



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues  
aus den Bereichen  
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 3 / 2008

Was heißt eigentlich ...

**Schadstoffbelastung?**

Die Belastung von Gesundheit und Wohlbefinden durch Umweltgifte erhält zunehmende Beachtung, da heutzutage die Grenzwerte giftiger Substanzen in der Umwelt häufig überschritten werden.

Schadstoffe, das sind Schwermetalle – beispielsweise Aluminium, Blei, Cadmium, Quecksilber -, Farb-, Konservierungs- und Zusatzstoffe, Insektizide, Pestizide, Unkrautvernichtungsmittel und unzählige chemische Verbindungen. Sie kommen vor im Wasser, im Boden und in der Luft, aber auch in Nahrungsmitteln, Medikamenten, Kleidung, Farben, Baustoffen und somit fast überall.

Weil sich viele Schadstoffe in ihren negativen Auswirkungen gegenseitig begünstigen, nimmt die Belastung des Gewebes und der Zellen massiv zu. So wird der Stoffwechsel empfindlich gestört, die Stoffe reichern sich in den Zellen an und blockieren deren Funktionen. Auch bei hoher Zufuhr an Vitaminen, Spurenelementen u.a. kann der Organismus diese Nährstoffe dann nicht mehr effektiv verwerten.

Belasten Stress, Hektik und Fehlernährung den Organismus zusätzlich, dann reicht das Regenerationsvermögen der Zellen oft nicht mehr aus und Alterungsprozesse werden beschleunigt.



Welche Pflanze kann Einfluss nehmen?

**Koriander**

Die von den Römern über ganz Europa verbreitete Gewürzpflanze wird schon seit Jahrtausenden in Ägypten, Indien und China angebaut und ist somit eines der ältesten Küchenkräuter.

Vom wanzenartigen Geruch des grünen Krautes leitet sich der lateinische Name *Coriandrum sativum* ab; das griechische Wort *koris* heißt Wanze, der lateinische Beinamen bedeutet säen und charakterisiert die Kulturpflanze.

Die ausgereiften Korianderfrüchte beinhalten unter anderem ätherisches Öl (Linalool, Borneol, Geraniol, Limonen, Pinen) und fettes Öl (Petroselinensäure, Ölsäure, Linolensäure).

Die Wirkstoffe der Früchte besitzen antibakterielle, fungizide (Pilze tötende), appetitanregende, entblähende, und entkrampfende Eigenschaften. Man nutzt daher die Früchte als Gewürz und für Teezubereitungen.

Die heilkräftigen Substanzen der frischen Korianderpflanze haben eine hohe entgiftende Wirkung bei Schwermetallanreicherung und Amalgambelastung der Zähne.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Wenn es nur Geschmacksstörungen wären,  
wär's halb so schlimm -**

Dass Blei aus Autoabgasen und Industrie die Gesundheit beeinträchtigt, ist längst ein alter Hut. Blei hemmt die Funktionen bestimmter Körperenzyme und behindert dadurch die Blutbildung.

Auch die gesundheitsschädigenden Auswirkungen anderer Schwermetalle sind vielfältig, oft sogar schwerwiegend. Einerseits blockieren sie die Enzyme des Stoffwechsels, indem sie die vom Organismus benötigten so genannten Koenzyme wie Eisen, Zink, Mangan, Molybdän und Chrom „benutzen“ und dadurch unwirksam für andere Stoffwechselfunktionen machen. Andererseits schwächen sie die Verdauungsorgane, insbesondere die Bauchspeicheldrüse. Produziert diese dann nicht mehr genügend Verdauungsenzyme, wird die Nahrungsverwertung unzureichend. Darm und Leber werden ebenfalls durch die toxische Belastung überfordert und somit die Leistungsfähigkeit der Körperzellen nachhaltig geschädigt.

Wenn hohe Schadstoffkonzentrationen im Gewebe die Steuerung des Hormonsystems und des Fettstoffwechsels lähmen, können die unterschiedlichsten Symptome in Erscheinung treten. Beispielsweise Depressionen, Erschöpfung, Geschmacksstörungen, Hyperaktivität, Immunschwäche, Kieferhöhlenentzündung, Kopfschmerzen, Lidzuckungen, Migräne, Magengeschwüre, Nierenfunktionsstörungen, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Sehstörungen, Rheuma, Gelenkprobleme, Osteoporose und andere. Man vermutet sogar, dass Schwermetallbelastungen Alzheimer, Leukämie, Parkinson und Multiple Sklerose negativ beeinflussen können.

Beispiele:

Cadmium, aufgenommen z.B. über Waldpilze, Innereien, Tintenfisch und Erdnüsse, kann die Nierenfunktion stören, den Blutdruck erhöhen und die Knochendichte verringern.

Erhöhte Kupfermengen, welche über die Nahrungskette aus der Landwirtschaft (Überdüngung, Klärschlamm) in den Organismus gelangen, fördern die Blockade der Zinkaufnahme mit negativer Auswirkung auf das Immunsystem.

Quecksilber, das gefährlichste Schwermetall, gelangt durch die Verschmutzung der Meere in immer größeren Mengen in Fische (z.B. Thunfisch, nicht aber in Süßwasserfische wie Forellen). Auch in Insektiziden, Pestiziden und Fungiziden ist Quecksilber enthalten. Daher sollte Obst und Gemüse vor dem Verzehr unbedingt gründlich gewaschen werden.

Ferner sind auch viele Medikamente wie Bluthochdruckmittel und Impfstoffe (Starrkrampf) mit Quecksilber belastet.

Eine ständige Vergiftungsquelle für Quecksilber sind Zahnfüllungen mit Amalgam. Dieser Füllstoff enthält neben Kupfer, Silber und Zinn 50 % des Schwermetalls. Nach einer Mahlzeit kann der Quecksilbergehalt im Blut erheblich ansteigen, da Schwermetallionen in die Nahrung übertragen werden. Die Schadstoffe gelangen in den Magen-Darm-Trakt und von dort aus direkt in die Blutbahnen. Diese Quecksilbermengen besitzen keine Halbwertszeiten im Körper und können deshalb die Gesundheit und das Wohlbefinden chronisch belasten. Da der Körper nicht imstande ist, die aufgenommenen Schwermetalle zu entgiften, werden die toxischen Substanzen im Organismus als Depots, insbesondere im Bindegewebe und in den Nervenzellen (Rückenmark), abgelagert.

Schwermetallbelastungen werden durch Laboruntersuchungen, beispielsweise eine Haaranalyse, nachgewiesen. Metall-Toxin-Depots, welche sich oft über Jahre im Körper angesammelt haben, können mit einer entsprechenden Behandlung ausgeleitet und der Körper entgiftet werden.

Einladung zum Info-Abend

**Sie möchten wissen, was Ihnen wirklich fehlt ...**

**am 22. und 25. September jeweils um 18.30 Uhr**

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Mit freundlichem Gruß  
Christine Knauf

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.