

# Raus mit den Giften

Raus mit den Giften!

Schädliche Schwermetalle aus dem Körper schaffen

Schwermetalle heißen Schwermetalle, weil ihr spezifisches Gewicht schwerer ist, als von den anderen Metallen, den Leichtmetallen. Zu den Schwermetallen gehören Quecksilber, Blei, Cadmium, Nickel, Kupfer Zink Zinn. Die gefährlichsten Vertreter sind Quecksilber, Blei und Cadmium. Leichtmetalle sind z. B. Aluminium und Titan.

Manche Schwermetalle sind in kleinen Mengen lebensnotwendig für den Menschen, sie werden als Spurenelemente bezeichnet. Dazu gehören Chrom, Eisen, Cobalt, Kupfer, Mangan, Molybdän, Nickel, Vanadium, Zink und Zinn. Spurenelemente besitzen wichtige Funktionen im Körper, Kupfer ist wichtig für die roten Blutkörperchen, Selen für die Schilddrüse.

Viele Schwermetalle sind für den menschlichen Organismus gesundheitsschädlich, da sie nicht abgebaut werden können. Sie werden meist über die Nahrungskette aufgenommen und gelangen so in den menschlichen Körper. Häufig mit Schwermetallen belastete Nahrungsmittel sind: Fisch, Innereien, Kleie, Konservenwaren (gelötete Konservendosen enthalten 3- bis 4mal höhere Werte an Blei und Zinn), Meerestiere, Tomatenmark, Waldpilze und Wild.

Weitere Quellen für Schwermetalle sind:

Blei: größte Quelle für Bleivergiftung in Westeuropa bis in die 80er Jahre bleihaltiges Benzin. Weltweit wird allerdings noch in Afrika und weiten Teilen Asiens verbleites Benzin verwendet mit entsprechenden gesundheitlichen Folgen.

Cadmium: ist schon in geringen Konzentrationen giftig, im Tierversuch erbgut- und fruchtschädigend. Es reichert sich vor allem in der Leber und in der Niere an, verursacht u.a. Niereninsuffizienz. Bei Rauchern wurde eine doppelt so hohe Cadmiumbelastung (0,002 bis 0,004 mg pro Tag) festgestellt wie bei Nichtrauchern. Cadmiumsammeler bei den Gemüsesorten sind besonders Sellerie und Spinat die es über die Wurzel aus Cadmium verseuchten Böden aufnehmen und gleichmäßig in der Pflanze verteilen. Weitere Cadmiumquellen sind Müllverbrennungsanlagen und Kunstdünger so wie Klärschlamm.

Quecksilber: wird als Quecksilberdampf über die Lunge aufgenommen und reizt Atem- und Verdauungswege, führt zu Schäden an Nieren und ZNS.

Symptome und allgemeine Folgeerscheinungen von Schwermetallbelastungen sind Allergien, Gelenkschmerzen, Haarausfall, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen, Nieren, Leberschäden, etc.

Die genannten Schwermetalle wirken als Enzymgifte und verdrängen Metall-Coenzyme wie Kupfer und Zink aus ihren Stellungen. Schwermetalle blockieren dadurch die Wiederherstellung von wichtigen Zellentgiftungssystemen wie dem Glutathion, die somit ihre metabolischen und antioxidativen Funktionen verlieren. Durch Zufuhr von Zink ist dieser Verdrängungswettbewerb umkehrbar, und es wird dadurch möglich, toxische Schwermetalle auszuleiten. Hier kommt vor allem hochwertigen Zinkverbindungen wie Zinkorotat und Zinkaspartat besondere Bedeutung zu, da diese eine optimale Bioverfügbarkeit besitzen. Weitere Präparate, die sich für eine Entgiftung eignen sind Korianderkraut, Chlorella, Bärlauch oder Knoblauch, sowie Vitamin C und Vitamin E.

Ein Ausleitung mit den genannten Präparaten sollte allerdings fachmännisch begleitet werden (insbesondere bei einer Quecksilberausleitung bei geplanter Amalgamentfernung), da es sonst möglicherweise zu einer Verschiebung von Schwermetalldepots im Körper kommen kann. Voraussetzung für eine wirksame Entgiftung ist dabei vor allem eine optimale Funktion von Leber und Niere, die idealerweise bereits vor Beginn der Behandlung unterstützt werden sollte.