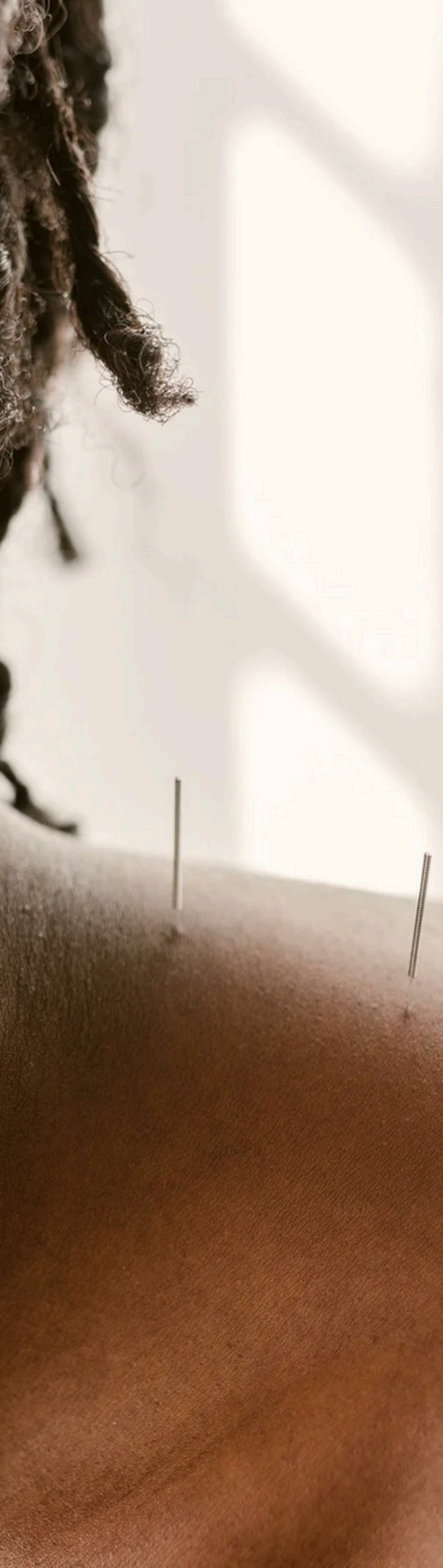




Informations E-Book

zu Deinem Schwermetalltest



Komplementär- & Alternativmedizin

Komplementär- und Alternativmedizin bezieht sich auf medizinische Ansätze, zusätzlich oder anstelle der Schulmedizin verwendet die traditionellen werden. Dazu gehören beispielsweise Akupunktur, Homöopathie, Kinesiologie und andere Verfahren.

Je nach Definition werden gegenwärtig bis zu 400 praktizierte Verfahren unter das Etikett der Komplementär- und Alternativmedizin (engl.: Complementary and Alternative Medicine; Abkürzung: CAM) subsumiert. In Deutschland, wie auch in vielen anderen Ländern, lässt sich seit Jahrzehnten eine starke Inanspruchnahme von Maßnahmen aus der CAM verzeichnen.

~~Sie~~ werden oft als Ergänzung Schulmedizin verwendet, ohne diese jedoch zu ersetzen.

Mitunter die häufigsten Gründe, warum Menschen CAM in Anspruch nehmen, sind die Unzufriedenheit mit schulmedizinischen Methoden, der Wunsch nach ganzheitlicher Diagnostik und Therapie und das Bedürfnis danach, mehr Kontrolle über die eigene Gesundheit zu erlangen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Komplementär- und

Alternativmedizin nicht immer von der wissenschaftlichen Gemeinschaft anerkannt wird.

Schwermetalle



Warum sind Schwermetalle so gefährlich?

Schwermetalle sind metallische Elemente mit einem hohen spezifischen Gewicht. Obwohl diese Elemente in geringen Mengen in der Natur vorkommen, können sie in höheren Konzentrationen sehr gefährlich für Mensch und Umwelt sein.

Einer der Gründe, warum Schwermetalle gefährlich sind, ist ihre toxische Wirkung auf den menschlichen Körper. Viele dieser Elemente können über den Verdauungstrakt, die Atemwege oder durch die Haut aufgenommen werden und in den Körper gelangen. Dort können sie Organe wie Leber, Nieren, Gehirn und Blut beeinträchtigen und zu schweren Gesundheitsschäden führen.

Ein weiterer Grund, warum Schwermetalle so gefährlich sind, ist ihre persistierende Natur. Im Gegensatz zu anderen chemischen Verbindungen können Schwermetalle nicht von allein abgebaut werden, sondern bleiben lange Zeit im Körper und in der Umwelt. Daher können sie in höheren Konzentrationen akkumulieren und langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Zudem können Schwermetalle in die Nahrungskette gelangen und so auch Tiere und Pflanzen beeinträchtigen. So können sie beispielsweise das Wachstum von Pflanzen hemmen, das Verhalten von Tieren beeinflussen und die Fortpflanzung beeinträchtigen.

Schwermetalle in der Umwelt

Schwermetalle werden oft durch menschliche Aktivitäten wie industrielle Prozesse, Abfallentsorgung und Landwirtschaft in die Umwelt freigesetzt.

In der Industrie werden Schwermetalle in großen Mengen bei der Produktion von Werkstoffen, Batterien, Legierungen und chemischen Produkten verwendet. Durch den Einsatz dieser Produkte und durch den Abbau von Schwermetallvorkommen kann es zu einer Freisetzung von Schwermetallen in die Umwelt kommen, insbesondere in Form von Abwasser- und Abfallströmen.

Auch die Landwirtschaft kann zu einer Schwermetallbelastung in der Umwelt beitragen, da Schwermetalle über Düngemittel und Pestizide in den Boden und das Grundwasser gelangen können.

Eine weitere Quelle für Schwermetalle sind Abfallstoffe. Viele Abfälle, insbesondere Elektroschrott, enthalten Schwermetalle, die durch unzureichende Entsorgung in die Umwelt freigesetzt werden können.

Häufige Expositionsquellen

Schwermetalle können auf viele Arten in den menschlichen Körper gelangen. Einige häufige Expositionsquellen, die zu einer Schwermetallbelastung im Körper beitragen können, sind im Folgenden aufgeführt:

- **Arbeitsplätze:** Menschen, die beruflich mit Schwermetallen in Kontakt kommen, wie z.B. in der Metallurgie, Elektronikfertigung oder in der Farben- und Lackherstellung, sind einem höheren Risiko ausgesetzt, belastet zu werden.
- **Nahrung:** Durch kontaminierte Böden und kontaminiertes Wasser können unsere Nahrungsmittel mit Schwermetallen belastet sein.
- **Trinkwasser:** Schwermetalle können in das Trinkwasser gelangen, wenn sie aus industriellen Abwässern, Landwirtschaftsdüngern oder anderen Quellen in den Boden und das Grundwasser gelangen.
- **Luftverschmutzung:** Schwermetalle können auch durch Luftverschmutzung in den menschlichen Körper gelangen, insbesondere durch den Abgasausstoß von Kraftfahrzeugen und Fabriken.
- **Zahnfüllungen:** Menschen mit Amalgam-Zahnfüllungen können belastet sein, da das Amalgam Quecksilber enthält.
- **Kosmetika und Körperpflegeprodukte:** Einige Schwermetalle, wie z.B. Aluminium, Cadmium und Quecksilber, können in bestimmten Kosmetika und Körperpflegeprodukten enthalten sein.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung fordert beispielsweise auch die Senkung der Höchstgrenzen für Schwermetalle in der Keramikproduktion. Bislang sind die zulässigen Gehalte für Cadmium und Blei im Keramikgeschirr noch verhältnismäßig hoch. Diese Schadstoffe können durch Speisen und Getränke, die in Verbindung mit belastetem Keramikgeschirr kommen, in den Körper gelangen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Schwermetalle in den Körper gelangen und dort lange Zeit verbleiben können, was zu langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen führen kann. Daher ist es wichtig, Schwermetallbelastungen zu vermeiden oder zu minimieren, um die Gesundheit zu schützen.

Symptome bei Schwermetallbelastung

Schwermetalle können im Körper eine Vielzahl von Symptomen verursachen, abhängig von der Art und Menge des Schwermetalls sowie dem Gesundheitszustand des Individuums.



Einige häufige Symptome bei Schwermetallbelastung sind:

- **Kopfschmerzen:** Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium können zu Kopfschmerzen führen. **Müdigkeit und Schwäche:** Eine Schwermetallbelastung kann zu Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit führen. **Schädigung der Nieren:** Schwermetalle wie Cadmium und Blei können die Nieren belasten und zu Nierenerkrankungen führen. **Anämie:** Schwermetalle wie Blei können den Eisengehalt im Blut beeinträchtigen und zu Anämie führen. **Schädigung des Nervensystems:** Schwermetalle wie Blei und Quecksilber können die Funktion des Gehirns beeinträchtigen und zu Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen und Gedächtnisverlust führen. **Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems:** Schwermetalle wie Blei und Cadmium
- können das Herz-Kreislauf-System beeinträchtigen und zu Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck führen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Schwermetalle reagieren kann und dass manche Symptome erst nach längerer Zeit auftreten können. Wenn Sie vermuten, dass Sie eine Schwermetallbelastung haben, sollten Sie einen Spezialisten aufsuchen, um geeignete Behandlungsstrategien zu besprechen, die individuell auf Sie abgestimmt sind.

Überlastung des körpereigenen Entgiftungssystems durch Schwermetalle

Der menschliche Körper verfügt über ein eigenes Entgiftungssystem, das normalerweise Schwermetalle ausscheiden kann. Wenn jedoch häufig höhere Belastungen durch Schwermetalle vorliegen, können sich diese im Körper anreichern und zu einer chronischen Schwermetallbelastung führen. Wie gut das körpereigene Entgiftungssystem in der Lage ist, Schwermetalle auszuschcheiden, hängt von einer Reihe von Faktoren ab, wie beispielsweise individuelle Genetik und Nährstoffversorgung. Zu beachten ist, dass bestimmte Faktoren die Aufnahme von Schwermetallen im Körper begünstigen können, wie z.B. Mikronährstoffmangel, Antibiotikaeinnahme oder Nahrungsmittelallergien.



Tipps zur Verringerung der Schwermetallaufnahme

Obst und Gemüse gründlich waschen oder schälen

Verzehr von Innereien reduzieren oder meiden

Verzehr von Wildpilzen reduzieren oder meiden

Maximal 20 g Leinsamen oder andere Ölsaaten pro Tag verzehren

Verzehr von Fischerzeugnissen reduzieren

Leitungswasser kann Schwermetalle enthalten, gefiltertes Wasser verwenden

Verwenden von schadstofffreien Reinigungs- und Kosmetikprodukten

- Vermeidung von Produkten, die giftige Chemikalien enthalten, stattdessen umweltfreundliche Alternativen verwenden
- Vermeiden von Baumaterialien, die Schwermetalle enthalten, wie z.B. bestimmte Farben und Lacke, stattdessen natürliche Alternativen verwenden
- Vermeidung von Zigarettenrauch und Autoabgasen
- Entgiftungssystem ankurbeln: gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, regelmäßig Sport, genug Schlaf

Ausleitung von Schwermetallen

Eine Schwermetallbelastung kann möglicherweise durch eine Kombination aus Vermeidung von weiteren Expositionen und Ausleitungsmethoden reduziert werden. Im Folgenden sind einige Ausleitungsmethoden aufgeführt.

Chelationstherapie: Die Chelationstherapie ist eine komplementärmedizinische Behandlung zur Ausleitung von Schwermetallen, bei der ein chelatbildendes Mittel verabreicht wird, um Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen. Es werden verschiedene Chelatoren eingesetzt, wie z.B. DMPS, DMSA und EDTA-Verbindungen, um Metalle zu binden. Diese Chelatoren werden entweder als Infusion in die Vene oder in Form von Tabletten verabreicht. Sie bilden einen festen Komplex mit den Metallen und werden gemeinsam mit den gebundenen Substanzen über den Urin ausgeschieden.

Phytotherapeutika: Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Stoffen, die die Schwermetallausleitung fördern können und die Ausscheidungsorgane Leber und Niere unterstützen. Dazu zählen vor allem die Süßwasseralge Chlorella und Kräuterextrakte wie Bärlauch, Koriander, Löwenzahn, Ackerschachtelhalm, Artischocke, Goldrute und Brennnessel.

Entgiftungsbäder: Entgiftungsbäder, wie zum Beispiel Epsom-Salz-Bäder oder Bäder mit Bentonit-Ton, sollen hilfreich sein für die Ausscheidung von Schwermetallen.

Weitere Maßnahmen, die die Entgiftungsleistung des Körpers unterstützen können:

Die Menge an Flüssigkeit und der pH-Wert des Urins spielen eine wichtige Rolle. Ein geringer pH-Wert kann dazu führen, dass saure Toxine nicht effektiv aus dem Körper ausgeschieden werden. Daher ist es wichtig, viel zu trinken, um eine effektive Entgiftung und Reinigung zu ermöglichen.

Zusätzlich können Ballaststoffe die Entgiftung über den Darm fördern.

Probiotika können ebenfalls unterstützend wirken.

Überlege Dir, ob eine Schwermetallausleitung für Dich in Frage kommt, bei der unter ärztlicher Aufsicht gezielt Schwermetalle aus Deinem Körper entfernt werden. Bitte beachte, dass die aufgeführten Informationen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung oder Behandlung darstellen und dass jeder Mensch unterschiedlich auf Schwermetalle reagieren kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die aufgeführten Methoden der Komplementärmedizin zugeordnet werden und teilweise nicht durch wissenschaftliche Studien unterstützt werden.



Mikronährstofftherapie zur Ausleitung von Schwermetallen

Es gibt eine Reihe von Mikronährstoffen, die bei der Ausleitung von Metallen aus dem Körper eine Rolle spielen. Außerdem können Mikronährstoffe die Schwermetallanreicherung im Organismus verhindern.

Alpha-Liponsäure

ist eine körpereigene, schwefelhaltige Substanz, die bei chronischer Schwermetallbelastung zur Ausleitung eingesetzt werden kann. Zudem stärkt Alpha-Liponsäure die Entgiftungskapazität der Leber.

Glutathion

hat antioxidative und toxinbindende Eigenschaften und spielt eine essenzielle Rolle bei der Entgiftung zahlreicher Schadstoffe. Es wirkt besonders auf die Entgiftungsfunktion der Leber.

Schwefelhaltige Aminosäuren (Cystein, Methionin, Taurin)

Schwermetalle bilden mit schwefelhaltigen Aminosäuren chemische Bindungen oder Komplexe, die vom Körper besser ausgeschieden werden können.

Vitamin B2

wirkt antioxidativ und unterstützt die Entgiftung

Vitamin B6

fördert die Ausscheidung von Aluminium

Vitamin C

schützt vor oxidativem Stress, der durch Schwermetalle ausgelöst wird

Vitamin E

bietet antioxidativen Schutz gegenüber Aluminium und Blei

Zink

unterstützt die körpereigene Entgiftungsleistung

Selen

ist für seine entgiftungsfördernde Wirkung bekannt. Selen hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium und Blei, indem es Enzyme unterstützt, die den Abtransport dieser Toxine fördern. Außerdem kann Selen dazu beitragen, oxidative Schäden im Körper zu reduzieren, die durch den Abbau von Schwermetallen verursacht werden.

Dein Ergebnis lesen & verstehen

Unser Schwermetalltest testet auf folgende Parameter:

Kobalt, Nickel, Quecksilber, Silber, Zinn, Aluminium, Amalgam-Zahnfüllungen, Blei, Cadmium, Fluor, Palladium und Arsen

Mithilfe der Ergebnisse aus unserem Schwermetalltest erhältst Du einen Überblick, mit welchen Schwermetallen Dein Körper möglicherweise belastet ist.

Die Prozentwerte in Deinem Schwermetalltest sind als Richtwerte zu verstehen. Je höher der Wert, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Belastung mit dem entsprechenden Schwermetall.

Unsere Messmethode gibt Hinweise auf das Vorhandensein von Schwermetallen. Um eine genaue Einschätzung der Belastung vorzunehmen, wird die Konsultation eines spezialisierten Arztes oder Heilpraktikers empfohlen.