Die Phosphatliga – ein alter Hut?

Was haben Cola, Schmelzkäse und knallrote Gummibärchen gemeinsam?

Sie enthalten oft Stoffe, die das Verhalten von Kindern nachweislich beeinflussen können – vor allem bei ADHS.

Schon in den 1980er Jahren warnte die *Phosphatliga*, gegründet von der Apothekerin Herta Hafer, vor dem Einfluss bestimmter Lebensmittelzusätze auf kindliches Verhalten. Ihr Verdacht: künstliche Phosphate, Farb- und Konservierungsstoffe könnten *Unruhe, Konzentrationsprobleme und sogar aggressives Verhalten* fördern. Ihre Beobachtungen stützten sich auf Erfahrungen mit ihrem eigenen Sohn – und waren ihrer Zeit weit voraus.

Heute bestätigen zahlreiche *Studien* genau das:

- *Junkfood* kann das *Gedächtnis* verschlechtern.
- *Künstliche Farbstoffe* wie E102, E110 oder E122 fördern nachweislich *Hyperaktivität.*
- *Konservierungsstoffe* wie Natriumbenzoat (E211) stehen im Verdacht, das *Verhalten negativ* zu beeinflussen.
- *Transfette und bestimmte Emulgatoren* wirken sich negativ auf *Gehirn & Darm* aus – zwei Systeme, die bei ADHS eng zusammenarbeiten.

Trotz allem sind viele dieser Stoffe bis heute erlaubt – *nur besser gekennzeichnet.*

➡️ Die *gute Nachricht*: Du kannst viel bewegen, wenn du weißt, worauf du achten solltest.
Eine Ernährung mit *weniger Zusatzstoffen und mehr Natürlichkeit* kann oft erstaunlich viel verändern – nicht nur bei Kindern.

Mehr über diese spannenden Zusammenhänge – und wie ich Familien begleite – erfährst du auf meiner Website:

www.rosmarie-holterman.de
Oder buche direkt ein unverbindliches Kennenlerngespräch.