

Lass dich nicht verkohlen!

Aktivkohle

Sie soll in Sachen „Detox“ wahre Wunder vollbringen: Aktivkohle ist plötzlich allgegenwärtig. Zahncremes, Gesichtsmasken, Shampoos, ja sogar Nahrungsmitteln wird sie zugesetzt und überrascht mit einer außergewöhnlichen Optik. Aber was ist dran am dunklen Hype? Die Aktivkohle im schwarzen Smoothie unterscheidet nicht zwischen Giftstoffen und gesunden Stoffen. So bindet sie auch fleißig Vitamine und Mineralien und beraubt uns damit wertvoller Nährstoffe. Die Zahncreme für besonders weiße Zähne kommt in edlem Schwarz daher, konnte aber in keinem Test überzeugen. Fazit: Aktivkohle zur Entgiftung des Körpers hat sich in der Medizin zu Recht etabliert. In Kosmetik und Lebensmitteln dagegen ist die Beimischung vermutlich nichts weiter als der findige Versuch profitorientierter Firmen: aktiv Kohle zu machen.



Warum Aktivkohle in Lebensmitteln sogar bedenklich ist, erfahren Sie im Online-Magazin: www.audibkk.de/gesundheit/aktivkohle