

## Aspartam - Das süße Gift

21.09.2020, 17:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Steffen Gruß*

Presseagentur: *Steffen Gruß*

---



Süßes Gift

Aspartam ist die kalorienarme und zahnfreundliche Wunderwaffe der Lebensmittelindustrie und ist unter dem Begriff E 951 in vielen Lebensmitteln versteckt. Doch wie gefährlich ist der Süßstoff?

-----

### Aspartam - Fluch oder Segen

"Sauer ist das Leben und süß ist der Tod"

Wie es dieses alte Redensart schon schön ausdrückt, ist nicht alles was süß schmeckt auch gut für unseren Körper. Dies trifft ganz besonders auf die künstlich erzeugten Süßungsmittel zu. Auf der einen Seite haben sie zwar kaum Kalorien und greifen auch nicht die Zähne an. Auf der anderen Seite allerdings kommt es nicht selten zu unerwünschten Wechsel- und Nebenwirkungen.

### Das Süßungsmittel Aspartam

Der künstliche Süßstoff ist nach Schätzungen in mindestens 5000 Produkten enthalten und wird in mehr als 100 Ländern vertrieben. Hergestellt wird es aus den beiden Eiweißbausteinen L-Asparaginsäure und L-Phenylalanin sowie Methanol. Doch schon seit seiner Entdeckung in den 60er Jahren gab es immer wieder negative Berichte über den Süßstoff und seine Nebenwirkungen. Besonders die mögliche krebserzeugende Wirkung auf unseren Organismus ist immer wieder in aller Munde.

Folgende Symptome kann eine Aspartam-Überdosierung auslösen:

- Angstzustände
- Arthrose
- asthmatische Reaktionen
- Juckreiz und Hautirritationen
- Schwindelanfälle und Zittern
- Unterleibsschmerzen und Menstruationsbeschwerden
- Schwankungen des Blutzuckerspiegels
- Schmerzen beim Wasserlassen

- Chronische Müdigkeit
- Migräne
- Impotenz
- Haarausfall
- Durchblutungsstörungen
- Tinnitus (=Ohrensausen)
- Augenprobleme
- Gewichtszunahme

#### Alternativen zu Aspartam

Um mögliche Folgeschäden durch den Süßstoff zu verhindern, sollte man so gut es geht auf Alternativen Ausschau halten. Hier wären besonders Honig, Agavendicksaft, Stevia oder Birkenzucker zu erwähnen. Wahrscheinlich sind diese nicht immer so kalorienarm wie das künstliche Süßungsmittel - verträglicher sind sie alle Mal.

Mehr Informationen zu diesem interessanten Thema können Sie hier (<https://fachportal-gesundheit.de/aspartam-gift-fuer-unseren-koerper/>)finden.

oder direkt auf unserem Fachportal (<https://fachportal-gesundheit.de/>)

-----  
Pressekontakt:

Steffen Gruß  
Herr Steffen Gruß  
Steinberg 9  
94137 Bayerbach

fon ..: 01712768164

web ..: <https://www.fachportal-gesundheit.de>

email : [kontakt@fachportal-gesundheit.de](mailto:kontakt@fachportal-gesundheit.de)

#### **Portrait**

-

---

News-ID: 1101266 • Views: 1647 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1101266/Aspartam-Das-suesse-Gift.html>