrebs und Tumorerkrankungen im Kopf erhöht.

Erst im Juli 2005 hatte das Institut an weiblichen Ratten eine signifikant höhere Rate an Leukämie und Lymphomen attestiert. Und das bei einer verabreichten Dosis, die sehr nahe an jene von Menschen, die zuckerfreie Getränke zu sich nehmen, herankommt.

Drei Jahre lang haben die Forscher die Ratten untersucht, denen sechs verschiedene Dosen des Süßstoffs verabreicht und ihre erschreckende Wirkung erkannt. Einen gewissen Schutz bietet die sogenannte Blut-Hirn-Schranke (schützt das Gehirn vor im Blut zirkulierenden Krankheitserregern und Giften). Bei Kindern jedoch ist diese Schranke noch nicht so ausgebildet wie bei Erwachsenen, was bedeutet dass diese Stoffe und dessen Säuren fast ungehindert die Schranke passieren und Schäden am Nervensystem verursachen können. Mögliche Folge u.a. Lernschwierigkeiten und auch die bereits erwähnten Symptome.

Doch die Aspartam-Hersteller protestieren gegen die Ergebnisse und stellen das gesamte Forschungsinstitut in Frage. Die Studien stehen im Konflikt mit hunderten, anderen positiven Untersuchungen, die eine Gefahrlosigkeit des Kunstzuckers beweisen, so die großen Firmen und Hersteller. Sie argumentieren, dass der süße Stoff einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit leiste, indem es die Kalorienzufuhr verringere.

„Das ist falsch. Die künstlichen Süßstoffe bewirken nämlich, dass spätestens 90 Minuten nach der Einnahme, ein wahnsinniger Heißhunger entsteht“, so Mediziner Klaus Rhomberg. Der Organismus nimmt den Süßstoff als Zucker wahr und stellt sich darauf ein. Dadurch fällt der Glukosespiegel im Körper“, erklärt der medizinische Biologe.

Wer also seinem Kind aspartamhaltige Lebensmittel zu essen und zu trinken gibt, damit es nicht dick wird, verursacht damit wahrscheinlich unbewusst Schaden. Denn die Gewichtszunahme erfolgt durchaus, da Aspartam ursprünglich als Mastmittel entwickelt wurde.

Leider ist der Irrglaube noch weit verbreitet, Diät und Süßstoff angereicherte Produkte den Menschen zu empfehlen.

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit weniger Zucker und Stärke, sowie eine vollwertige und ballaststoffreiche Nahrung, um ihre Gesundheit zu fördern. ◂

Aspartam

Um den „giftigen Apfel“ im Lebensmittelparadies zu erkennen. Hinweise zum Umgang mit Aspartam:

Es verbirgt sich auch hinter den Namen Amino-Sweet, Nutra-Sweet, Spoonfull, Equal-Measure, Candarel, Senecta und E951.

Vorsicht vor Fertigprodukte: Aspartam ist nicht immer kennzeichnungspflichtig

Menschen mit der Krankheit Phenylketonurie- dürfen Aspartam nicht zu sich nehmen, deshalb müssen Lebensmittel mit diesem Inhalt, den Hinweis “enthält eine Phenylalaninquelle“ tragen.

Als Alternative gibt es Süßigkeiten mit Xylit, süß und unbedenklich.

TuB Bocholt

Das etwas andere
Gesundheitsstudio

Der beste Weg zu mehr Fitness, Gesundheit und Lebensfreude!

Kursprogramm ab 10.01.2011

Fitnessgymnastik • Gesundheitskarate
Eltern-Kind-Bewegungsspass 1-3 J.
Bodyworkout • BOP • Skigymnastik
Juniortreff 2-3 J. • Rebound-BOP
Circle-Training an Geräte • Spinning
Step-Aerobic • Vater-Kind 1-3 J. • Yoga
Fatburner • Fit Mix • Taerobica • Top Fit
Pilates • Autogenes Training • Aqua fit
Fit und Aktiv • Nordic-Walking • Rücken fit
Wirbelsäulengymnastik • Qigong,
ZUMBA…. und mehr

Neu im Programm:
Wassergymnastik für Schwangere

TuB Bocholt 1907 e.V.
Lowicker Str. 19c
46395 Bocholt
Tel.: 02871/2781-0
tub-bocholt.de