

# Saftentgiftung nach Anthony William



*Wer sich in der heutigen Zeit müde und schlapp fühlt, Konzentrationsprobleme hat, vergesslich ist oder Kopf- und Gelenkschmerzen hat, wird vermutlich wie viele andere zu viele Umweltgifte im Körper angesammelt haben. Das ist in der heutigen Umwelt kein Wunder, sind wir doch einer Vielzahl von Giften in unserer Atemluft, im Trinkwasser, in der Nahrung, in Textilien, Möbeln, Baustoffen etc. ausgesetzt. Anbei ein paar einfache Maßnahmen zur stetigen Entgiftung über die Ernährung.*

## **1. Zitronen- oder Limettenwasser**

Gleich morgens auf nüchternen Magen empfiehlt Anthony William  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser mit  $\frac{1}{2}$  Zitrone oder Limette, einfach aus der Schale ins Wasser gepresst. Am Besten nimmt man Biofrüchte, ansonsten sollte man sie vor dem Pressen

waschen.

Das befeuchtet und entschlackt den Körper. Durch die Zitrone/Limette wird das Wasser darüber hinaus aktiviert, so dass es besser Giftstoffe aus dem Körper aufnehmen und ausschwemmen kann.

Man sollte auch auf gute Wasserqualität achten. Ich nehme entweder stilles St. Leonhards Quellwasser oder am Liebsten das selber gefilterte Wasser meines Wasserfilters von Yves-Bio. Anthony William empfiehlt den Berkey Wasserfilter, aber der ist eigentlich für Wasser mit einem höheren Chlorgehalt als in Deutschland optimiert und neigt in Deutschland zur Algenbildung.

## **2. Stangenselleriesaft**

Nach dem Zitronenwasser kann man direkt mit der Zubereitung des Stangenselleriesafts beginnen, den man 15 - 20 Minuten danach oder später trinkt. Wichtig ist, dass er möglichst:

- frisch gepresst ist (trinken bevor er mit Sauerstoff reagiert hat),
- man ihn pur trinkt (auch wenn es mit Apfel leckerer wäre),
- man ihn ohne Fasern trinkt (also gepresst; falls man nur einen Mixer hat, dann auf jeden Fall noch durchsieben),
- man ihn auf nüchternen Magen trinkt (möglichst morgens vor dem Frühstück)
- und dass es optimalerweise ½ Liter ist (mit weniger anfangen und im eigenen Tempo steigern).

Das regt eine gesunde Magensäureproduktion an, reinigt die Leber und unterstützt die Galle. Der Selleriesaft tötet auch pathogene Keime und neutralisiert virale Neurotoxine. Außerdem neutralisiert er Schwermetalle wie Quecksilber, Kupfer und Aluminium und stoppt die Oxidation dieser Gifte. Und er reinigt und stärkt die Neurotransmitter, zu denen ja auch unsere Glückshormone gehören.

Am Besten eignet sich dafür ein Slow Juicer mit horizontaler Press-Walze, der möglichst viele Nährstoffe erhält. Es gibt diese Slow Juicer alias Kaltpressen in unterschiedlichen Preisklassen. Oben auf dem Bild seht ihr meinen Slow Juicer, der mir seit 3 Jahren treue Dienste leistet. Meine Freundin hat eine deutlich preiswertere Variante und ist damit auch sehr zufrieden. Anthony William

empfiehlt einen speziell für Selleriesaft optimierten Entsafter von Omega.

Wer keine Saftpresse hat, kann den Stangensellerie auch im Hochleistungsmixer pürieren und danach durchsiehen, damit die Fasern rausgefiltert werden. Der Output ist dann aber nicht ganz so hoch, was auf die Dauer auch ins Geld geht.

Der Selleriesaft soll nicht als Nahrung verdaut werden, sondern als Medizin verschiedene Organe erreichen. Daher ist es wichtig die Fasern zu trennen und eine ausreichende Menge von ½ Liter zu trinken.

So richtig lecker ist das nicht, aber es tut einem gut. Auch Kinder kann man bei Bedarf gut daran gewöhnen. Mit der Zeit verlangt der Körper richtig danach. Ich trinke ihn mittlerweile seit 2017, auch wenn jetzt nicht mehr täglich.

### **3. Heavy Metal Detox Smoothie**

Nach ca. ½ Stunde oder später am Tag nimmt man dann einen entgiftenden Smoothie zu sich, auch frisch gemixt. Am besten sind Hochleistungsmixer mit mindestens 24.000 Umdrehungen, die auch in der Lage sind, das Chlorophyll aufzubrechen und für unser Verdauungssystem verfügbar zu machen.

Die Mengen werden in Cups angegeben, das ist ein amerikanisches Maß und entspricht etwa 240 ml. Man bekommt diese Maßbecher mit Cup-Angaben aber auch in Deutschland.

Anbei das Smoothie-Rezept:

- 1 Cup frische Korianderblätter zur Entgiftung von Schwermetallen aus schwer erreichbaren Stellen; Koriander kann auch Toxine extrahieren, die sich schon seit Jahrzehnten in uns befinden oder von den Eltern übernommen wurden (vorsichtig dosieren, lieber erst einmal mit weniger beginnen),
- 2 Cups wilde Blaubeeren zur Entgiftung des Gehirns von Schwermetallen. Sie sind auch in der Lage, oxidative Schäden zu reparieren und somit Alzheimer und Demenz entgegen zu treten (Wilde Blaubeeren gibt es gefroren im Supermarkt, getrocknet oder als Pulver, ganz wichtig ist, dass es die wilden sind),
- 1 EL Dulseflocken (Rotalgen mit mittlerem Jodgehalt), sie binden

Quecksilber, Aluminium, Blei, Kupfer, Cadmium und Nickel, gehen tief in den Darm, binden dort die Gifte und leiten sie aus,

- 1 TL Gerstengrassaftpulver oder 1 Hand frisches Gerstengras, das holt Gifte aus der Milz, dem Darm, der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüse (auch hier vorsichtig dosieren und lieber erst einmal mit weniger beginnen),
- 1 TL Spirulina Algen aus Hawaii, es holt Gifte aus dem Gehirn, dem zentralen Nervensystem sowie der Leber und bindet die Gifte, die das Gerstengrassaftpulver gelöst hat,
- 2 reife Bananen
- Saft 1 Orange
- 1 Cup Wasser, wenn man es lieber nicht so dickflüssig mag.

Man kann es auch um andere leckere Bestandteile ergänzen. Ich mag es z.B. zusätzlich mit einer Grapefruit. Die ersten 5 entgiftenden Bestandteile sollten auf jeden Fall dabei sein, oder im Laufe des Tages anderweitig zu sich genommen werden.

### **3. Gifte binden und ausleiten**

Es ist wichtig, dass man immer genug Bindemittel im Darm hat, um die Gifte aus dem Körper auszuleiten. Wer den Detox Smoothie trinkt, hat das mit der Spirulina schon mit drin. Ansonsten eignen sich die folgenden alternativen Mittel zum Gifte binden und ausscheiden:

- Zeolith (Bindemittel zum Ausleiten)
- Spirulina (Bindemittel zum Ausleiten), das nehme ich meist morgens vor oder im Smoothie
- L-Glutamin (entgiftende Aminosäure), nimmt man auch eher morgens, weil es Energie gibt,
- Taurin (unterstützt die Galle bei der Entgiftung)

Gut zum Entgiften sind auch Petersilie, Knoblauch, Lauch & Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Salbei, Breitwegerich und Rotkleeblüten in der Nahrung.

Außerdem bauen Sprossen eine gesunde Darmflora auf und unterstützen somit die Resorption von Vitamin B12 im Darm. Am Besten isst man selbstgezüchtete im Sprossenglas und diese dann ungewaschen, denn dann bleiben die gesunden

Mikroorganismen auf den Sprossen erhalten.

Mit diesen Drinks und den Bindemitteln könnt Ihr Euch ganz nebenbei stetig entgiften. Es schmeckt (nach einer Gewöhnungszeit) gut und ist gesund.

Bon appétit!

## Zu viel ist nicht gut

In keinem Fall sollte man durch die Säfte die folgenden Symptome bekommen, dann hat man es übertrieben und es kann zur Rückvergiftung kommen:

- Schwindel,
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Nachtschweiß (Leberhitze)

In dem Fall mit der Entgiftung pausieren und noch mehr Spirulina einnehmen.

Wer Unterstützung bei der Entgiftung haben möchte, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung kontaktieren.

---

## Druckversion

Anbei die Rezepte als PDF zum Ausdrucken:



## Quellen

Mediale Medizin, Anthony William, 2015

Medical Food, Anthony William 2016

Heile Deine Schilddrüse, Anthony William 2017

Heile Deine Leber, Anthony William 2018

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

## Interviews auf Online-Kongressen





 **CHRONISCHE INFEKTIONEN**  
KONGRESS

Auszug aus dem Interview „Wie Du EBV & Co. in den Griff bekommst“

**Artgerecht leben Kongress**  
VON USCHI EICHINGER  
25.09.2020 – 03.10.2020

The banner features a large orange and yellow sun icon on the left and a circular portrait of a woman with curly hair on the right. Below the text is a grid of 30 smaller circular portraits of various people, representing the participants of the congress.



# Artgerecht leben Kongress



Kristine Fredriksson



Uschi Eichinger

Auszug aus dem Interview „Nutze Deine Intuition im Alltag“

**Detox** ☺  
Festival

**Gift raus,  
Gesundheit rein.**

Alles zum Thema Entgiften und Fasten.

Der Online-Wissenskongress  
Vom 2. bis 11. Oktober 2020

**KOSTENLOS**

Mit über  
**40 Experten**  
im Interview



Gift raus, Gesundheit rein. Alle modernen Lösungen auf einen Blick.

[www.detox-festival.de](http://www.detox-festival.de)

Auszug aus dem Interview „Saftentgiftung: Praktikable Anleitung für Detox im Alltag“

*Kristine Fredriksson im Interview  
im Seelen-Podcast Higher Love von Britta Trachsel*



Interview „Erst eine Erkrankung machte mich wach für meine wahre Berufung“



# HASHIMOTO ONLINE KONGRESS

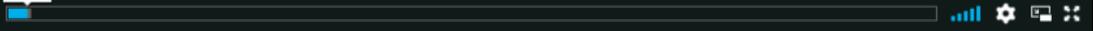
[www.akademie.medumio.de/hashimotokongress](http://www.akademie.medumio.de/hashimotokongress)



**Kristine Fredriksson über Hashimoto Thyreoditis: Ursachen, Symptome,  
Diagnostik, Therapie**



01:28



Auszug aus dem Video „Hashimoto Thyreoditis - Ursachen, Symptome, Diagnostik, Therapie - Interview mit Kristine Fredriksson“



FUNCTIONAL MEDICINE RUNDE  
AM 10.06.2020 UM 17.00 UHR  
MIT EIKE HAAS UND KRISTINE FREDRIKSSON



*Hashimoto Thyreoiditis*

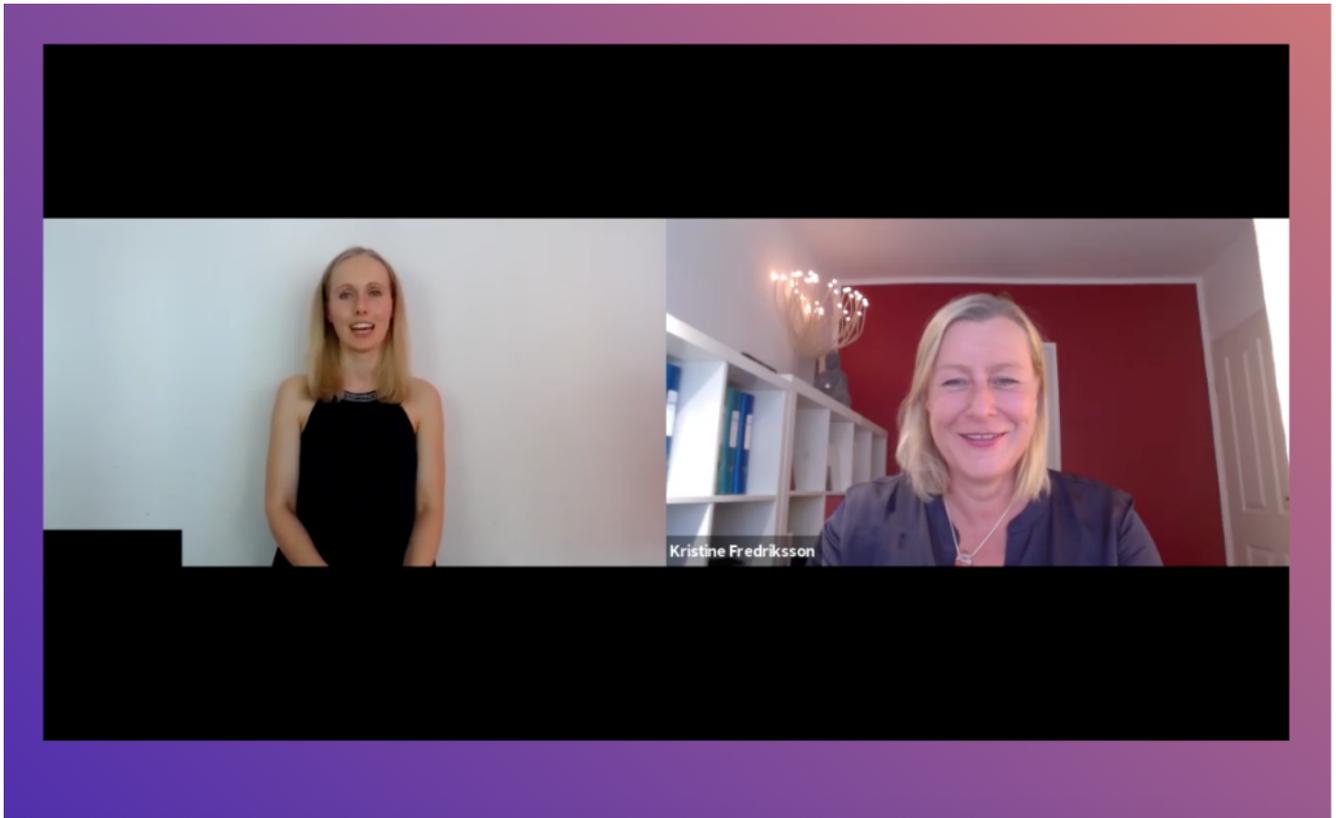


# ENTGIFTUNGS KONGRESS

AUTOIMMUNPORTAL

## AUTOIMMUN ONLINE KONGRESS

[www.autoimmunkongress.de](http://www.autoimmunkongress.de)  
29. Nov - 09. Dez 2019



Interview „Das Epstein-Barr-Virus und Hashimoto - ein bisher übersehener Zusammenhang“



## Mein Weg zum Gesundheitscoach

Portrait mit Gruppengründerin Kristine Nickie Fredriksson

# Artgerecht leben Online Kongress 29.01. - 7.02.2021

*Artgerecht leben Kongress*  
von Uschi Eichinger

29.01 - 07.02.2021

A promotional graphic for an online congress. It features a dark blue background. On the left is a stylized sun icon with orange and yellow rays. In the center, the text 'Artgerecht leben Kongress' is written in a white, elegant font, followed by 'von Uschi Eichinger' in a smaller, italicized font. Below this, the dates '29.01 - 07.02.2021' are displayed. The bottom half of the graphic is filled with a grid of circular portraits of diverse individuals. On the right side, there is a larger, circular portrait of a woman with curly hair, identified as Uschi Eichinger.

Lieber Leser,

ich möchte Dich heute auf den Kongress einer lieben Freundin hinweisen, die sich als Heilpraktikerin und Buchautorin seit vielen Jahren ganzheitlich für die Gesundheit ihrer Patienten engagiert und ein wahrer Tausendsassa ist, wenn es um die neuesten Erkenntnisse der Naturheilkunde geht.

Sie hat für diesen Kongress international bekannte Experten für „artgerechtes“ Leben interviewt. Dazu gehören u.a. Dr. Markus Strauß, Alicia Kusumitra, Christel Ströbel, Oliver Geisselhart, Ulrike Gonder, Paul Seelhorst, Eva Puhm & Peter Kammermeier, Kyra Kauffmann und viele weitere. Auch ich hatte die Ehre, zweimal von ihr interviewt zu werden:

- Am 7.02.21 spreche ich darüber, „Wie Du chronisch gesund bleibst“. Uschi hat mich dazu zu meinem ganzheitlichen Weg aus meiner eigenen, chronischen Erkrankung interviewt und welche Lehren ich daraus gezogen habe.
- Im Premium-Paket gibt es darüber hinaus als Bonus ein Interview zum Thema Intuition und wie sie durch frühere Traumata und Prägungen beeinträchtigt wird.

In dem Kongress geht es darum, wie man durch Veränderungen in ganz unterschiedlichen Bereichen seines Lebens auf die nächste Stufe zu einem gesünderen und energiereicheren Leben gelangt. Diese Experten inspirieren Dich, aus dem Hamsterrad auszusteigen, dem inneren Schweinehund die rote Karte zu zeigen und mit dem artgerechten Leben einfach anzufangen.

Du erfährst in diesem Kongress unter anderem:

- was „artgerecht leben“ in Theorie und Praxis bedeutet
- wie Du Deine Glückshormone selbst bauen kannst und damit „natürlich high“ sein kannst
- welche alten Heilmittel auf jeden Fall in Deiner Hausapotheke stehen sollten
- wie Du Dein Gehirn artgerecht nutzt – es ist tausendmal besser als jeder Computer!
- was artgerechtes Arbeiten bedeutet, und wie Du Dein berufliches Herzensthema findest
- warum Bewegung lebenswichtig ist, und wir ohne sie nicht nur dicker

sondern auch kränker und werden

- wie Wildkräuter Dir Deine Power zurückbringen können
- was artgerechte Ernährung ist, und warum Fett unbedingt dazu gehört
- wie Du Deinen 7. Sinn (wieder-) entdeckst und Deine Intuition pflegst und noch viele spannende Themen mehr!

Alle Interviews kannst Du Dir kostenlos und bequem von zu Hause aus ansehen.  
Hier geht's zur Anmeldung

Der „Artgerecht leben im Alltag“ Onlinekongress ist genau richtig für Dich, wenn Du schon lange das Gefühl hast, Du solltest in Deinem Leben etwas ändern. Lass Dich inspirieren und auf diesem Weg begleiten – Du bist nicht allein! Wir zeigen Dir neue, lebensverändernde Möglichkeiten! Sei kostenfrei dabei und sichere Dir jetzt Deinen Platz auf der Gästeliste.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

Ich bin nicht Veranstalter dieses Kongresses. Ich wurde für diesen Kongress vom Veranstalter interviewt und bewerbe ihn im Rahmen einer Affiliate-Partnerschaft.

---

**Jod, Salz und andere**

# Missverständnisse



*Warum fühlen wir uns am Meer meist so gut? Welche Faktoren sind es, die uns dort tagsüber beleben und abends erschöpft ins Bett fallen lassen? Warum kann sich das irgendwann ändern, so dass wir frische Seeluft plötzlich nicht mehr zu vertragen scheinen?*

Am Meer sind wir größeren Mengen von Jod und natürlichem Salz in der Atemluft und im Wasser ausgesetzt. Zusätzlich essen viele dort deutlich mehr jodhaltigen Fisch. Und wir setzen die Haut vermehrt der Sonne aus, die so Vitamin D produziert. Jod entgiftet und füllt Mängel auf, natürliches Meersalz leitet Gifte aus und Vitamin D unterstützt das Immunsystem. Warum gibt es dann eine Kontroverse um Jod?

Tatsächlich ist Jod ein uraltes Heilmittel. Es kann laut Dr. Guy Abraham Infektionen, Schwellungen, Hautanomalien, hormonelle und andere Störungen lindern. Es wirkt antiseptisch, antiviral und kann Metalle aus dem Körper ausleiten. Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone, zur deren Produktion der Körper Jod benötigt. Täglich wird Jod in Mikrogramm-Mengen für die Schilddrüse und in Milligramm-Mengen für Brustdrüsen und andere Gewebe benötigt. Zu therapeutischen Zwecken kann es laut Dr. David Miller in Gramm-Mengen zu sich genommen werden.

Wir denken, wir wären gut mit Jod durch die Zusätze in Salz und Tierfutter versorgt oder gar überversorgt. Aber ist das wirklich so?

Manche Menschen reagieren sehr heftig auf geringste Mengen von Jod. Und doch kann das ein sicheres Zeichen eines Mangels sein...

## Historie

Lynne Farrow hat in Ihrem Buch „Die Jod Krise“ eindrucksvoll die Spur des Jods bis ins prähistorische Zeitalter zurück verfolgt. So konnte sie Quellen über Ausgrabungen finden, die belegen, dass bereits vor 15.000 Jahren jodreicher

Seetang zu Heilzwecken eingesetzt wurde. Algen und Seetang spielten auch vor tausenden von Jahren in der chinesischen, indischen und ägyptischen Heilkunde eine Rolle. Auch der Begründer der westlichen Medizin, Hippokrates, verschrieb Seetang zu Heilzwecken. Vor 200 Jahren wurde Jod schließlich als Element entdeckt. 1829 erfand der französische Arzt Jean Lugol die Jodrezeptur Lugolsche Lösung. Sie wurde in der Folge zur Desinfektion des Trinkwassers und gegen viele Leiden eingesetzt, wie z.B. Lungenkrankheiten, Behandlung von Schilddrüsenerkrankungen, Schnupfen, Asthma, Geschwüre, Bronchitis, Syphilis, akute Entzündungen, Gicht, Taubheit und sonstige bekannte oder auch skurrile Krankheiten. Damals galt das Sprichwort „Wenn du nicht weißt, was und warum, verwende Jod und Kalium“. Bis in die 50er Jahre gab es 1.700 Heilmittel mit Jod als medizinisch wirksamen Bestandteil.

Doch dann wurde Jod plötzlich aufgrund einer einzigen zweifelhaften Studie aus dem Jahre 1948 als gefährlich für die Funktion der Schilddrüse eingestuft und verbannt. Damals wurde es versäumt, die zugrundeliegenden Fakten zu überprüfen und diese unglückliche These zum schulmedizinischen Standard erhoben. Erst im Jahre 2005 konnte Dr. Guy Abraham nachweisen, dass es sich damals um einen Irrtum gehandelt haben musste.

## Wirkung von Jod

In der Literatur findet man eine Vielzahl von positiven Eigenschaften auf die Gesundheit. Anbei die bedeutendsten:

- Reguliert Stoffwechselprozessen in fast jeder Körperzelle
- Bildet die Schilddrüsenhormone **Trijod**thyronin (T3) und **Tetrajod**thyronin (Thyroxin, T4)
- Wirkt antibakteriell und reinigt das Blut
- Neutralisiert als Antioxidans freie Radikale
- Stärkt das Immunsystem
- Klärt den Geist
- Gibt Energie
- Beruhigt den Körper
- Entgiftet Halogene wie Brom, Fluor, Chlor sowie Schwermetallen wie Quecksilber und Blei

- Regt die Oxidation und damit die Fettverbrennung an
- Verhindert übermäßiges Zellwachstum (wie bei Zysten, Knoten, Hyperplasie, Tumoren)
- Verhindert die Aufnahme von radioaktivem Jod in Drüsen und Gewebe (weswegen man es vor einem MRT mit Kontrastmittel auch nicht nehmen sollte)

## Jodmangel

Zu den Symptomen eines Jodmangels gehören kalte Hände und Füße, trockene Haut, brüchige Nägel, Muskelkrämpfe, Gewichtszunahme, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Depressionen und Ödeme.

Ein Jodmangel kann in der Folge zu Kropf, Brustzysten, Brustkrebs, Prostatakrebs, Schilddrüsenunterfunktion und vielen andere Leiden führen.

Jod-Mangelercheinungen entstehen auch dadurch, dass Brom Jod im Körper hemmt und Jod aus unserem Körper ausleitet. Brom wurde in der Vergangenheit gedankenlos in Pestiziden, Flammschutzmitteln und Lebensmitteln eingesetzt und setzt sich in Brüsten, Eierstöcken und der Schilddrüse fest. Es verdrängt das schützende Jod und verhindert die ausreichende Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen. Auch Fluor konkurriert mit Jod im Körper. Eine neue russische Studie zeigte, dass Umweltverschmutzung und vor allem Schwermetalle generell den Jodmangel vergrößern, indem sie das Jod im Körper verdrängen. Glücklicherweise ist dies jedoch reversibel und kann durch die zusätzliche Einnahme von Jod entgiftet werden, dazu weiter unten mehr.

Gerade bei chronischen Erkrankungen spielt es eine wichtige Rolle. Dr. med. Dietrich Klinghardt beschreibt Jod in seinem Artikel „Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ als das „vielleicht wichtigste Element bei der Behandlung der Borreliose“. Denn bei Borrelienpatienten komme es meist zu einer Verarmung von Spurenelementen, Elektrolyten und Mineralien, vor allem von Magnesium, Kupfer, Mangan, Lithium und Jod.

# Jodvorkommen und Jodsupplementierung

Jod ist natürlicherweise in Algen, Seefisch und Meeresfrüchten enthalten, die letzten beiden sind jedoch spätestens seit Fukushima nicht mehr ohne genaues Hinsehen zu genießen. Man müsste jedoch täglich Fisch und Algen essen, um auf physiologische Mengen an Jod zu kommen. Geringere Dosen finden sich auch in Butter, Ananas, Artischocken, Spargel und dunklem, grünen Gemüse, aber aufgrund ausgelaugter Böden wird man seinen Bedarf damit wohl kaum noch decken können. Ein sehr schöner, natürlicher Jodlieferant ist die Braunalgen Kelp, die es auch aus dem Atlantik gibt. Sie ist eine hervorragende Quelle für eine tägliche Jodzufuhr.

Raffiniertem Salz wird vielfach Jod zugesetzt, was wir nicht nur mit dem Salz direkt, sondern auch über jodiertes Tierfutter zu uns nehmen. Allerdings verdrängt zu viel Natriumchlorid (raffiniertes Kochsalz) auch wieder Jod. Außerdem enthält raffiniertes Salz nur eine Form des Jods (in Deutschland Iodat) sowie oft auch jede Menge Chemikalien (neben den chemischen Elementen Natrium und Chlor auch oft Konservierungszusätze wie E 535, E 536, E 551 sowie Trenn- und Trocknungsmittel) und wurde seiner Mineralien beraubt. Darüber hinaus ist das Jod als Zusatz im Kochsalz extrem flüchtig.

Natürliches, unbehandeltes Salz ohne Zusätze wie z.B. Keltisches Salz oder Himalayasalz hat geringe Mengen an Jod, liefert aber wichtige Mineralien wie Magnesium, Kalium und Calcium und leitet Giftstoffe aus, die durch Jod mobilisiert werden. Es ist die perfekte Ergänzung zur täglichen Jodeinnahme.

Für die Jodhochdosistherapie (die nicht jeder braucht) raten Jod-Experten zur Einnahme der Lugolschen Lösung oder deren Tablettenform (Iodoral). Die Lugolsche Lösung enthält elementares Jod und Kaliumjodidlösung im Verhältnis 1:2. Man bekommt sie als 2%ige Lösung oder 5%ige Lösung. Auch Iodoral als Tabletten hat dieselbe Zusammensetzung ohne den unangenehmen Jodgeschmack.

# Die vermeintliche Jodunverträglichkeit

Fast nichts wird im Internet so kontrovers diskutiert wie Fluch und Segen von Jod. Dabei ist sehr viel Halbwissen im Spiel und kaum einer geht darauf ein, warum viele von uns so heftig auf die Jodeinnahme reagieren: In Abwesenheit von Jod können Brom und Fluoride an den Rezeptoren andocken. Jod kann giftige Halogene wie Chlor, Brom und Fluor sowie Metalle aus dem Körper entgiften. Nimmt man bei bestehender Vergiftung im Körper Jod zu sich, löst Jod diese Gifte und es kann zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen. Gerade diese starken Entgiftungsreaktionen werden oft versehentlich mit einer Jodunverträglichkeit verwechselt! Dabei sind sie in Wirklichkeit das Zeichen eines jahrelang bestehenden Jodmangels, der Platz für giftige Substanzen geschaffen hat.

Brom und Fluor können nur mit Jod neutralisiert und ausgeschieden werden. Jod ist die einzige Möglichkeit, das giftige Fluor, Chlor und Brom aus der Schilddrüse und der Zirbeldrüse zu entfernen, in der sich Fluor bei Jodmangel konzentriert.

Dies ist der Grund, warum es manchmal schwer ist, den Jodmangel zu beseitigen. Insofern sollte man sehr langsam vorgehen und eventuell erst einmal langsam mit Algen beginnen.

## Diagnose eines Jodmangels

Seit 2007 gibt es in der Wissenschaft ausgehend von den USA ein Umdenken bezüglich Jod. In den deutschen Arztpraxen hält dieses Thema jedoch nur zögerlich Einzug. Es gibt aber auch in Deutschland mittlerweile einige Jodtherapeuten, die einem bei der Diagnose eines Mangels, dem Auffüllen von Jod und dem Ausleiten der Gifte helfen. Dafür wird die Jodausscheidung nach Jodeinnahme durch einen **Jod-Belastungstest** im 24-Stunden-Urin bestimmt. In Deutschland macht diesen Test das Laborzentrum Ettlingen im Auftrag von Therapeuten. Dr. Brownstein weist jedoch darauf hin, dass der Jod-Belastungstest bei starker Vergiftung mit Brom evtl. anfangs nicht aussagekräftig sein kann. In diesem Fall kann die Jodausscheidung trotz Jodmangel sehr hoch sein, da Jod noch nicht an den Rezeptoren im Körper andocken kann.

In diesem Fall bietet sich der **Jod-Haut-Test** an, der von Dr. Klinghardt angewandt wird. Dabei wird mit der 5%igen Lugolschen Lösung ein 5 cm langes Quadrat auf die Haut gemalt. Das Jod sollte nach 24 Stunden noch sichtbar sein. Je mehr verarmt der Patient an Jod ist, desto schneller verschwindet die Braunfärbung der Haut.

## Therapie

### Die sanfte Jodeinnahme über die Ernährung

Für die meisten Menschen reicht der sanft Weg über die Einnahme von Kelp und evtl. zusätzlich über die Verwendung jodhaltiger Algen in der Ernährung. Sie enthalten neben Jod auch viel Vitamin E, Vitamin B12 und Eisen und sind daher insbesondere für die Schilddrüse ein Segen. Ganz nebenbei sind sie auch ein wunderbares natürliches Detox-Mittel.

Algen schmecken köstlich als Wakame-Salat, Meeresspaghetti, Beilage in Suppen, Nori-Blätter für Sushi oder sogar als Pastete auf Brot. Viele gute Rezepte dazu finden sich z.B. im Jodkochbuch von Sascha und Kyra Kauffmann. Es gibt auch ein mit Algen angereichertes Meersalz von Rapunzel.

### Die Jodhochdosistherapie

Die Jodhochdosistherapie macht man kurweise, wenn es wirklich wichtig ist die leeren Zellen schnell aufzufüllen (wie im Falle von z.B. Brustkrebs) oder wenn die Jodrezeptoren so stark durch andere Halogene verschmutzt sind, dass sie Jod in kleinen Mengen gar nicht mehr aufnehmen können. Falls diese Therapie also therapeutisch sinnvoll ist, sollte man zunächst behutsam vorgehen, weil es ja zugleich ein starkes Entgiftungsmittel ist. Hierbei ist es auch wichtig, die Entgiftungsorgane und die Nebennieren beim Entgiften zu unterstützen. Dies ist insbesondere wichtig, falls eine HPU oder eine andere Entgiftungsstörung des Körpers vorliegt. Für diese Therapie gibt es auch spezielle Therapeuten in Deutschland.

# Entgiftung: Die Salzkur nach Dr. David Brownstein

Dr. Brownstein empfiehlt, bereits 3 Monate vor dem Start der Jodhochdosistherapie mit dem Salzprotokoll zu beginnen, um Gifte auszuleiten. So können die Rezeptoren ganz sanft befreit werden ohne mit heftigen Entgiftungsreaktionen rechnen zu müssen.

Hierzu verwendet er ½ Teelöffel unraffiniertes Salz ohne Zusätze (z.B. Keltisches Salz oder Himalayasalz) in Wasser. Es beinhaltet bereits natürlicherweise wichtige Mineralien wie Magnesium, Calcium und Kalium. Dieses Salz hat im Gegensatz zu raffiniertem Salz die Eigenschaft den Blutdruck zu senken, [den Körper zu entsäuern sowie zu entgiften, die Nebennieren] und Schilddrüse zu unterstützen und dem Körper dabei zu helfen Wasser aufzunehmen. Nach der Salzeinnahme soll man bei Bedarf alle 30-45 Minuten ein Glas Wasser trinken, bis man einen starken Harndrang verspürt.

## Jodauffüllung und Co-Faktoren

Die Einnahme hoher Dosen von Jod sollte wirklich gewissenhaft nach dem Jodprotokoll durchgeführt werden. Wie gesagt, Jod ist ein mächtiges Entgiftungsmittel und man sollte seiner Leber, den Nieren und dem Lymphsystem nicht mehr Gifte zumuten, als sie ausleiten können.

Das Jodprotokoll nach Dr. Guy Abrahams, Dr. David Brownstein und Dr. Jorge Flechas sieht folgendes vor:

- Iodoral oder Lugolsche Lösung langsam steigern bis auf min. 50 mg
- Vitamin C min. 3g über den Tag verteilt (nur so viel, wie der Darm verträgt)
- Magnesiumoxid, Magnesiumglycinat oder Magnesiumcitrat 300-600mg
- Selen 200 mcg
- Vitamin B3 / Niacin langsam steigern bis auf 2 x 500mg täglich
- Vitamin B2 / Riboflavin 3 x 100 mg täglich
- ½ TL unbehandeltes Meersalz in der Nahrung
- ¼ TL unbehandeltes Meersalz in 250 ml Wasser
- umfangreiches Vitamin- und Ernährungsprogramm
- Vorsicht vor hoher Einnahme von Calcium

- 25 mg Zink
- Vitamin A
- Zitronenwasser

Einen Teil der oben genannten Co-Faktoren kann man auch sehr gut über ein gutes Multivitaminpräparat abdecken, z.B. die Two Per Day oder den Life Extension Mix.

Jod kann man übrigens vermisch mit einer Creme auch transdermal einsetzen, z.B. auf schmerzhaften Brüsten oder Hoden (vorsichtig testen). Es wirkt dann sanfter und erreicht die betroffenen Stellen direkter.

## Mögliche Jod-Entgiftungssymptome

- **Kopf:** Kopfschmerzen, Benommenheit
- **Schleimhäute:** Wunden Mund und Zunge, Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden, metallischer Geschmack im Mund, Nasennebenhöhlenschmerzen, laufende Nase, erhöhter Speichelfluss
- **Gemüt:** Angst, Depression, düstere Gedanken, Gefühlsausbrüche, Nervosität, Reizbarkeit, Apathie, Lethargie, veränderte Träume
- **Muskeln & Gelenke:** Augenlidzucken, Muskelzucken in den Füßen, Kribbeln in Händen oder Füßen, Bein- und Hüftschmerzen
- **Haut:** Akne und Ausschläge, Hautwunden, Blutschwämme, knopfartig erweiterte Blutgefäße auf der Haut, Körpergeruch
- **Haare:** Haarausfall
- **Blase & Nieren:** Reizblase, ungewöhnliche Farbe und Geruch des Urins, Nierenschmerzen
- **Darm:** Durchfall, Darmträgheit
- **Augen:** Sehstörungen
- **Hormonsystem:** Hormonelle Veränderungen, schmerzende Brüste

Bei starken Entgiftungssymptomen sollte die Jod-Einnahme für 2 Tage pausiert und mit dem Salzprotokoll sowie den Co-Faktoren weiter gemacht werden.

## Jod und Hashimoto

Dr. David Brownstein schreibt in seinem Buch „Iodine: Why You Need It Why You Can't Live Without It“, dass die zugrunde liegende Ursache autoimmuner

Schilddrüsenerkrankungen häufig ein Jodmangel und ein Mangel an Antioxidantien ist! Wenn nicht ausreichend Jod in den Zellen vorhanden ist, kann das den Grundstein für die Zerstörung der Schilddrüsenzellen und die Entwicklung einer autoimmunen Schilddrüsenerkrankung wie Hashimoto oder Morbus Basedow legen.

Allerdings gilt es mit Hashimoto bei der Jodeinnahme einiges zu beachten. Wenn man Jod in kleinen Mengen (mcg) zu sich nimmt, kann es laut Brownstein tatsächlich dazu führen, dass es durch Oxidation von Iodid in Iodine „das Feuer schürt“ und zu einer Zunahme der Schilddrüsen-Antikörper führt. Das ist allerdings erst der erste Schritt, der im Körper erfolgt. Wird dagegen Jod in Mengen zu sich genommen, die das übersteigen, was für die Produktion der Schilddrüsen-Hormone benötigt wird, entsteht die „magische Substanz“ der Jodlipide, die die oben genannte Oxidation reguliert und abbremst, sobald sie Zellen angreift! Dr. Brownstein beschreibt in seinem Jod-Buch, dass diese wichtige Produktion der Jodlipide im Körper erst bei einer Einnahme von 15 Milligramm beginnt. Der alles entscheidende Faktor bei der Jodeinnahme unter Hashimoto im Rahmen der Jodhochdosistherapie ist in seinen Augen also die ausreichende Menge! Auch Selen leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Schilddrüsen. Antioxidantien können zudem dabei helfen, oxidativen Stress in der Schilddrüse und den Mitochondrien abzubauen.

Jod unterstützt die Produktion der Schilddrüsenhormone T3 und T4, die die meisten Hashimoto-Patienten substituieren müssen. Unter Jodeinnahme kann der Bedarf an extern zugefügten Hormonen sinken. Ich selbst konnte meine Schilddrüsenmedikamente um 90% senken.

## Fazit

Laut Experten leiden 80 % der Menschen in westlichen Ländern an Jodmangel. Es kann für so viele verschiedene Leiden verantwortlich sein, dass man es bei einer chronischen Erkrankungen grundsätzlich in Betracht ziehen sollte. Man muss sich an Jod ein wenig heran tasten. Ein guter Einstieg sind Atlantikalgen, die man in die Ernährung einbaut, sowie Kelp als Supplement. Soll es danach wirklich die Jodhochdosistherapie sein, würde ich wirklich gewissenhaft das Salzprotokoll und die Co-Faktoren berücksichtigen. Wenn man über die schwierige Anfangsphase

hinweg ist, wird man mit einem großen Plus an Energie und Wohlbefinden belohnt. Wer darüber mehr erfahren möchte, den berate ich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung.

So kann man auch wieder die heilende Wirkung frischer Seeluft vertragen :-).

---



Dieser Artikel ist auch als PDF abrufbar und darf gerne weiter gegeben werden.

## Quellen & Leseempfehlungen

Artikel Jod versus L-Thyroxin: Umfangreicher Ratgeber von Kyra Hoffmann und Sascha Kauffmann mit dem neuesten Stand der Wissenschaft zum Thema Jod

Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie, Endokrinologen betonen Bedeutung der Jod-Prophylaxe

Kyra Hoffmann, Sascha Kauffmann, Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels

Lynne Farrow, Die Jod Krise

Uschi Eichinger, Kyra Hoffmann, Die Anti-Stress-Ernährung - Mehr Power für die Körperzellen

Dr. David Brownstein, Iodine: Why You Need It Why You Can't Live Without It

Dr. David Brownstein, Salt Your Way to Health

Abraham, Flechas, Hakala, Iodine Sufficiency of the Whole Human Body, The Original Internist 9 (2002), 30-41

Abraham, The safe and effective implementation of iodine in medical practice, The Original Internist 11 (2004), 17-36

Dr. Med. Dietrich Klinghardt, Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika

<http://www.j-lorber.de/gesund/ernaehrung/jod.htm>

<http://drsircus.com/medicine/iodine/iodine-deficiency>

<http://iodineresearch.com>

Videos von Dr. David Brownstein mit Auszüge aus seinem Buch Salt Your Way to Health:

- <https://www.youtube.com/watch?v=q7tpZq-o5OQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=2y5SMAYN3hk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=FLtQdtDnTUU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tWpltHrQ8bY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=a81QfZcVKe4>

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Ilse Ketelaars by pixelio.de

---

**Entsäuerung - der Weg zu**

# chronischer Gesundheit



*Was erhält den Gesunden gesund und macht den Kranken krank? Sind es Erreger, die uns doch alle gleichermaßen umgeben? Oder ist es das Milieu, was die Grundlage für Gesundheit oder Krankheit schafft?*

„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“ sprach Antoine Béchamp im 19. Jahrhundert und widersprach damit der Theorie Louis Pasteurs, der in dem Erreger den um jeden Preis zu bekämpfenden Feind sah. Béchamp ging davon aus, dass sich Mikroben (=Mikroorganismen wie Bakterien, Pilze, Algen, Protozoen, ggf. Viren) je nach Milieu in die Form verwandeln, die gerade benötigt wird. Ist das Milieu basisch, wie es außer in wenigen Organen sein sollte, bilden die Mikroben aerobe Mikroorganismen, die Sauerstoff umsetzen und regenerative Prozesse anstoßen. Saure Stoffwechselprodukte werden abgebaut, damit Gewebe und Zellen wieder basisch werden. Füllen wir jedoch laufend Saures nach, bleibt das Milieu sauer. Dieser Zustand sollte eigentlich nur im Todesfall vorherrschen, denn in diesem Fall verwandeln sich ein und dieselben Mikroben in anaerobe, degenerative Keime, die Stickstoff umsetzen und die Arbeit des Verfalls anstoßen. Die Mikroben übernehmen also beide Aufgaben, je nach Milieu (vgl. Hannes).

Das Bekämpfen der Erreger im sauren Milieu macht aus dieser Sicht wenig Sinn, da ja immer weitere Erreger nachfolgen würden, um die (fälschlicherweise) erforderlichen, degenerativen Prozesse zu verrichten. Will man den Körper mit seinen Erregern nicht permanent bekämpfen, bleibt dieser Theorie zufolge nur die Milieuänderung. Denn wie sagte schon Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg: „Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren, nicht einmal Krebs!“

## Exkurs zu den Anfängen der Mikrobiologie

Die Mikrobiologie wurde Anfang des 19. Jahrhunderts in Frankreich begründet und im Wesentlichen von zwei gegenläufigen Meinungen geprägt.

Zum einen war da der Chemiker, Biologe, Mediziner und Bakteriologe **Louis Pasteur** (1822-1895), der zu dem Schluss kam, dass Krankheit durch das Einatmen gefährlicher Erreger verursacht werde und daher dem Zufall unterliege. Diese Erreger seien mit allen Mitteln zu bekämpfen und vorbeugend mit Schutzimpfungen zu verhindern. Insofern ist er bis heute ein wichtiger Wegbereiter für die pharmazeutische Industrie.

Eine ganz andere Perspektive der Mikrobiologie stammt von seinem Landsmann **Pierre Jaques Antoine Béchamp** (1816-1908). Er war ein französischer Mediziner, Biologe und Pharmakologe, der mit Hippokrates konform ging, dass Krankheiten in uns und durch uns entstehen. Er entdeckte die Mikrozyme (= kleinste Einheit des Lebens mit der Fähigkeit zur Gärung) und zeigte mikroskopisch, wie sie sterbende Zellen verließen und sich zu Bakterien oder Viren zusammen schlossen. Er fand heraus, dass Mikroben (= Mikroorganismen) die Form wechseln können und sich von Viren zu Bakterien oder Pilzen umwandeln können. Dieser Prozess funktionierte auch in die andere Richtung, so dass aus Pilze, Hefen, Bakterien oder Viren auch wieder Mikrozymen und Körperzellen werden konnten. Diese Fähigkeit von Mikroorganismen zur Weiterentwicklung, Veränderung ihrer Form und Funktion je nach Umgebung und Bedarf nennt man Pleomorphismus. Voraussetzung für die Umwandlung ist das passende Milieu im Körper, welches durch Ernährung, aber auch durch Gefühle und die seelische Verfassung entsteht. Denn er war es, der den Ausspruch prägte „Le microbe, c'est rien, le milieu, c'est tout!“ („Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!“). Keime waren gemäß Béchamp also nichts Feindliches von außen, sondern die Voraussetzung allen Lebens. Während Pasteur bis heute in aller Munde ist und das Fundament unserer Schulmedizin bildet, ist es vor allem die Naturheilkunde, die sich langsam wieder an die Lehren Béchamps erinnert.

## Der Säure-Basen-Haushalt

Übersäuerung ist in aller Munde und Basenmittel gibt es wie Sand am Meer. Befasst man sich jedoch ein wenig genauer mit der Materie, stellt man fest, dass vieles davon chemisch nicht funktionieren kann. Denn die Prozesse in und um die

Zelle werden nicht nur durch den pH-Wert der einzelnen Stoffe, sondern auch durch ihre Ladung gesteuert. Da es so viel Halbwissen zu diesem Thema gibt, gehe ich im Folgenden ein wenig intensiver auf die biochemischen Zusammenhänge ein. Das mag auf den ersten Blick langweilig klingen, hilft aber dabei, sich selbst ein Bild machen zu können.

Der pH-Wert (potentia hydrogenii) gibt die Konzentration der Wasserstoffionen in einer Flüssigkeit an. Je höher die H-Konzentration, desto niedriger ist der pH-Wert. Außerdem steigt die positive Ladung mit sinkendem pH-Wert. Eine saure Zelle ist also eine positiv geladene Zelle und umgekehrt.

### Exkurs: Wasserstoff, Protonen, Hydroxidion, Säuren, Basen

**Wasserstoff** ist ein chemische Element mit dem Symbol H (lat. hydrogenium = Wassererzeuger).

**Protonen** sind Elementarteilchen mit positiver Ladung. Als Wasserstoffionen ( $H^+$ ) bestimmen Protonen den pH-Wert von wässrigen Lösungen.

Das **Hydroxidion** ( $OH^-$ ) ist ein negativ geladenes Ion, das entsteht, wenn Basen mit Wasser reagieren.

**Säuren** bestehen aus organischen oder anorganischen Verbindungen, die (nach Broensted) in wässriger Lösung Protonen ( $H^+$ ) abgeben können und (nach Lewis) die Fähigkeit besitzen, ein freies Elektronenpaar zu binden (Elektronenpaarakzeptor).

**Basen (Laugen)** sind chemische Verbindungen, die (nach Broensted und Lowry) Protonen aufnehmen und binden können sowie (nach Lewis) ein freies Elektronenpaar besitzen (Elektronenpaardonator). Sie können mit Säuren basische, neutrale oder saure Salze bilden, wobei Wasser entsteht.

Um Überleben zu können, muss unser **Blut** einen pH-Wert von  $\pm 7,35$  aufweisen. Wenn ich von Übersäuerung spreche, meine ich nicht die respiratorische bzw. metabolische Azidose oder Azidämie des Blutes, denn dies ist sozusagen das Endstadium eines langen Prozesses. Übrigens gibt es aus schulmedizinischer Sicht weder eine Verschlackung, noch eine Versäuerung. Maßnahmen zur Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung entstammen der Komplementär- oder Alternativmedizin, für deren Wirksamkeit es keine gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt. Es geht hier im alternativmedizinischen Sinne um die latente oder chronische metabolische Azidose, bei der der Blut-pH innerhalb des Normbereiches nur geringfügig zum Säuren hin verschoben ist, die Pufferkapazität des Blutes jedoch deutlich vermindert ist (vgl. Vormann).

**Säuren** sind zunächst einmal nicht problematisch, sondern erfüllen im Organismus wichtige Funktionen. Problematisch werden sie erst dann, wenn sich Protonen mit anionischen Bindungspartnern (Sulfat-, Chlorid- und Phosphorverbindungen) zu starken anorganischen Säuren (Salzsäure, Phosphorsäure und Schwefelsäure) und Ammoniak verbinden. Sulfate nimmt der Körper in Form von Eiweißen, Konservierungsstoffen und Würzmitteln zu sich, Chloride in Form von Salz und Mineralwasser und Phosphate durch Milch, Fleisch, Lebensmittelzusatzstoffe und Dünger. Diese aggressiven Verbindungen können den Körper schädigen, wenn auf Dauer mehr davon zugeführt als ausgeschieden werden und somit die Pufferreserven weniger werden. Anorganischen Säuren sind im Gegensatz zu organischen Säuren nicht-metabolisierbare, fixe Säuren, die der Körper nach einer Pufferung mit Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium oder Ammonium (bei Kaliummangel) über die Nieren ausscheiden muss (vgl. Jacob).

Der Körper verfügt über umfangreiche **Puffersysteme** als Ausscheidungswege, um Stoffwechselsäuren zu neutralisieren oder zu entsorgen. Diese existieren auf intra- und extrazellulärer, sowie auf organischer Ebene. Mit den Lungen können über das Abatmen von CO<sub>2</sub> flüchtige Säuren entsorgt werden, die Leber baut Stoffwechselsäuren ab und die Nieren leiten fixe Säuren aus. Kommt es zur dauerhafte Überlastung mit Säuren, stoßen aber auch diese gut funktionierenden Puffersysteme an ihre Grenzen und verlieren an Kapazität. Ist der Basenanteil dauerhaft zu niedrig, spricht man von Übersäuerung (vgl. Jacob).

Um die Pufferkapazitäten im fließenden Blut zu schonen, lagert der Körper Säuren laut Jacob zunächst im **Bindegewebe** ab. Das nach Prof. Pischinger benannten interstitielle Bindegewebe, auch Pischinger Raum, Grundsubstanz oder extrazelluläre Matrix genannt, dient der Grundregulation zwischen Zelle und Milieu. Hier spielen sich auch alle Entzündungs- und Abwehrvorgänge ab und anhaltende Störungen der Grundregulation führen zu Krankheiten. Im Pischinger Raum werden Nährstoffe und Sauerstoff in die Zelle transportiert und umgekehrt Stoffwechselprodukte auf dem Weg aus der Zelle zwischenlagert. Bei falscher Lebensweise kommt es zur Verschlackung der extrazellulären Matrix. Denn die Pufferkapazität für Zellsäuren hängt von der Anzahl der freien OH-Gruppen ab, die u.a. als Zwischendepot für saure Zwischenprodukte fungieren. Je größer der Kohlenhydratanteil des Bindegewebes (und je geringer der Aminosäureanteil aus Nahrungseiweiß) ist, desto größer ist die Anzahl an freien OH-Gruppen, was den

Zusammenhang mit der Ernährung erklärt. Eine **Bindegewebsübersäuerung** liegt nach F.F. Sander vor, wenn die basischen Pufferreserven im Blut schon teilweise verbraucht sind, es aber noch nicht zu einer pH-Wert-Veränderung gekommen ist. Dadurch werden körpereigene Reserven angegriffen und Mineralsalze, die in Knochen, Knorpeln und Zähnen eingelagert waren, geplündert (vgl. F. F. Sander). Der Kaliumverlust des Muskelgewebes wird wiederum durch die Aufnahme von Protonen kompensiert. Es kommt zur Demineralisierung mit allen Folgen, wodurch auch schleichende Entzündungen im Gewebe gefördert werden (vgl. Jacob).

Der chronologische und geographische Ursprung der stoffwechselbedingten Übersäuerung liegt nach Fuchs et. al. jedoch in der **Zelle**. Bei der **intrazellulären Übersäuerung** kommt es zu einem Spannungswechsel der Zellflüssigkeit. Die gesunde Zelle verliert ihre leicht negative Spannung von ca. -60mV, wenn sie sauer wird. Sie verändert sich in Richtung Nullpunkt oder bekommt eine positive Ladung. Eine Übersäuerung korreliert zudem meist auch mit intrazellulären Kalium- und Magnesiummängeln (vgl. Fuchs, Thilo-Körner, Kuklinski sowie Neidert).

## **Wie kommt es zur latenten Übersäuerung?**

Fuchs bemerkte sehr treffend, dass der Mensch nicht krank wird, weil ihm Medikamente fehlen, sondern weil metabolische Dysbalancen auftreten. Übersäuerung entsteht nach Béchamp durch falsche Ernährung, Gefühle und seelische Verfassung. Hastiges Essen unnatürlicher Lebensmitteln ist heutzutage ein großes Problem.

Zucker, Milcheiweiße (Milch, Joghurt, Käse), tierische Fette (Fleisch, Wurst, Fisch, Eier), Weißbrot, Mineralwasser, Dünger, Alkohol, Nikotin, Aromen, Konservierungsmittel und Lebensmittelzusatzstoffe haben viel zu oft einen krankmachenden Anteil an unserer Ernährung. Schon ein leichter Mangel an Vitaminen und Spurenelementen kann die intrazelluläre Enzymkapazität einschränken und zu einem Anstieg an zellulären Säuren führen (vgl. Fuchs, Thilo-Körner, Kuklinski).

Mangelnde Bewegung führt oft zu verflachter Atmung und vermindertem CO<sub>2</sub>-

Ausstoß.

Stress, Smog, Elektrosmog, Strahlenbelastung, Medikamente und chronische Erkrankungen führen zu einer dauerhaft erhöhten Sympatikusaktivität und einer latenten Azidose, die mit einer vermehrten Ausschüttung von Entzündungsmediatoren und Erschöpfungszuständen einhergehen (vgl. Heine).

## Diagnose einer latenten Übersäuerung

Die Diagnose von Störungen des Säure-Basen-Haushalts ist nicht einfach, da der Urin-pH-Wert im Tagesverlauf natürlicherweise zwischen 5,0 und 7,5 schwankt und u.a. von den Mahlzeiten abhängig ist. Sander hat mit dem Übersäuerungstest eine Messung der Pufferkapazität des Urins entwickelt, die noch heute angewendet wird. Wichtig ist eine Messung im Tagesprofil. Eine einfache Anleitung für einen Selbsttest findet sich darüber hinaus bei Dr. Jacobs.

Die Bestimmung des pH-Wertes im Blut und Gewebe ist sehr aufwändig, eine bekannte Methode ist die venöse Bluttitration nach Jörgensen und van Limburg Stirum. (vgl. Jacob)

All diese Tests sind noch nicht ausreichend in Studien untersucht worden, können aber zusammen mit der Symptomatik wichtige Hinweise treffen (vgl. Dr. Jacobs Institut).

## Folgen für den Organismus

**Chronisch Erkrankte** haben eines gemeinsam, sie sind **übersäuert**. Damit verfügen sie über zu viele Protonen, die dazu führen, dass sich der Pischinger Raum verdichtet und es zu Stockungen und Starre im Fluidum des Lebens kommt. Hannes vergleicht dies mit einem stehenden Gewässer, welches in den Gärzustand übergeht und daher überwiegend anaerobe, degenerative Mikroorganismen hervorbringt (vgl. Hannes).

Übersäuerte Zellen leiden an der Unpassierbarkeit ihrer Ionenkanäle, da sie über eine positive Ionen-Ladung verfügen. Da auch **Mineralien** positiv geladen sind und sich gleiche Ladungen abstoßen, ist die Aufnahme wertvoller Mineralien im sauren Milieu stark verringert (vgl. Neidert).

Aus diesem Grund können Basenpulver, die vorwiegend aus Mineralstoffen bestehen, nicht den Stoffwechsel einer übersäuerten Zelle aktivieren. Denn die deutliche Überzahl an Protonen (H<sup>+</sup>) in der Zelle führt dazu, dass die Ionenkanäle bildlich verkleben. Dadurch bricht der Zellstoffwechsel zusammen und es entstehen Krankheiten (vgl. Fischer).

Die Übersäuerung führt auch dazu, dass Hormonrezeptoren resistent werden können und es zu **Therapieblockaden** kommen kann.

Hinzu kommt, dass Nervenenden empfindlich auf Spannungswechsel reagieren und es zu einem gesteigerten **Schmerzempfinden** im sauren Milieu kommt (vgl. Neidert).

Laut Dr. Joachim Mutter besitzen die meisten Entgiftungsmittel (wie z.B. DMPS) im basischen Milieu eine bessere Bindungsfähigkeit zu Schwermetallen. Umgekehrt können diese durch Entgiftungsmittel gebundenen Schwermetalle im basischen Milieu auch besser ausgeschieden werden. Im sauren Gewebe kann es passieren, dass z.B. DMPS ein Quecksilber-Ion wieder abgibt, bevor es den Körper verlässt, es also zu **Rückvergiftungen** kommt.

Laut Fischer folgt auf eine metabolisch inaktive Zelle eine ganze Kaskade an Symptomen und Krankheiten:

- Akut kommt es zu Verspannungen, Krämpfe, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Energieverlust, Muskelübersäuerung.
- Im chronischen Stadium kommen Entzündungen, Demineralisierung, Beeinträchtigung des Immunsystems, Arthritis, Rheuma oder Fibromyalgie hinzu.
- Die Folgen der Demineralisierung können Knochenschwund, Herzinfarkt und Schlaganfall sein.
- Infolge des beeinträchtigten Abtransportes von Giftstoffen kann es zu Rheuma, Gicht, Arthritis, Überlastung der Nieren, Arteriosklerose, Herzinfarkt und grauem Star kommen.
- Schließlich bricht das Immunsystem zusammen, die Abwehrkräfte versagen gegen das Eindringen von Erregern, was wiederum zur Übersäuerung führt - ein Teufelskreis (vgl. Fischer).

# Wege aus der Übersäuerung

Wie entsäuert man nun also wirksam? Nach dem oben gelernten, hängt es von der Ladung der Zelle ab. Ist sie noch negativ geladen, kann man sie mit einer basenüberschüssigen Ernährung oder mit Mineralien auf Citratbasis sehr schön entsäuern.

Reines Natron (Natriumbikarbonat) reagiert dagegen mit der Salzsäure des Magens zu Kochsalz, was die Magenschleimhaut nach und nach schädigt. Natron sowie auch Calciumkarbonat alkalisieren bei Dauereinnahme das Darmmilieu und können so die Darmflora schädigen. Insofern verstärken sie auf Dauer noch die Ammoniak- und Säurebelastung des Körpers (vgl. Jacob).

Bei neutraler oder positiver Ladung, kann man die Zelle über den Weg der Ernährung nicht mehr erreichen, denn basische Nahrungsmittel und Präparate haben als Grundlage Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium mit einer positiven Ladung, die von den sauren, positiv geladenen Zellen abgestoßen werden. In diesem Fall muss die Zelle erst wieder bioverfügbar gemacht werden, indem ihre negative Ladung erhöht wird. Hierzu gibt es spannende Ansätze aus der Wasserstofftherapie bzw. Hydroxyopathie.

Die folgenden Ansätze werden nur kurz angerissen, da man eine solche Therapie am Besten mit einem Therapeuten durchführt. Auf einige Ansätze werde ich in späteren Blogartikeln genauer eingehen.

## Prävention

Die von Bodo Kuklinski empfohlene LOGI-Kost (Low Glycemic and Insulinemic Diet) nach Dr. Nicolai Worm ist eine Ernährung zur Förderung niedriger Blutzucker- und Insulinspiegel. Sie ist arm an Kohlehydraten und reich an gesunden Fetten wie Leinöl, Bio-Kokosöl und Butter. Es ist eine wunderbare Methode, die einem die Augen für eine gesunde Ernährung öffnet und sich ausgezeichnet in ein aktives Leben integrieren lässt. Das Buch Die Anti-Stress-Ernährung. Mehr Power für die Körperzellen. Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung von Uschi Eichinger und Kyra Hoffmann bietet neben dem entsprechenden Hintergrundwissen auf Zellebene auch einen sehr ansprechenden Rezeptteil. Weiter Informationen und eine Ernährungspyramide finden sich auf der Webseite von Dr. Worm.

# Leichte Übersäuerung

## Basenfasten

Das zeitlich begrenzte **Basenfasten** ein- oder zweimal im Jahr ist eine wirksame Methode, um den leicht übersäuerten Körper zu entsäuern, entschlacken und dabei noch abzunehmen. Es ist eine milde Form des Fastens mit Obst, Gemüse, Kräutern und Pflanzenölen, die den Körper weniger beansprucht als das klassische Heilfasten. Eine sehr schöne Anleitung dazu bietet das Buch *Basenfasten - das Gesundheitserlebnis* von Sabine Wacker und Dr. Andreas Wacker.

## Gerson-Therapie

Die **Gerson-Therapie** nach Dr. Max B. Gerson setzte eine salzarme und sehr kaliumreiche, pflanzenbasierte Ernährung, die größtenteils aus Rohkost besteht gegen verschiedene Erkrankungen ein. Sie ist anspruchsvoller als das Basenfasten und wird auch begleitend in der Krebstherapie eingesetzt. Die Normalisierung der Natrium-Kalium-Konzentrationen und eine Aktivierung der Natrium-Kalium-Pumpe erfolgt dabei durch körperliche Aktivität, sehr viel Rohkost, und die Nahrungsergänzung mit Kalium und Jod. (vgl. Gerson)

## Mineralstofftherapie

Ein weiterer wichtiger Baustein sind **Mineralstoffe auf Citratbasis**, die bei der Verstoffwechslung basisch wirken und die Depots wieder auffüllen. Mineralstoffe aus organischen Verbindungen werden generell besser in den Körper aufgenommen als aus anorganischen, wobei Salze aus der Citronensäure (Citrate) eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen. So leisten gerade Citrate einen wichtigen Beitrag zum Erfolg einer Mineralstoffsubstitution (vgl. Vormann).

Dr. Jacobs empfiehlt bei Mangel die basischen Vitalstoffe Kaliumcitrat, Calciumcitrat und Magnesiumcitrat zu substituieren und ergänzt sie mit rechtsdrehender Milchsäure aus natürlicher Fermentation (vgl. Jacobs).

# Starke Übersäuerung

Wenn die Zellen aufgrund latenter Azidose bereits eine positive Ladung aufweisen, sind sie für positiv geladenen Mineralien aus Supplementierung oder

basischer Ernährung nicht mehr erreichbar. Sie haben quasi ihre Bioverfügbarkeit eingebüßt.

## Hydroxyopathie

Eine sehr wirksame Kur bei positiver Zellladung stellt die Hydroxyopathie nach Ronald Fischer dar. Die von ihm entwickelte Hydroxid-Ionen-Lösung dient der Gewebe- und Zellentsäuerung. Dieses Basenkonzentrat mit einem pH-Wert von knapp über 12 wirkt dabei zellulär und extrazellulär. Es schleust basische, negativ geladene Hydroxidionen (OH<sup>-</sup>) in die Zellen, die sich mit den sauren, positiv geladenen H<sup>+</sup>-Ionen innerhalb der Zellen verbinden, wodurch neutrales Wasser entsteht. Der positive Effekt besteht also auf zwei Ebenen, zum Einen entsteht aus dieser Verbindung neutrales Wasser, welches Schlacken aus der Zelle transportieren kann und zum Anderen ist die Zelle wieder negativ gepolt, so dass die Ionenkanäle der Zellen wieder positiv geladene Mineralien aufnehmen können.

Es handelt sich dabei um ionisiertes Wasser, welches durch eine spezielles Verfahren die basischen Bestandteile des Wassers (also die Hydroxyd-Ionen) in Microcluster einbindet. Die darin enthaltenen Elektronenüberschüsse reagieren aufgrund der Bindung in einer Clusterstruktur nicht sofort auf freie Protonen im Magen, sondern können sich auch im restlichen Organismus verbreiten (vgl. Fischer). Weitere Informationen dazu findet Ihr in meinem Blogartikel zur Hydroxyopathie.

## Molekularer Wasserstoff

Molekularer Wasserstoff (H<sub>2</sub>) ist ein relativ junges, aber vielversprechendes Thema in der Medizin. Es wirkt auf der einen Seite antioxidativ auf oxidativen Stress und freie Sauerstoffradikale und unterstützt auf der anderen Seite die Energieerzeugung in den Mitochondrien (vgl. IFOS). H<sub>2</sub> kann die Verhaltensweisen von entzündungs-, allergie-, zelltod- und oxidationsfördernden Proteinen hemmen oder verändern. Diese Proteine sind an vielen chronischen oder akuten Erkrankungen beteiligt. Molekularer Wasserstoff kann als Gas eingeatmet, als Wasserstoffwasser getrunken, als Infusion injiziert oder als Bad transdermal angewendet werden. Nebenwirkungen sind nicht bekannt, auch nicht bei langjähriger Anwendung (vgl. Nicolson et al.).

## NADH - der biologische Wasserstoff

NADH ist die Abkürzung für Nicotinsäureamid-Adenin-Dinucleotid, wobei das H für energiereichen Wasserstoff steht. NADH ist ein Zwischenprodukt von Niacinamid (Vitamin B3) und wird auch Coenzym 1 genannt. Es dient dazu, die Wasserstoff-Verfügbarkeit im Körper, insb. in den Zellen bzw. den Mitochondrien zu erhöhen. Außerdem ist es der wichtigste Träger von Elektronen bei der Oxidation von Molekülen, die Energie in den Zellen produzieren (vgl. Gnyedova).

NADH reagiert mit dem Sauerstoff in den Zellen und produziert dabei Wasser und Energie in Form von ATP (vgl. Birkmayer).

## Bewegung & emotionale Entsäuerung

Durch die tiefe Atmung bei körperlicher Bewegung entgiftet der Körper CO<sub>2</sub> über die Lungen. Leider neigen wir dazu, gerade bei Stress auf eine verflachte Atmung umzusteigen, was die Belastung für den Körper erhöht.

Auch der emotionale Aspekt darf nicht vernachlässigt werden und sollte eine biologische Entsäuerung begleiten. In unserem Sprachgebrauch kennen wir den Begriff „sauer“ sein. Jeder von uns hat jedoch die Wahl, wie er in einer entsprechenden Situation reagiert und wie sehr er Ärger an sich heran kommen lässt. Und glückt einem dies nicht immer, gibt es eine ganze Reihe von Entspannungstechniken, die Körper und Seele ausgleichen. Ein sehr schönes Buch zur emotionalen Entsäuerung ist Die Botschaft deiner Seele: Das 3-Säulen-Prinzip der emotionalen Entsäuerung von Kurt Tepperwein.

## Fazit

Die Entsäuerung ist eine Grundagentherapie, die den Stoffwechsel reguliert und somit als Türöffner für andere Therapien fungiert. Insofern ist sie ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zur Gesundheit.

Allerdings ist sie ab einem gewissen Säure-Basen-Ungleichgewicht alles andere als einfach. Ich verfolge dieses Ziel seit Beginn meiner ganzheitlichen Therapie und werde vermutlich für den Rest meines Lebens versuchen, mich basenüberschüssig zu ernähren. Als ich vor 2 ½ Jahren damit anfang, musste ich eine Basenfastenkur nach 3 Stunden wegen einer heftigen Heilkrise abbrechen. Mich plagten unfassbare Kopfschmerzen und ich hatte mich zu diesem Zeitpunkt

bereits sieben Mal übergeben. Jahrelange Fehlernährung und Stress im Beruf hatten ein Milieu geschaffen, in dem sich Erreger (in meinem Fall Borreliose & Co.) offensichtlich wohl fühlten. Diese stießen zudem saure Toxine aus, die das Problem potenzierten.

Allein kam ich aus dieser Situation nicht mehr heraus. Erst die Kombination diverser Ansätze brachte für mich den Durchbruch. Die Hydroxyopathie mit dem Basenkonzentrat nach Fischer war ein wichtiger, erster Schritt und hat mir geholfen, meine Zellen sehr schnell zu entsäuern und wieder bioverfügbar zu machen. Die Kur verlangt einem einiges ab, bringt einen aber auch in kurzer Zeit weit nach vorne. Seitdem ernähre ich mich nach der LOGI-Methode und trinke täglich einen grünen Smoothie sowie viel stilles Quellwasser. Wir essen viel Bio-Rohkost, wenig Fleisch ausschließlich vom Weiderind oder Bio-Geflügel und verzichten komplett auf Gluten, Casein, Soja, raffinierten Zucker & Salz sowie industriell erzeugte Lebensmittel. Ich ergänze meine Ernährung durch NADH und Mineralien auf Citratbasis und stelle sicher, dass ich mich mindestens dreimal pro Woche ausgiebig an der frischen Luft bewege. Und ich versuche, mich nicht mehr stressen zu lassen. Meine Arbeit als freie Autorin und Gesundheitscoach ist natürlich nicht ansatzweise so stressig, wie mein früherer Job als Marketingmanager eines NASDAQ-Unternehmens und ich möchte wirklich nie mehr tauschen.

Heute bin ich überzeugt, dass es mit meinem jetzigen Lebensstil gar nicht erst zu meiner Erkrankung gekommen wäre. Ich folge damit Béchamp, der sagt, dass Krankheit aus Übersäuerung entsteht, sowie Enderlein, der davon ausgeht, dass uns Erreger auf eine Störung im Körper aufmerksam machen.

Leider fangen die meisten Menschen erst an auf sich zu achten, wenn sie bereits erkrankt sind. Sie sehen die Krankheit dann meist als etwas an, was per Zufall zu ihnen gekommen ist. Erst im Verlauf einer chronischen Erkrankung lernt man jedoch, diese als Hinweis anzunehmen und seinen gesamten Lebensstil zu hinterfragen.

Und das ist der wichtigste Schritt auf dem Weg nach oben.

# Quellen & Links

Béchamp, Antoine: The Blood and its Third Anatomic Element, 1912

Birkmayer, Georg: NADH - Der biologische Wasserstoff, das Geheimnis unserer Lebensenergie, 2015

Eichinger, Uschi; Hoffmann, Kyra: Die Anti-Stress-Ernährung. Mehr Power für die Körperzellen. Die LOGI-Methode zur Stressbewältigung, 2016

Fischer, Ronald: Hydroxyopathie. Auf dem Weg zum bioverfügbaren Menschen. Grundlagen des magneto-quantischen Feldes, 2016

Fuchs, Norbert; Thilo-Körner, Detlef; Kuklinski, Bodo: Nährstoff Akademie Salzburg, <http://www.naehrstoff-akademie.com>

Gerson, Charlotte, Gerson Institute, <http://gerson.org/gerpress/the-gerson-therapy/>

Gienow, Peter: Die miasmatischen Gesetze, 2006

Gierlinger, Michael; Lassek, Heiko: Blutdiagnostik und Bionforschung nach Wilhelm Reich, in: emotion 6/1984

Gnyedova, Oksana, Was ist NADH? <http://www.was-ist-nadh.de/was-bewirkt-nadh.html>

Hannes, Hendrik: Wege zur Gesundheit, 2012

Heine, Hartmut: Lehrbuch der biologischen Medizin: Grundregulation und extrazelluläre Matrix, 2006

Hume, Ethel: Pasteur Exposed - The False Foundations of Modern Medicine: Germs, Genes, Vaccines

Hume Ethel: Béchamp or Pasteur?: A Lost Chapter in the History of Biology, 1923

IFOS - Internationale Fachakademie Oxidativer Stress e.V., <http://www.wasserstofftherapie.de>

Jacob, L. M.: Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts. Die effektivsten

## Maßnahmen zur Prävention und Therapie von Zivilisationskrankheiten

Kalokerinos, A.; Dettman, G.: Second Thoughts about Disease: A Controversy and Béchamp revisited, in: Jl. Intl. Acad. Preventive Medicine 4(1), July 1977

Neidert, Jens: Informationsportal Biologische Medizin, [www.biologischemedizin.net](http://www.biologischemedizin.net)

Nicolson, Garth L.; de Mattos, Gonzalo Ferreira; Settineri, Robert; Costa, Carlos; Ellithorpe, Rita; Rosenblatt, Steven; La Valle, James; Jimenez, Antonio; Ohta, Shigeo: Clinical Effects of Hydrogen Administration: From Animal and Human Diseases to Exercise Medicine, in Internation Journal of Clinical Medizin 7/2016

Pearson, R. B.: The Dream and Lie of Louis Pasteur

Pischinger, Alfred: Das System der Grundregulation, 2004

Sander, Friedrich F.: Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberrhythmus, Stuttgart, 1985

Stossier, Harald: Die Bedeutung des Säure-Basenhaushaltes für den Knochenstoffwechsel, Curriculum oncologicum 04, 1996

Tepperwein, Kurt: Die Botschaft deiner Seele: Das 3-Säulen-Prinzip der emotionalen Entsäuerung, 2012

Vormann, Jürgen, Institut für Prävention und Ernährung, Prof. Vormann GmbH, <http://www.saeure-basen-forum.de>

Wacker, Sabine; Wacker, Andreas: Basenfasten - das Gesundheitserlebnis, 2009

Witasek, Alex, et al.: Einflüsse von basischen Mineralsalzen auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen, Erfahrungsheilkunde 8, 1996

Worlitschek, Michael: Original Säure-Basen-Haushalt, 2000

Worm, Nicolai, LOGI-Methode, <http://www.logi-methode.de>

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: chilcutte @ pixabay.de

---

# Vergiftung - Auslöser chronischer Erkrankungen?

shop.tisso.de



Chronischen Erkrankungen nehmen zu und sind meist der Beginn eines langen Leidensweges. Viele Hausärzte sind damit überfordert und überweisen zu diversen Fachärzten, die jedoch meist nur ihr Fachgebiet sehen. Die Schulmedizin behandelt chronische Erkrankungen meist symptomatisch, ohne Aussicht auf Heilung. Dabei haben viele chronische Erkrankungen nach Ansicht von Experten

dieselben Auslöser:

### 1. **Eine schleichende Vergiftung**

### 2. **Nähr- und Vitalstoffmängel**

Laut Dr. Joachim Mutter ist allein schon Quecksilber für eine Vielzahl von Krankheiten verantwortlich. Dazu gehören oxidativer Stress, Alzheimer, Autoimmunerkrankungen wie Colitis ulcerosa, Hashimoto und MS, Autismus, ADS, ADHS, Sprach- und Entwicklungsstörungen bei Kindern, ALS, Parkinson, Allergien, Neurodermitis, Nierenschäden, Herz-/ Kreislaufferkrankungen, Krebs, antibiotikaresistente Bakterien, Unfruchtbarkeit, Schmerzen und psychische Krankheiten.

Schwermetalle können nachweislich Autoimmunerkrankungen auslösen. Ein Forscherteam der Universität Düsseldorf entdeckte, „dass die Behandlung eines Antigens mit Gold- bzw. Quecksilbersalzen in Mäusen die Immunantwort gegen dieses Antigen verändert. Antigene sind körperfremde Stoffe. Während ohne Gabe von Schwermetallen der richtige Teil des Antigens von T-Zellen angegriffen wird, reagiert das Immunsystem nach einer Behandlung mit Gold und Quecksilber verstört. Es greift auch Teile des Antigens an, die nicht bekämpft werden sollten. Der Grund: **Schwermetalle lösen eine chemische Veränderung des Antigens aus. Die T-Zellen können das ursprüngliche Antigen nicht mehr erkennen.** Es wird vermutet, dass dieser Mechanismus auch für das Entstehen von Autoimmunkrankheiten verantwortlich ist.“

## **Schwermetalle in unserem Körper**

### **Blei**

Wir alle sind tagtäglich vielfältigen Giften ausgesetzt, von denen wir vielen auch nicht entgehen können. Beispielsweise hat der **Bleigehalt** unserer Knochen im Laufe der Entwicklung um das Zehn- bis Tausendfache zugenommen. In Studien wurde nachgewiesen, dass Blei an der Entstehung von Krebs, Gehirn- und Knochenerkrankungen beteiligt ist.

# Quecksilber

Daneben hat ein Großteil der Bevölkerung **Quecksilber** durch Amalgam in seinem Körper. Amalgam besteht zu 50% aus elementarem Quecksilber, welches als das giftigste nicht-radioaktive Element angesehen wird, weit giftiger als Arsen, Blei, Fluor oder Kadmium. „Zudem wird seine Giftigkeit durch das gleichzeitige Vorhandensein von anderen Metallen oder auch Hormonen, Antibiotika oder Pestiziden um das Vielfache gesteigert.“ Die Ausdünstungen sind auch in 50 Jahren alten Amalgamfüllungen nachweisbar. „Etwa 20% aller Personen mit Amalgamfüllungen dürften ihren Speichel nach finnischen Grenzwerten nicht mehr ausspucken, da die Quecksilberwerte im Speichel die Grenzwerte für Abwasser überschreiten und er dort als höchstgiftiger Sondermüll einzustufen ist. Der Stuhlgang eines deutlichen Anteils von Amalgamträgern gilt ebenfalls als Sondermüll. 20-50% aller Amalgamträger dürften ihren Speichel auch nicht mehr schlucken, da die Grenzwerte für Trinkwasser überschritten sind.“ Tierversuche zeigen, „dass schon 28 Tage nach Einsetzen von Amalgamfüllungen die höchsten Quecksilberwerte in Zahnfleisch und Kieferknochen messbar waren .... Das in diese Strukturen eingedrungene Quecksilber kann in der Folge die Fähigkeit des Knochens behindern, sich von Erregern und anderen Umweltgiften zu reinigen; es können dort außerdem Bereiche mit verminderter Durchblutung entstehen.“

## Weiterer Alltagsgifte

- **Kupfer:** Amalgam, Wasserleitungen
- **Kadmium:** Abgase, Zigarettenrauch, Batterien, Kunststoffe
- **Aluminium:** Impfstoffe, Küchengeschirr, Backpulver, Deos, als Strehilfe in Kochsalz, Kohlekraftwerke, Geo-Engineering
- **Arsen:** Pflanzen- und Holzschutzmittel, Meeresfrüchte und Fische
- **Barium & Beryllium:** Zahnlegierungen, Trinkwasser
- **Titan:** Implantate, Sonnencremes, Medikamente, Zahncremes
- **Zinn:** Amalgam, Tuben, PVC-Böden, Meerwasser, Meeresfrüchte
- **Palladium & Platin:** Katalysatoren, Goldfüllungen
- **Fluorid:** Zahnpasta, Trinkwasser, Medikamente, Teflonpfannen, Klimaanlage
- **Bromid:** Flammschutzmittel in Matratzen, Teppichen, Vorhängen
- **Biozide:** Lebensmittel, Luft, Gewässer, Regen

- **Lösungsmittel:** Autoinnenraum
- **Benzol & Kohlenmonoxid:** Atemluft
- **Weichmacher:** Plastikflaschen, beschichtet Lebensmittelkartons, Autoinnenraum, Medikamente mit Retardfunktion
- **Aspartam:** Süßstoff
- **Glutamat:** Geschmacksverstärker in Fertigprodukten, Hefeextrakte
- **Elektrosmog:** Mobilfunk, UMTS, DECT, WLAN, TETRA, EDGE, GPRS, WIMAX, Radar, Mikrowellen, digitales TV, Atomenergie

## Entgiftung als Weg zur Gesundheit

„Praktisch alle Studien im Zusammenhang mit verschiedensten Erkrankungen und Beschwerden, die den Gesundheitszustand nach vorsichtiger und umsichtiger Amalgamentfernung (ohne Einbau neuer Zahnmetalle) untersuchten, fanden eine Besserungsrate von etwas 70-80%. Auch Autoimmunerkrankungen lassen sich aufgrund der Studienlage und Erfahrung des Autors positiv beeinflussen. ... Es konnte gezeigt werden, dass bei Patienten mit autoimmunbedingter Schilddrüsenerkrankung nach (umsichtiger!) Amalgamentfernung die Antikörper gegen Schilddrüsengewebe schon nach sechs Monaten deutlich reduziert wurden“, so Dr. Mutter in seinem Klassiker *Gesund statt Chronisch Krank*.

Der Weg nimmt ein wenig Zeit und vor allem Geld in Anspruch. Entgiftung ist auch nicht immer ganz schmerzlos und man muss Durchhaltevermögen beweisen. Dennoch sind die Erfolge in der Regel schnell und nachhaltig erkennbar.

## Vorbereitung

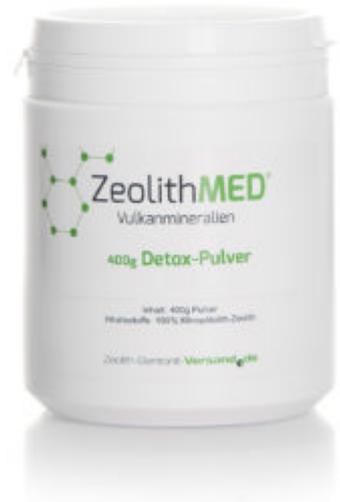
### 1. Gifte eliminieren (Amalgam!)

Das allerwichtigste ist es laut Dr. Mutter zunächst, die schlimmsten Giftquellen im Körper oder Umfeld zu beseitigen. Hier ist die fachmännische Entfernung etwaiger Amalgamfüllungen einer der wichtigsten Schritte. Es empfiehlt sich, dafür einen Umweltzahnarzt aufzusuchen, der den Mund dreifach abkoffert und den Patienten bei der Entfernung per Atemmaske schützt. In manchen Fällen kann dies sogar eine Kassenleistung sein.

## 2. Kiefer sanieren

Entzündungen an den Zahnwurzeln und den Kieferknochen sind nach meiner eigenen Erfahrung nicht immer spürbar. Da diese Stellen dadurch schlecht durchblutet sind und eine schlechte Stoffwechselleistung aufweisen, können sich dort Mikroorganismen festsetzen. Diese können eine verhängnisvolle Verbindung mit Quecksilber eingehen, die um ein Vielfaches giftiger ist, als Quecksilberdampf und scheinen für schwerste Nerven- und Gehirnschäden mitverantwortlich zu sein. Auch hier ist ein Umweltzahnarzt der richtige Ansprechpartner. Weitere Informationen zur Störfeldsanierung findet Ihr hier.

## 3. Darm sanieren



Nur eine gesunde Darmschleimhaut kann ausreichend Nährstoffe aufnehmen. Es gibt viele Möglichkeiten, den Darm zu sanieren. Ich schwöre dabei auf die Kombination von einem quellenden Mittel, was die Reinigung unterstützt (z.B. Flohsamenschalen), mit einem ausleitenden Mittel (z.B. Klinoptilolith-Zeolith) und einem Probiotikum, was die richtigen Darmbakterien ansiedelt. Ich empfehle für die Darmsanierung einen naturheilkundlichen Arzt oder einen darauf spezialisierten Heilpraktiker aufzusuchen.

## 4. Ernährung umstellen

Schon 1931 schrieb der Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg „Keine Krankheit kann in einem basischem Milieu existieren, nicht einmal Krebs“. Unsere westliche Ernährung mit viel Fleisch und Getreide übersäuert leicht den Körper. Auch die Toxine von Erregern machen uns im wahrsten Sinne des Wortes sauer.

Eine sinnvolle Darmsanierung funktioniert nach meiner Erfahrung nur, wenn man schädigende Lebensmittel weg lässt. Zucker füttert z.B. Pilze, Gluten und Soja fördern häufig den Autoimmunprozess bei Hashimoto, Milchprodukte verschleimen laut traditioneller chinesischer Medizin den Körper und Schweinefleisch sollte bei entzündlichen Erkrankungen, Gelenk- und Darmerkrankungen sowie Autoimmunerkrankungen laut Dr. Mutter grundsätzlich gemieden werden. Grundsätzlich sollte die Ernährung seiner Meinung nach rohkostreich und aus der Region sein.

## 5. Nährstoffe auffüllen

Dr. Mutter empfiehlt das Auffüllen der Körperdepots mit:

1. Aminosäuren (insb. schwefelhaltige wie Cystein und S-Adenyl-Methionin)
2. Vitaminen
3. Mineralstoffen (z.B. Kalium, Magnesium, Kalzium, Silizium, evtl. Natrium)
4. Spurenelementen (insb. Zink, Selen, Mangan, Molybdän, Chrom, evtl. Kupfer und Eisen)
5. Ultrapurenelementen (Bor, Strontium, Germanium, Vanadium)~

Dieses Thema ist so umfangreich, dass ich hier auf orthomolekulare Therapeuten verweise. Der Hausarzt kann die jeweiligen Werte im Blut bestimmen, bevor man auffüllt.

Es gibt auch gute Literatur zu dem Thema, z.B.:

Gesund statt chronisch Krank von Dr. Joachim Mutter

Mitochondrientherapie von Bodo Kuklinski

Handbuch Anti Aging und Prävention von Rüdiger Schmitt-Homm und Simone Homm

## Mobilisieren und Ausleiten der Gifte

Die Schulmedizin bietet Chelatbildner wie DMPS, DMSA, Tiopronin, DTPA und EDTA an, die zum Teil intravenös verabreicht werden. Bei einigermaßen gesunden Menschen funktionieren sie meist hervorragend. Bei chronisch Kranken, die evtl. auch noch an einer Entgiftungsschwäche wie z.B. HPU leiden oder deren Ausleitungsorgane Leber, Nieren und Lymphsystem überlastet sind, können diese Mittel jedoch auch Schaden anrichten.

Natürliche Mittel der Entgiftung umfassen Chlorella Algen, Bärlauch- und Korianderurtinktur, natürlichen Schwefel / MSM (Methylsulfonylmethan), gefriergetrockneten Knoblauch, Glutathion, Alpha- oder sogar R-Liponsäure, Klinoptilolith-Zeolith uvm. Auch hier empfiehlt es sich, einen naturheilkundlichen Arzt oder einen darauf spezialisierten Heilpraktiker aufzusuchen. Die Giftstoffe müssen von den Nervenzellen über das Bindegewebe und das Blut ausgeleitet werden, wobei man die Blut-Hirn-Schranke erst dann öffnen sollte, wenn Blut und Bindegewebe gereinigt sind.

Die Entgiftung erfolgt in der Regel in 3 aufeinander aufbauenden Stufen. Anbei ein Beispiel für meinen ganz persönlichen Entgiftungsplan.

## Stufe 1

- **Gifte aus dem Darm ausleiten:** z.B. mit Klinoptilolith-Zeolith oder Chlorella. Eine wunderbare Möglichkeit zur Darmreinigung sind zudem Kaffeeeinläufe: 3 EL Bio-Kaffee + 1 Liter gefiltertes Wasser aufkochen und 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, um die Schadstoffe zu eliminieren. Dabei immer umrühren und immer dabei sein. Dann mit einem feinen Sieb abseihen und auf handwarme Temperatur abkühlen lassen. Schließlich in einen Klistier füllen, in den Darm einlaufen lassen und möglichst 10 Minuten darin halten, bevor man sich in der Toilette wieder davon entledigt. Das ist eine total saubere Sache und gar nicht schlimm.
- **Die Leber reinigen:** z.B. mit Silybum von Phönix oder L/Ni-Kräuterelixier vom Calendula-Kräutergarten. Leberwickel sind daneben ein wunderbares und preiswertes Mittel zur Stärkung der Leber. Dafür einfach ein Tuch in sehr heißes Wasser tunken, auswringen, sich ins Bett legen, das Tuch auf die Leberregion legen, trockenes Tuch drüber legen, zudecken. Nach 10 Minuten feucht-kaltes Tuch entfernen und liegen bleiben!
- **Die Nieren reinigen:** z.B. mit Solidago von Phönix, Niermison von SonnenMoor oder L/Ni-Kräuterelixier vom Calendula-Kräutergarten. Detox-Fußbäder sind eine sinnvolle Unterstützung, denn die Füße werden in der Naturheilkunde auch als 3. Niere angesehen. Außerdem viel trinken und sofort mit der Entgiftung pausieren, wenn sich die Nieren beschweren.

- **Die Lymphe reinigen:** z.B. mit Thuja lachesis von Phönix, Lymphdiaral von Pascoe oder mit Braunwurz & Co. vom Calendula-Kräutergarten. Zudem kann man den Lymphfluss sehr schön mit täglichem Wippen auf einem Minitrampolin unterstützen.
- **Entsäuern:** z.B. mit grünen Smoothies, 7×7 Tee (langsam steigern!), Natronfußbädern, viel stillem Wasser und viel Gemüse.
- **OPC** 2x täglich hilft laut Robert Franz, das Blut zu verdünnen. OPC kann man auch sehr gut mit Vitamin C kombinieren, weil es sich gegenseitig verstärkt und Vitamin C zudem die Entgiftung durch seine antioxidativen Eigenschaften unterstützt.
- **MSM/organischer Schwefel**, denn der Körper braucht Schwefel zum Entgiften.
- **Magnesium-Fußbäder oder Epsomsalz-Vollbäder** unterstützen die Entgiftung über die Haut und versorgen den Körper mit dem wichtigen Mineral Magnesium, welches zur Entgiftung immer benötigt wird.

## Stufe 2 (zusätzlich zu den Mitteln der Stufe 1)

- **Gifte aus dem Bindegewebe mobilisieren:** z.B. mit Bärlauchurtinktur

## Stufe 3 (zusätzlich zu den Mitteln der Stufe 1 und 2)

- **Gifte aus den Nervenzellen mobilisieren:** z.B. mit Coriandrum oder/und Alpha-Liponsäure. Achtung, hier wird die Blut-Hirn-Schranke geöffnet, diese ist dann bidirektional durchlässig. Befinden sich noch Gifte im Bindegewebe, kann es zur Rückvergiftung kommen!

## Ein Weg mit Erfolg

Das Entgiften und Ausleiten wird vermutlich einige Monate in Anspruch nehmen. Aber man wird eventuell schon nach kurzer Zeit Verbesserungen an sich wahrnehmen. Kommt man in eine Heilkrise, sollte man es langsamer angehen zu lassen. Bei allem gilt: Kopfschmerzen, Übelkeit und Schmerzen in Leber, Nieren, Darm sind ein Signal des Körpers, dass es zu viel ist. Dann mit der Entgiftung / Entsäuerung pausieren und verstärkt ausleiten (Zeolith), sowie Leber, Nieren und Lymphe unterstützen. Wenn das Problem bestehen bleibt, den begleitenden

Therapeuten aufsuchen. Ich würde hier keinerlei Risiko eingehen. Der Körper zeigt einem das Tempo, was er verkraftet. Bei der Entgiftung kann man einiges falsch machen, daher rate ich dringend dazu, sich in wirklich erfahrene Therapeutenhände zu begeben.

Die ganzheitliche Behandlung einer chronischen Krankheit nimmt ohne Frage Zeit und auch Geld in Anspruch. Die Schulmedizin behandelt in der Regel nur die Symptome. Alle an den Ursachen ansetzende Maßnahmen müssen fast immer privat bezahlt werden. Man muss Heilkrisen und manchmal auch Erstverschlimmerungen in Kauf nehmen. Nicht selten stößt man in seinem Umfeld auf Unverständnis. Wer das tut, muss in der Regel den klaren Willen haben, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Aber es lohnt sich, denn nach meiner Erfahrung gibt es vor allem mit ganzheitlichen Methoden einen Weg aus der chronischen Krankheit.

## Quellen

Mutter, Dr. med Joachim, Gesund statt Chronisch Krank

Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie, Pressemitteilung vom 7.8.1995 in „Forschungsinfo“ Nr. 24/95 (Bonn)

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: C. Nöhren @ pixelio.de

---

# Magnesium - Mineral des Lebens

[natuerliche-therapie.de/produkte](http://natuerliche-therapie.de/produkte)



Magnesium - essentielles Element, unentbehrlich für alle Lebewesen und Bestandteil von Erdkruste, Mineralien und Pflanzen.

Magnesium findet sich als Verbindung in vielen Lebensmitteln wie Mineralwasser, Leber, Geflügel, Fisch, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Schokolade ☐, Cashew- und Erdnüssen, Sesam, Kartoffeln, Spinat, Kohlrabi, Bananen, Beeren, Orangen, Zuckerrübensirup, Vollkorn- und Milchprodukten.

Leider können wir uns über die Nahrung aufgrund ausgelaugter Böden nur noch schwer mit ausreichenden Mengen von Magnesium versorgen. Liegt ein Mangel vor - und das ist leider sehr häufig der Fall - kommt es zu Mangelercheinung und Erkrankungen.

## Wofür Magnesium benötigt wird

Magnesium wird von mehr als 300 Enzymen als Co-Faktor für wichtige Stoffwechselfvorgänge benötigt.

**Entgiftung:** Laut Dr. Joseph Mercola spielt es eine wichtige Rolle im Entgiftungsprozess des Körpers und verhindert Schäden durch Umweltchemikalien, Schwermetalle und andere Gifte. Auch Dr. Dietrich Klinghardt sieht in dem Auffüllen der fehlenden Mineralien wie Magnesium (aber auch Kupfer, Mangan und Eisen) den essentiellen Schritt bei der Schwermetallentgiftung.

**Borreliose:** Auch für die Behandlung der Borreliose sind die Mineralien Magnesium, Kupfer, Mangan und Eisen nach Meinung von Dr. Klinghardt

essentiell, denn gerade bei diesen Patienten sind sie extrem aufgebraucht. Sie sind Hauptbestandteil der Enzyme, die unsere Immunzellen im Kampf gegen die Eindringlinge verwenden.

**Schilddrüse, Nebennieren und Zuckerhaushalt:** Magnesium hat Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin und beeinflusst das hormonelle Gleichgewicht der Nebennieren, Nebenschilddrüse und Schilddrüsenfunktion sowie die Blutzuckerregulierung. Dr. Peter Osborne sieht in Magnesium neben Vitamin B12, Zink und Proteinen den wichtigsten Bausteine um einen ordnungsgemäßen TSH zu erzeugen.

**Erbsubstanz:** Magnesium spielt eine entscheidende Rolle in der Eiweiß- und DNS-Synthese und ist an der Bildung und Reparatur der Erbsubstanz und der Zellteilung beteiligt.

**Energiestoffwechsel:** Magnesium kann Zellatmung, Energiegewinnung und Energiefreisetzung durch die Bildung von Adenosintriphosphat (ATP) in den Mitochondrien unterstützen.

**Zellmembranen:** Magnesium kann biologische Membranen stabilisieren. Es regelt die Durchlässigkeit der Zellmembran für Elektrolyte, ist Co-Faktor der Natrium-Kalium-Zellpumpe und ist wichtig für das biologische Gleichgewicht des Mineralstoffhaushaltes in den Zellen.

**Nervensystem und Muskulatur:** Magnesium hat Einfluss auf die Erregungsleitung, es reguliert Kontraktionen unserer Skelett-, Herz-, Gefäß- oder Gebärmuttermuskulatur und sorgt für das entspannte Funktionieren jeglicher Muskeln und des zentralen Nervensystems im Körper. Magnesium ist der natürliche Kalziumantagonist. Am Herzen hat Magnesium Einfluss auf Kalzium- und Kaliumkanäle und ist daher wichtig für den ungestörten Ablauf der Erregungsleitung im Herzmuskel.

**Knochen:** Magnesium ist neben Kalzium wichtig für die Knochenfestigkeit von Skelett und Zähnen.

**Vitamin D:** Laut Dr. Schweikart kann Vitamin D ohne Magnesium nicht in seine aktive Form umgewandelt werden. Die Vitamin-D-Transportmoleküle, die Vitamin-D-Regulation und das PTH, ein Hormon der Nebenschilddrüse, welches den Stoffwechsel von Vitamin-D reguliert, werden stark durch Magnesium beeinflusst.

Dies erklärt das Phänomen der Vitamin-D-resistenten Rachitis, bei der ein Vitamin-D-Mangel nicht durch die Einnahme von Vitamin D ausgeglichen werden kann. Allein durch die Gabe von Magnesium normalisieren sich in diesen Fällen die Spiegel von Vitamin-D-Hormon, PTH und Calcium.

Aber auch umgekehrt ist der Zusammenhang von Vitamin D und Magnesium von großer Bedeutung. Eine Vitamin D-Hochdosistherapie erhöht den Magnesiumverbrauch und seine Ausscheidung. Liegt bereits eine Unterversorgung mit Magnesium vor, kann sich diese durch eine Einnahme von hochdosiertem Vitamin D schnell zu einem starken Magnesiummangel ausweiten. Dies erklärt auch die teilweise auftretenden angeblichen Nebenwirkungen von Vitamin D wie Herzstolpern, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe und Angstattacken. Dabei handelt es sich meist nicht um eine Vitamin D-Überdosierung, sondern um einen sekundären Magnesiummangel.

Die Ernährungswissenschaftlerin Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa erläutert in ihrem Buch Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel anschaulich, wie sie mit Magnesium rund achtzig Krankheiten und Beschwerden vorbeugt oder heilt. Dazu gehören Asthma, tetanisches Pseudoasthma, Atemnot, allergische Rinitis, Juckreiz und Ekzeme, ängstliche Übererregbarkeit, Zittern, nervöse Krisen, Migräne und allgemeine Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kreislaufbeschwerden, Asthenie, Augenermüdung, Krämpfe, Kribbelgefühl vor allem in den Beinen, Spannungsgefühl in der Brust, Ermüdung der Stimme, Skelett-,Thorax- und Bandscheibenbeschwerden, mangelnde Kalzifizierung der Knochen, Arthrose, Arthritis und Polyarthrit.

## **Magnesiummangel**

Frühe Anzeichen eines Magnesiummangels sind Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erschöpfung und Schwäche. In der Folge kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Taubheit, Kribbeln, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen.

In dem Bestseller The Magnesium Miracle von Dr. Carolyn Dean werden 22 medizinische Bereiche unterschieden, in denen ein Magnesiummangel eine Rolle spielt:

Ängste und Panikattacken	Asthma
Erkrankungen des Bewegungsapparats (Fibromyalgia, Krämpfe, chronische Rückenschmerzen etc.)	Blasenentzündung
Blutgerinsel	Darmerkrankungen
Depression	Diabetes
Entgiftungsstörungen	Erschöpfung
Gynäkologische Beschwerden (PMS, Unfruchtbarkeit und Präeklampsie/Schwangerschaftsvergiftung)	Herzerkrankungen
Hypertonie / Bluthochdruck	Hypoglykämie / Unterzuckerung
Karies	Lebererkrankungen
Migräne	Nierenerkrankungen
Nervenprobleme	Osteoporose / Knochenschwund
Raynaud-Syndrom	Schlaflosigkeit

## Magnesiumwerte bestimmen

Ein Erwachsener sollte durchschnittlich 25g Magnesium im Körper haben. Dieses befindet sich zu 99 Prozent innerhalb der Zellen. 60 Prozent des Magnesiums liegt im Knochengewebe, der Rest in der Muskulatur und in den restlichen Körperzellen. Deshalb nennt man Magnesium auch das Knochen- und Muskelmineral.

Misst man den Magnesiumgehalt im Blutplasmaspiegel, kann daher nur 1% des Gesamtmagnesiumspiegels im Körper erfasst werden. Bei Magnesiummangel wird das fehlende Magnesium aus den Magnesiumspeichern in Knochen und Zellen freigesetzt, um den Magnesiumspiegel im Blut konstant zu halten. Erst wenn diese Speicher aufgebraucht sind, sinkt auch der Magnesiumspiegel im Blut. Ein Magnesiumdefizit kann also über eine Blutspiegelmessung nur bei einem weit fortgeschrittenen Mangel und leergefegten Speichern festgestellt werden! Empfohlen wird daher die Messung von Magnesium im Vollblut (31 - 38 mg/l) oder Heparinblut (intrazellulär 1,75 - 2,2 mmol/l).

# Arten der Magnesiumaufnahme

Die Magnesiumaufnahme findet im Dünndarm statt, wobei es nur zu etwa einem Drittel resorbiert wird. Von 300 mg zugeführtem Magnesium stehen uns bei ungestörter Aufnahme also nur etwa 100 mg zur Verfügung. Bei gestörter Darmflora ist es entsprechend weniger.

Magnesium wird abends wegen des niedrigen Cortisolspiegels besser resorbiert.

## Co-Faktoren der Aufnahme

Vitamin B6, Bor und Bicarbonat sind wichtige Co-Faktoren und unterstützen Magnesium dabei, in die Zelle zu gelangen. Es gibt Produkte, die diese Co-Faktoren z.T. beinhalten, wie Jigsaw Health Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit Bor. Ein Rezept für MAG-Water mit Bicarbonat findet Ihr weiter unten.

Dagegen ist Calcium ein Antagonist von Magnesium und wir haben meist eher zu viel Calcium (im Bindegewebe) als zu wenig. Um Calcium in Knochen und Zähne zu verhelfen, ist Bor ein wichtiger Co-Faktor. Auch synthetisches Vitamin D senkt den Magnesium- und Kaliumspiegel.

Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

## Aufnahme über die Nahrung

Das Entsaften grüner Lebensmittel ist ein guter Magnesiumlieferant, denn Magnesium befindet sich im Chlorophyll der Pflanzen. Algen und grünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold sind ausgezeichnete Quellen für Magnesium, so wie auch einige Bohnen, Nüsse und Samen, Kürbis, Sonnenblumenkerne, Sesam und Avocados. Jedoch kommt es sehr stark auf den Nährstoffgehalt der Böden an, wie ergiebig organische Lebensmittel an Magnesium sind.

## Aufnahme durch Nahrungsergänzungsmittel

Wegen seiner Reaktionsfreudigkeit kommt Magnesium in der Natur nicht in elementarer Form, sondern nur gebunden in Form von z.B. Carbonaten, Silicaten,

Chloriden oder Sulfaten vor. Es gibt kein 100%-iges Magnesiummittel zu kaufen, jedoch eine große Auswahl an über 20 Magnesiumwirkstoffen, die sich in ihrer Absorption und Bioverfügbarkeit unterscheiden.

Als Nahrungsergänzungsmittel kann man Magnesium am Besten als Threonat, Citrat, Orotat, Glycinat, Malat oder Hydroxid zu sich nehmen. Magnesium-Threonat und Magnesium-Citrat scheinen die Zellmembranen und Mitochondrien zu durchdringen und somit höhere Energielevel zu erzeugen. Sie können außerdem die Blut-Hirn-Schranke überwinden und durch die bessere Versorgung der Nervenzellen mit Magnesium dazu beitragen, Demenz und Gedächtnisverlust zu verhindern. Magnesium-Citrat verringert allerdings auch den Ceruplasminspiegel, was sich ungünstig auf die Menge an ungebundenem Kupfer und Eisen im Gehirn auswirkt. Deswegen rät die Magnesium Advocacy Group von Mg-Citrat ab!

<p>Magnesium L-Threonat: neueste Mg.-Verbindung, erhöht drastisch die Magnesiumwerte in Gehirn und Wirbelsäule, sorgt für verbesserte kognitive Funktionen, gilt als Nootropikum</p>	<p>Magnesium-Citrat: bekannteste Magnesiumverbindung, erhöht den Flüssigkeitsspiegel im Verdauungstrakt, kann abführend wirken, kurbelt die Produktion von Magensäure an</p>	<p>Magnesium-Orotat: regeneriert beanspruchte Muskelzellen, erhöht allerdings die Konzentration von Harnsäure im Körper</p>
<p>Magnesium-Glycinat: höchste Bioverfügbarkeit, sorgt für Entspannung und erholsamen Schlaf</p>	<p>Magnesium-Malat: Sehr gut für Menschen mit Erschöpfungszuständen oder CFS und steigert die Produktion der Magensäure.</p>	<p>Magnesium-Chlorid: Regt die Produktion der Magensäure an und ist bei Magenproblemen oder Refluxkrankheit ideal</p>

Magnesiumtaurat: Bei Herzkrankungen unterstützt das zusätzliche Taurin nachweislich die Herzfunktionen	Magnesiumsulfat: Kann Präeklampsie in der Schwangerschaft verhindern und eignet sich als Badesalz zur transdermalen Aufnahme	Außerdem gut: Magnesiumarginat, - lysinat, -ascorbat und Magnesium-ZMK
--	--	---

Magnesiumaspartat, Magnesiumpidolat, Magnesiumoxid, Magnesiumlaktat, Magnesiumcarbonat und Magnesiumperoxid sind nicht empfehlenswert, da sie entweder Schäden im Körper verursachen oder äußerst schlecht absorbiert werden.

Eine sehr preiswerte Möglichkeit, Magnesium oral zu sich zu nehmen, ist das eigene Mischen einer Magnesiumlösung. Hierzu gibt es zwei gute Möglichkeiten:

1. MAG-Water nach Morley Robbins mit Magnesiumhydroxid: Dabei werden ca. 3,6g Magnesiumhydroxid in Lebensmittelqualität in gekühltes Mineralwasser gegossen und mehrmals geschüttelt, bis es sich gelöst hat. Dies vermischt man dann im Verhältnis 1:4 mit Wasser und trinkt es über den Tag verteilt. Das darin enthaltene Bicarbonat hilft dabei, Magnesium in die Mitochondrien zu befördern.
2. Magnesiumchloridlösung: Dabei füllt man 33g Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität in einen Liter Wasser und trinkt davon mindestens 20ml pro Tag. Ein Liter reicht für 50 Magnesiumgaben, eine preiswerte Art der Magnesiumzufuhr wenn man bedenkt, dass man gutes Magnesiumchlorid in Lebensmittelqualität für unter 6 € pro Kilogramm bekommt! Man kann die Sole mit Sirup, Tee oder Saft mischen, damit es angenehmer schmeckt.

## Transdermale Aufnahme

Magnesium kann auch sehr kostengünstig als Magnesiumchlorid oder Magnesiumsulfat / Epsomsalz transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. Die transdermale Aufnahme ist zwar wissenschaftlich noch nicht erforscht, viele Alternativmediziner gehen aber davon aus, dass man damit besser Magnesium aufnehmen kann als über die orale Einnahme. Denn bei einer oralen Gabe sind der Magnesiumaufnahme aufgrund der abführenden Wirkung Grenzen gesetzt.

Für die transdermale Aufnahme gibt es verschiedene Optionen:

**Vollbäder:** Vollbäder mit Magnesiumchlorid sollen eine maximal 1%ige Magnesiumlösung beinhalten. Für 50 Liter Wasser benötigt man ca. 750 - 1000 g Magnesiumchloridflocken 4kg oder günstig im 25 kg Sack. Das Bad sollte mindestens 20 Minuten dauern und mindestens 37° haben, damit sich die Poren öffnen.

Eine sehr schöne Alternative sind auch Epsomsalzbäder. Sie erhöhen nicht nur den Magnesium-, sondern auch den Sulfatspiegel, verbessern nachweislich die Herz-, Kreislauffunktion und die Insulinaufnahme, Entgiften und wirken schmerzlindernd. Hierfür nimmt man 1 - 3 Tassen Epsomsalz auf ein Vollbad, zu Anfang beginnend mit 1 Tasse. Es dürfen keine Seife oder Badezusätze ins Wasser gelangen, da sie den Effekt der Mineralsalze zunichte machen.

Man kann von beiden Salzen natürlich auch weniger nehmen sowie 1 Tasse Natron zur Entsäuerung hinzu fügen. Ganz wichtig bei Magnesiumbädern ist die ausreichende Trinkmenge vor, während und nach dem Bad, denn Magnesium dehydriert!

**Fußbäder:** Ein Fußbad mit Magnesiumchlorid sollte eine ca. 2-5%ige Lösung beinhalten. Hierzu löst man 200 - 500 g Magnesiumchloridflocken in 5 Liter min. 37 Grad warmem Wasser auf und badet die Füße min. 20 Minuten lang darin. Ich mache auch immer noch 1/4 Tasse Natron zur Entsäuerung dazu. Auch hier ist es möglich, Epsomsalz zu verwenden, hierfür nimmt man dann ca. 1/2 Tasse auf 5 Liter Wasser.

**Einreibungen mit Magnesiumöl:** Man kann Magnesiumchlorid auch mit Wasser zu einer ölartigen Flüssigkeit (Magnesiumöl) vermischen. Das Mischungsverhältnis beträgt 350g Magnesiumchlorid auf 1 Liter Wasser. Ich schütte mir dazu einfach einen Haufen Magnesiumchloridpulver in einen Becher und gebe vorsichtig in etwa die gleiche Menge heißes Wasser dazu, nur so viel, bis sich alles aufgelöst hat. Das schütte ich dann in eine Glassprühflasche und massiere es abends in die Haut von Fußsohlen und Beinen.

**Magnesium-Creme:** Eine ganz neue und durchaus interessante Idee ist die Einbindung von Magnesiumöl in eine Creme. So trocknet die Haut nicht aus und bleibt schön und geschmeidig. Für die Creme stellt man sich zunächst mit ½ Tasse Magnesiumchloridpulver und 3 EL kochendem Wasser ein Öl her. Parallel dazu erwärmt man im Wasserbad ¼ Tasse unraffiniertes Kokosöl, 2 EL Emulgator

und 3 EL Sheabutter. Wenn alles gut vermischt ist, lässt man es auf Zimmertemperatur herunter kühlen und füllt es danach in ein Mixgefäß. Dann bei mittlerer Geschwindigkeit durchmischen und Tropfen für Tropfen das Magnesiumöl dazu geben. Ist alles aufgenommen, für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, dann noch einmal mixen und fertig ist die Creme. Ich habe es ausprobiert und bin begeistert. Ich creme es morgens jetzt immer auf meine Beine.

**MAG-A-HOL:** Eine spannende Alternative zum Magnesiumöl ist die Lösung von Magnesiumchlorid in Alkohol, die der Chemiker Hemant Trivedi aufgrund seines eigenen, krassen Magnesiummangels entwickelte. Er verwendet dafür Wodka, dessen Glycerin und Ethanol die Aufnahme in die Haut noch verstärken. Dazu nimmt man ca. 200 ml Wodka und ca. 140 g Magnesiumchloridflocken oder -pulver, vermischt beides, füllt es in eine Pumpflasche und sprüht es auf die Haut. Wie alles, was ich Euch vorstellen, habe ich auch das ausprobiert und finde es richtig gut. Zumal es auf der Haut auch nicht so einen klebrigen Film hinterlässt, wie Magnesiumöl. Aber Vorsicht mit dem Alkohol, für Kinder, Schwangere und alkoholempfindliche Leute ist das wohl nichts.

## Fazit

Ich vermute, dass das Thema Mineralienmangel sehr unterschätzt wird. Gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen, Entzündungen und Vergiftungen haben nach meiner Erfahrung einen erhöhten Bedarf an Magnesium, Kalium, Selen, Schwefel, Jod uvm.

Der Ausgleich des Magnesiummangels ist nicht ganz einfach, da es sehr stark mit anderen Faktoren zusammen hängt. Vitamin B6 und Bor sind wichtig, damit das Magnesium überhaupt in den Zellen ankommt. Diese sind nicht selten durch seinen Antagonisten Calcium blockiert. Vitamin D verbraucht sehr viel Magnesium bei der Aufnahme.

Ich selber nehme verschiedene Formen von Magnesium über den Tag verteilt ein. Da Magnesium bei niedrigem Cortisolspiegel besser aufgenommen wird, nehme ich es hauptsächlich nach 16 Uhr. Ich mische mir täglich eine Flasche MAG-Water mit Magnesiumhydroxid, Bor und Schwefel (MSM). Außerdem nehme ich Life Extension NeuroMag mit Magnesium-Threonat, Jigsaw Magnesium mit Vitamin B6 und Trace Minerals mit viel Kalium und Bor.

# Quellen

Die erstaunliche Wirkung von Magnesium: Über die Bedeutung von Magnesium und Probleme bei Magnesiummangel, Prof. Ana Maria Lajusticia Bergasa

The Magnesium Miracle, Dr. Carolyn Dean

Effects of transdermal magnesium chloride on quality of life for patients with fibromyalgia: a feasibility study, Engen DJ, et al. J Integr Med. 2015

Lyme disease: A Look Beyond Antibiotics, Dietrich K.Klinghardt, MD, PhD Bellevue WA

10 Nutrient Deficiencies Every Thyroid Patient Should Have Checked, Dr. Peter Osborne

Major Signs You Are Magnesium Deficient (and what to do about it), Dr Joseph Mercola

VITAMIN D UND MAGNESIUM, Dr. Schweikart

Magnesium: Lebenswichtiger Mineralstoff, DocJones

Nootropika-Gehirndoping mit: Alle Magnesium-Arten in der Übersicht, The Mind Difference

MAGNESIUMCHLORID - ANWENDUNG UND WIRKUNG

Magnesiumchlorid, Marianne Zürcher, Magnetopathin, Schweiz

MAG-Water der Magnesium Advocacy Group, Morley Robbins

Epsom Salz - das Wundersalz

Magnesium Body Butter, Wellness Mama

MAG-A-HOL Rezept, Hemant Trivedi

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten

Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Qayyaq @ pixelio.de

magaholmagic.blogspot.de

ebay.de/itm/like/201221095772

---

# Entgiften mit Klinoptilolith-Zeolith



***Haben Sie schon einmal kleine Kinder im Sandkasten dabei beobachtet, wie sie sich genüsslich und mit größter Selbstverständlichkeit Sand in den Mund stopfen?***



Die meisten Mütter bleiben dabei entspannt, denn schon ihre Mütter wussten, es reinigt den Magen und wird unverdaut wieder ausgeschieden.

Für die Erwachsenen unter uns, die nicht mehr in Sandkisten spielen, gibt es etwas besseres als Sand: Vulkangestein. Ein faszinierendes Vulkangestein, welches sich in den letzten Jahren in der Komplementärmedizin rasant verbreitet hat ist das Klinoptilolith-Zeolith (in der Folge einfach Zeolith genannt). Ihm werden viele erstaunliche Wirkungen zugeschrieben.

**Definition:** „Zeolith ist eine kristalline Substanz, deren Struktur durch ein Kristallgitter aus miteinander verbundenen Tetraedern [...] charakterisiert wird. Dieses Kristallgitter enthält offene Hohlräume in Form von Käfigen und Kanälen. Diese sind gewöhnlich durch H<sub>2</sub>O- Moleküle und zusätzliche Kationen, welche austauschbar sind, besetzt. Die Kanäle sind groß genug um Gastmoleküle passieren zu lassen. Wasserreiche Phasen können dehydrieren [...].“

Quelle: International Mineralogical Association / IMA

## Historie

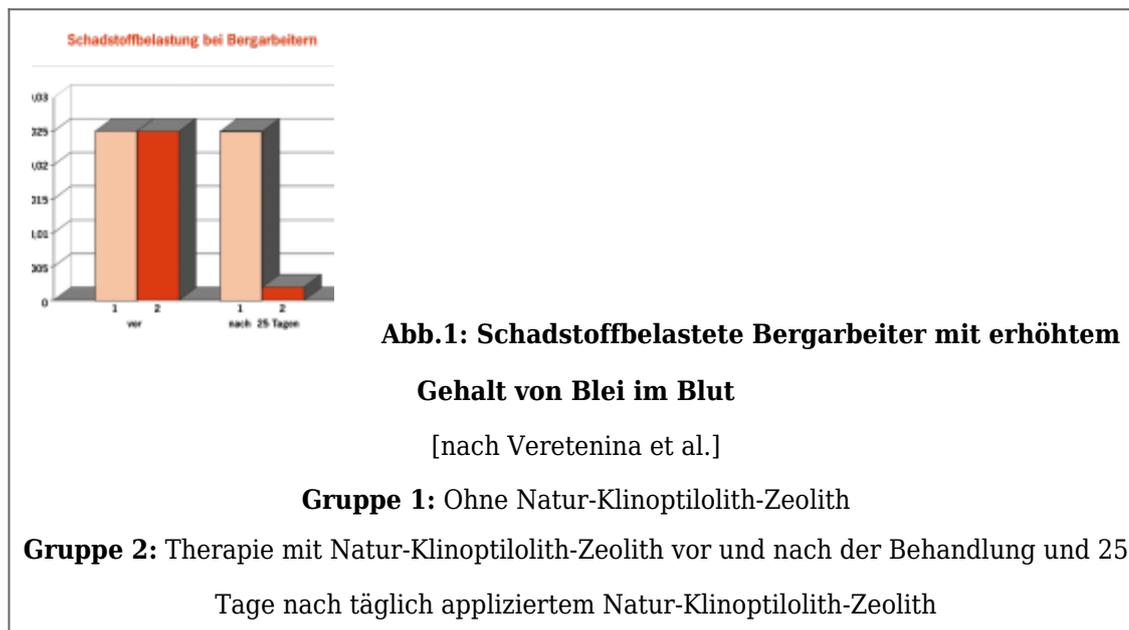
Im Jahre 1756 entdeckte der schwedische Mineraloge und Chemiker Freiherr A. F. Cronstedt eine Gruppe von Mineralen mit der besonderen Eigenschaft, Wasser zu verlieren, zu sieden und zu einer weißen Glasperle zu schmelzen, wenn sie mit einer Flamme erhitzt werden. Er gab ihnen den Namen Zeolithe, was übersetzt "siedende Steine" heißt.

In der Folge wurden seine herausragenden Eigenschaften als Filter und Absorber für Giftstoffe entdeckt. Allerdings wurde Zeolith erst im 20. Jahrhundert durch die Entdeckung großer Vorkommen und die damit stark gesunkenen Preise für die Medizin und Gesundheitsvorsorge attraktiv.

Der kroatische Forscher T. Lelas hatte Ende der 1980er Jahre in einem Experiment beträchtliche Erfolge dabei, mit Zeolith einen Schweinemastbetrieb von seinem penetranten Ammonium-Geruch und die Schweine von Krankheiten, Durchfall und nervöser Unruhe zu befreien. Daraufhin begann der Forscher intensiv mit dem Mineral zu experimentieren und es selbst einzunehmen. Er kurierte mit Zeolith sein Rheuma im Knie und die Beschwerden vieler seiner Freunde. Lelas entwickelte und patentierte dann ein spezielles Verfahren zum Mikronisieren und Polarisieren des Vulkangesteins.

In Russland begann eine intensive Forschung mit Zeolith, was sich 1986 nach der

Reaktorkatastrophe von Tschernobyl bezahlt machte. So wurde Zeolith z.B. dazu verwendet, radioaktives Abwasser zu filtern. Dabei wurde die anfängliche Radioaktivität um durchschnittlich 70-80 % verringert. Auch die radioaktive Belastung von Fleisch, Gemüse und Milch ließ sich durch die Beimischung von Zeolith ins Viehfutter und in die Gewächshauserde deutlich senken. In der radioaktiv verseuchten russischen Stadt Tscheljabinsk wurden vergiftete Kinder mit Zeolith behandelt und hatten bereits nach vier Wochen eine deutliche geringere Schadstoffbelastung. Auch mit Blei belastete Bergarbeiter wurden innerhalb von 5 Wochen durch die tägliche Gabe von 5g Zeolith nachweislich komplett entgiftet.



Zeolith wird auch in der heutigen Zeit als Filter für radioaktives Abwasser geschätzt.

In Deutschland ist es vor allem das Verdienst von Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, emeritierter Professor der Humboldt-Universität (Charité) zu Berlin, Member of the International Academy of Science, Member of the International Academy of Astronautic, Mitglied der russischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften, Stress-, Schlaf- Chrono-, Umwelt-, Weltraummedizin, der viele russische Studien und Erfahrungen in Buchform zusammengetragen hat und durch konkrete Beweise mit Vorurteilen aufräumt. Dadurch wird es nach und nach auch hier in immer weiteren Bereichen der Komplementärmedizin eingesetzt.

# Wirkungsweisen

Klinoptilolith-Zeolith wird wegen seiner Eigenschaft geschätzt, Schadstoffe auszuleiten und die Andockstellen an den menschlichen Zellen für dringend benötigte Mineralien zu befreien. Denn Schadstoffe blockieren die Aufnahme von nützlichen, dringend vom Menschen benötigten Mineralien. Nimmt man bei bestehender Schadstoffbelastung Mineralien zu sich, verlassen sie ohne Wirkung den Körper. Durch Klinoptilolith-Zeolith sollen die körpereigenen Entgiftungsorgane wie Leber, Nieren und Magen-Darm entlastet werden, weil viele Schadstoffe gar nicht erst in den Blutkreislauf gelangen.

Laut Prof. Hecht hat Klinoptilolith-Zeolith für die Medizin hoch zu schätzende, unverzichtbare Wirkeigenschaften:

**Mineralstofflieferant:** Zeolith hat eine komplexe mikroporöse Struktur mit einem feinen Kanalsystem, in dem Mineralstoffe eingelagert sind. Diese können Mineralstoffdefizit im Körper ausgleichen, sofern sie vorhanden sind. Denn es werden interessanterweise nur die Mikronährstoffe abgegeben, welche der Organismus wirklich benötigt. Es handelt sich dabei um einen Stoffaustausch, bei dem das gitterartige Grundgerüst des Zeoliths vom Darm nicht aufgenommen wird. Zu den Mineralstoffen gehören u.a.:

- **Silizium**
- **Magnesium**
- **Kalzium**
- **Eisen**

**Entgiftung:** Das Mikro-Kanalsystem kann eine Vielzahl von Giften binden und ausleiten

- **Schwermetalle** wie z.B. **Amalgam**, **Blei** oder **Aluminium**
- **Radioaktive Isotopen** von Strontium und Cäsium
- **Ammonium** bzw. **Ammoniak**
- **Mykotoxine** und diverse organische Toxine wie DDT und PCP

**Adsorption:** Durch Zeolith können die Aufnahme von Mineral- und Nährstoffen im Darm verbessert und viele Stoffwechselschritte katalysiert werden. Dies hat u. a. zur Folge, dass die ATP-Produktion in der Zelle erhöht, und die Zellfunktion

dadurch verbessert wird.

# Einsatzbereiche

Laut Prof. Hecht kann Zeolith den Körper auf vielfältige Weise unterstützen:

**Bindegewebe:** entschlackende Wirkung, Aktivierung der Elastin- und Kollagensynthese, Verbesserung des Hautbilds.

Indikationen: Verletzungen, Verbrennungen und nach Operationen, Alopezie, Nageldystrophie und Anti-Aging.

**Gastro-Intestinal:** Bindung von Toxinen in Darm und Leber, Normalisierung der Darmflora und Verbesserung der Stuhlkonsistenz durch Wasserbindung.

Indikationen: Colon irritabile, Stuhlregulation, Candida-Befall, verschiedenen Parasiten und Leberzirrhose.

**Hormonell, Schwangerschaft:** Stabilisierende und ausgleichende hormonelle Wirkung.

Indikationen: Zyklusstörung, Infertilität; in der Schwangerschaft zur Versorgung mit Mikronährstoffen und Ausleitung von Toxinen ohne Kontraindikationen bei sachgerechter Einnahme; postpartal zur Verringerung des Babyblues und schnelleren energetischen Regeneration.

**Psycho-vegetativ:** Allgemeine energetische Stabilisierung, Erhöhung des Melatonin-Spiegels.

Indikationen: Schlaflosigkeit, Depression, Erschöpfung, Wetterfühligkeit, Infektanfälligkeit, Burn-out und bei hoher körperlicher Belastung (Leistungssport).

**Immunsystem:** Antioxidans, Radikalfänger, Immunmodulation.

Indikationen: Infekte, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Allergien.

**Malignome / bösartige Tumore:** Verbesserung der globalen Immunlage, deutliche Verminderung von oxidativem und nitrosativem Stress, Verminderung von Entzündungszuständen, globale Entgiftung von Karzinogenen, genomprotektive Effekte.

Indikationen: begleitende Malignomtherapie.

**Elektrosmog:** Minderung negativer Auswirkungen von elektromagnetischen Feldern (EMF) und geopathogenen Feldern (GPF).

# Zur Kontroverse um Aluminium und Blei in Zeolith

Es scheint eine traurige Regel zu sein, dass die besonders heilsamen Natursubstanzen ganz besonders vielen Anfeindungen ausgesetzt sind. So gibt es regelmäßig wieder schlecht recherchierte Berichte über eine Schadstoffbelastung von Zeolith. Lesenswert ist in diesem Zusammenhang der Artikel Wissenschaftliche Stellungnahme zu unwissenschaftlichen Internetinformationen über Zeolithwirkungen bei Menschen von Prof. Karl Hecht.

Dabei wird völlig außer Acht gelassen, dass Zeolith kein Lebensmittel ist und seine Bestandteile nicht verdaut werden! Es ist ein Naturmineral und damit anorganisch, biologisch nicht abbaubar und unverdaulich! Es enthält wie jede Erde und jeder Stein natürlicherweise u.a. auch geringe Mengen an Blei und Aluminium als natürliche Bestandteile unserer Umwelt. Diese können aber nicht aufgenommen bzw. nicht verstoffwechselt werden. Stattdessen bindet Zeolith Schadstoffe und wird mit diesen vollständig über den Darm ausgeschieden.

**Aluminium** ist neben Sauerstoff und Silizium das am dritthäufigsten vorkommende Element auf der Erde. Der größte Teil dieses Aluminiums ist in **Aluminiumsilikaten** gebunden. Aluminiumsilikate sind sehr fest gebundene Sauerstoff-Silizium-Aluminium-Verbindungen. Sie befinden sich in der Erdkruste, die aus Felsen, Gesteinen, Zeolithen, Tonen, Sand und Lehm besteht. Edelsteine wie Rubin, Saphir, Smaragd und Aquamarin sind Aluminiumsilikate. Ton- und Lehmböden mit den darin enthaltenen Aluminiumsilikaten gelten als die fruchtbarsten Böden der Erde. Deshalb befinden sich naturgemäß in den meisten Früchten und Pflanzen auch Aluminiumsilikate bzw. Aluminiumsalze. Aluminiumsilikate spielen daneben seit Jahrtausenden eine Rolle als Heilmittel in der Medizin. Von den 1.150 Aluminium-Verbindungen wirken nur wenige unter bestimmten Umständen toxisch. Das sind vor allem die industriell hergestellten Aluminium-Verbindungen. Eine Studie ergab, dass das Aluminiumsilikat im Klinoptilolith-Zeolith nach jahrelanger täglicher Einnahme weder im Haar noch im Blut Spuren hinterlässt.

Dies untermauert auch eine in-vivo Studie von Dr. Nikolai Daskaloff zur Resorption von aktiviertem Klinoptilolith im menschlichen Verdauungstrakt. Dabei markierte er Klinoptilolith-Zeolith über eine feste Kopplung mit radioaktivem Isotopen. Diese würden ohne die Kopplung an den Klinoptilolithen vollständig im Darmtrakt resorbiert und ihre Strahlung an andere Organen

abgeben. In der Studie konnte er jedoch beweisen, dass aktivierter Klinoptilolith im menschlichen Verdauungstrakt nicht resorbiert, sondern vollständig ausgeschieden wird. Im Versuch betrug die Dauer zwischen Aufnahme und Ausscheidung circa 24 Stunden. Weder in der Schilddrüse, noch der Lunge oder den Nieren wurde eine Strahlenbelastung gefunden.

Ganz im Gegenteil soll sich Klinoptilolith-Zeolith hervorragend zur Eliminierung von Schwermetallen wie Blei und Aluminium eignen. Klinoptilolith-Zeolith kann nach Meinung von Experten sehr effektiv als Chelatbinder in der Behandlung von chronischen und akuten Krankheiten eingesetzt werden. Chelate sind laut Experten die wichtigsten Therapieformen zur Schwermetallentlastung wie Quecksilber, Aluminium usw. □ Klinoptilolith-Zeolith bietet hier einen effektiven Schutz der Nerven gegen neurodegenerative Störungen wie z.B. Alzheimer oder Parkinson. Durch die Bindung an Chelate werden die veränderten Metallionen aus dem Organismus ausgeleitet.

## **Fazit**

Kleinkinder mit ihrem natürlichen Instinkt machen es uns in der Sandkiste vor – der Körper sollte regelmäßig gereinigt werden. Welch ein Segen, dass die Natur so wunderbare Substanzen wie das Klinoptilolith-Zeolith für uns bereit hält. So können wir auch in der heutigen Zeit mit der hohen Schadstoffbelastung unsere Gesundheit erhalten oder wiedererlangen.

---

## **Rechtlicher Hinweis**

Klinoptilolith-Zeolith ist als Naturprodukt ein außergewöhnliches Geschenk der Natur. Zeolith ist in der EU nicht als Lebensmittel zugelassen.

Diese Seiten ersetzen nicht den Arztbesuch. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie entgiften.

# Quellen

Karl Hecht, Elena Hecht-Savoley, Naturmineralien, Regulation, Gesundheit, 2005

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Aluminium, Aluminiumsilikate, Aluminium-Alzheimer-Mythos - Ein Beitrag zur biologischen Wirkung von Aluminium- Verbindungen im menschlichen Körper und zu möglichen Ursachen der Demenz, OM & Ernährung 2015 | Nr. 150

Dr. med. Nikolai Daskaloff, Untersuchung zum Resorptionsverhalten von aktiviertem Klinoptilolith im menschlichen Verdauungstrakt mittels Isotopenmarkierung

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Berlin, Wissenschaftliche Stellungnahme zu unwissenschaftlichen Internetinformationen über Zeolithwirkungen bei Menschen

Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Karl Hecht, Berlin, Naturmineralien Teil 2: Die erstaunliche Kraft des Zeolith, raum und zeit, 2008

James L Flowers, Stewart A Lonky, Erik J Deitsch, Clinical evidence supporting the use of an activated clinoptilolite suspension as an agent to increase urinary excretion of toxic heavy metals

L. Mihaly-Cozmuta, A. Mihaly-Cozmuta, A. Peter, C. Nicula, H. Tutu, Dan Silipas, Emil Indrea, Adsorption of heavy metal cations by Na-clinoptilolite: Equilibrium and selectivity studies, Journal of Environmental Management, 2014

Dr. rer nat. Erwin Walraph

Greenwood und Earnshaw 1988

St. J. Del Signore et al. Chelation Therapie in G93A Transgenic Amyotrophic Lateral Sklerosis Mice, Neuroscience, 2007

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen

medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Wolfgang Resmer @ pixelio

---

# **Darmerkrankung - Ausgangspunkt vieler chronische Krankheiten**



Bei einer umfassenden Diagnostik rund um chronische Erkrankungen kommt in den meisten Fällen auch der Darm ins Spiel, denn neben anhaltenden Entzündungen im Körper zeigt sich mit überraschender Häufigkeit auch ein Leaky Gut, also eine durchlässige Darmwand. Es gibt gute, natürliche Möglichkeiten, eine geschädigte Darmflora wieder aufzubauen.

## **Auslöser von Darmerkrankungen**

Der Darm ist Sitz des Immunsystems und bildet zahlreiche Antikörper, um eingedrungene Bakterien und Viren zu bekämpfen. Durch Medikamente wie z.B. Antibiotika, durch falsche Ernährung, Stress oder Erreger wie Darmparasiten, Pilze, Viren und Bakterien kann die Besiedelung der Darmschleimhaut mit Bakterien in ein Ungleichgewicht geraten. So können notwendige Aufgaben nicht

richtig erledigt werden und Eindringlinge verbreiten sich ungehindert, nehmen überhand und führen zu Entzündungen.

## **Die Folge: Leaky Gut, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, chronische und autoimmune Krankheiten**

Durch diese Entzündungen wird die Darmschleimhaut durchlässig. Nährstoffe, Toxine, Stoffwechselprodukte und Bakterien können dann über die geschädigte Darmschleimhaut direkt in den Organismus wandern und dort Beschwerden verschiedenster Art hervorrufen. In der Folge kommt es oft zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die bisweilen wieder weg gehen, wenn der Darm saniert ist. Herkömmliche Tests können diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten nicht immer darstellen, vor allem nicht die Glutensensitivität und die Unverträglichkeit von Casein (Milcheiweiß). Die herrschende Lehrmeinung kennt beispielsweise nur die Weizenallergie und die Zöliakie, nicht aber die Glutensensitivität, unter der sehr viele Hashimoto-Patienten leiden.

Isst man nun diese Lebensmittel, auf die der Darm empfindlich reagiert, kommt es zu Entzündungen im Darm (Durchfall und Blähungen), in der Schilddrüse (krampfartiges Gefühl) und im Gehirn (Brain Fog). Der Körper reagiert mit einer Immunantwort und schickt Antikörper.

Gluten ähnelt unglücklicherweise in seiner Molekularstruktur dem Schilddrüsengewebe. Kommt es nun zur Immunantwort des Körpers, so richten sich die Antikörper nicht nur gegen das Gluten im Blut, sondern quasi als Kollateralschaden auch gegen das eigene Schilddrüsengewebe. Und so wird die Autoimmunkrankheit Hashimoto Thyreoiditis angeheizt.

## **Das System beruhigen: Diät, Darmsanierung, Erregerelimination**

Insofern sollte laut Datis Kharrazian als allererstes dieser Flächenbrand eingedämmt werden, indem alle schädlichen Lebensmittel im Rahmen einer

Eliminationsdiät eine Zeit lang weg gelassen werden. Dies sind insbesondere Gluten, Soja, Milchprodukte und Eier, auf die man so lange verzichten sollte, bis es einem vom Darm, der Schilddrüse und vom Kopf her besser geht. Gleichzeitig kann Selen helfen, um die Schilddrüse zu schützen. Wenn es einem dann besser geht, können einzelne Lebensmittel probeweise wieder eingeführt werden. Gluten und Soja sind bei Hashimoto allerdings kritisch, darauf verzichten die Meisten ein Leben lang.

Viele Menschen mit chronischen Erkrankungen profitieren sichtlich (Gewichtsreduktion) und medizinisch von der Ernährungsweise AIP / Autoimmun-Paleo, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Autoimmunkrankheiten zugeschnitten ist.

Parallel dazu macht es Sinn, im Blut und Stuhl nach Pilzen, Viren, Bakterien und Parasiten zu schauen und zu eliminieren. Ein gutes, alternatives Verfahren, um diese Erreger zu finden, ist die Elektroakupunktur nach Dr. Voll bzw. dessen Erweiterung, die IST-Diagnostik.

Danach kann man beginnen, die Nährstoffe aufzufüllen, die man durch die Darmerkrankung und die Erreger verloren hat.

Und last but not least sollte man seinen Darm regelmäßig entgiften. Ich schwöre dabei auf zwei wunderbare Mittel, die - behutsam eingesetzt - in meinen Augen sehr zur Heilung beitragen können, nämlich die Kombination aus Klinoptilolith-Zeolith und gequollenen Flohsamen oder Flohsamenschalenpulver. Damit kann man seinen Darm selbst nach und nach in die richtige Richtung lenken und die Darmsanierung nach einiger Zeit mit einem geeigneten Probiotikum ergänzen. Das Probiotikum soll den Darm dabei unterstützen, die richtigen Bakterien wieder anzusiedeln und da das ganz individuell vom Status der Darmflora abhängt, sollte das richtige Mittel ausgetestet werden.

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese

Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Rudolpho Duba @ Pixelio

---

# Nährstoffmängel



## Mängel bei chronischen Erkrankungen

### Hashimoto

Spurenelemente und Vitamine haben einen großen Einfluss auf die Funktion der Schilddrüse. Da viele Menschen mit einer autoimmunen Hashimoto jedoch über eine ein durchlässige Darmschleimhaut (Leaky Gut) verfügen, können Nährstoffe aus der Nahrung oft nicht gut aufgenommen werden und die Vitaminspeicher sind zu leer. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, den Status der Vitaminversorgung durch den Arzt bestimmen zu lassen und ggf. aufzufüllen. Auf der Seite Produktempfehlungen findet Ihr ein paar ausgewählte Produkte, die ich selber genommen habe oder nehme. Dort findet Ihr auch Links zu Shops.

### Chronische Borreliose

Gerade bei chronischen Erkrankungen spielt Jod eine wichtige Rolle. Dr. med. Dietrich Klinghardt beschreibt Jod in seinem Artikel „Die Lyme-Borreliose Behandlungswege jenseits von Antibiotika“ als das „vielleicht wichtigste Element

bei der Behandlung der Borreliose“. Denn bei Borrelienpatienten komme es meist zu einer Verarmung von Spurenelementen, Elektrolyten und Mineralien, vor allem von Magnesium, Kupfer, Mangan, Lithium und Jod.

## Freie Radikale triggern Autoimmunkrankheiten

Nach neustem, wissenschaftlichen Kenntnisstand, werden verschiedene Krankheiten wie Hashimoto, Morbus Basedow, Rheuma etc. unter anderem durch freie Radikale verursacht oder negativ beeinflusst. Somit sollte man auf eine bewusste Zufuhr von Antioxidantien achten. Diese sind in der Lage den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen und die Therapie effektiver werden zu lassen. Hierzu zählen laut Kuklinski insbesondere die Vitamine A, C, E, Selen und Zink.

Anbei sind die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel für Hashimoto aufgeführt.

## Spurenelemente

### Eisen

Eisen ist das am meisten benötigte Spurenelement im Körper. Es transportiert Sauerstoff im Blut und ist bei der Schilddrüsenhormonsynthese wichtig für das eisenabhängige Enzym Thyreoperoxidase (TPO) . Durch Magen- oder Darmerkrankungen kann laut Lorenz die Aufnahme von Eisen vermindert sein.<sup>1</sup> Wir haben in der Selbsthilfegruppe festgestellt, dass eine Einnahme von natürlichem Schilddrüsenextrakt bei unbehandeltem Eisenmangel manchmal nicht möglich ist.

**Lieferant:** Eisen kann oral zu sich genommen werden. Die effektivste Möglichkeit, den Eisenwert nachhaltig zu steigern sind jedoch Eiseninfusionen, am verträglichsten mit Eisencarboxymaltose. Hat man Probleme, den Eisenwert hoch zu bekommen oder verträgt man weder Tabletten noch Infusionen, kann es laut Kuklinski sein, dass der Körper den Eisenwert krankheitsbedingt bewusst niedrig hält, um z.B. wuchernde Zellen bei ihrem Wachstum nicht zu füttern!<sup>1]</sup>

**Wechselwirkungen:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Die Mineralien Kalzium und Zink sowie Inhaltsstoffe im grünen Tee sind Gegenspieler der Eisenaufnahme.

**Laborparameter:** Ferritin bei Frauen 20 - 200 ng/ml, bei Männern 30 - 300 ng/ml. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130.

Bei labortechnisch nachgewiesenem Eisenmangel und bei Unverträglichkeit von Eisentabletten zahlt die Krankenkasse die Infusionen! mehr...

## Selen

Selen ist ein Bestandteil lebenswichtiger Enzyme im menschlichen Organismus. Dazu gehören die Glutathion-Peroxidase und die Superoxiddismutase, die beide zum antioxidativen Schutz der Zellen beitragen. Selen ist außerdem Co-Faktor des Enzyms 5'-Deiodase, dessen wesentliche Funktion die Konversion von T4 zu T3 ist. Ein Selenmangel kann laut De Groot & Hennemann zu einer Konversionsstörung und zu einer Schädigung der Schilddrüsenzellen führen.<sup>2</sup>

In einer deutschen Studie von Gärtner et. al. an deutschen Patienten mit Hashimoto konnte durch eine Selensubstitution die entzündliche Aktivität in der Schilddrüse gesenkt werden und die Lebensqualität verbessert werden.<sup>3</sup>

**Lieferant:** Paranüsse sind Selenlieferanten. Ansonsten ist Natriumselenit ein Supplement, bei dem nicht die Gefahr der Überdosierung besteht.

**Wechselwirkungen:** Selen sollte nicht mit Vitamin C eingenommen werden.

**Laborparameter:** Selen im Heparinblut (intrazellulär) 70 - 120 mcg/l bzw. im Vollblut 140-160 mcg/l

## Jod

Jod ist ein essentieller Bestandteil der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Tetrajodthyronin (Thyroxin, T4). Zur Produktion dieser Hormone benötigt der Körper Jod. ^ Sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig können gesundheitliche Schäden verursachen.

Zu den Jodmangelerkrankungen gehören laut Delange Jodmangelstruma, angeborene und erworbene Hypothyreose, geistige Behinderung sowie erhöhte Sterblichkeit bei Neugeborenen und Kleinkindern. ~ Auch ist ein Jodmangel in

Verdacht Brustkrebs auszulösen.

Ein Zuviel an Jod kann ebenfalls zu Struma und Schilddrüsenunterfunktion und bei anhaltender Überversorgung zur Thyreotoxikose (Schilddrüsenhormonvergiftung) führen.°

Es ist also wirklich wichtig, sich mit der richtigen Menge zu versorgen. Dabei wird ein Unterschied zwischen dem chemischen Element Jod und Nahrungsmitteln mit hohem natürlichem Jodgehalt gemacht:

- Jod wird z.T. unseren Nahrungsmitteln und dem Salz beigemischt. Es ist schwer zu dosieren und flüchtig. Viele Menschen reagieren auf Jod und glauben, es nicht zu vertragen. In sehr vielen Fällen liegt laut Brownstein jedoch stattdessen eine Entgiftungsreaktion vor, die mit dem richtigen Einnahmeprotokoll vermieden werden kann. Ein interessanter Ansatz in diesem Zusammenhang ist die Lugol'sche Lösung unter Berücksichtigung der Cofaktoren Salz, Selen und Vitamin C hochdosiert zur Substitution von Jod. Darin ist sowohl elementares Jod als auch Kaliumjodidlösung im Verhältnis 1:2 enthalten. Die Rezeptur stammt von dem französischen Arzt Lugol und erlebte in den letzten Jahren eine weltweite Renaissance, da Jodmangelkrankheiten Experten wie Abrahams, Brownstein, Farrow zufolge überall zunehmen. Es gibt die Lugolsche Lösung mittlerweile nicht nur als Tropfen, sondern auch in Tabletten- oder Kapselform. Die Einnahme von Jod sollte aber unter therapeutischer Aufsicht erfolgen.
- Jod in Braunalgen (Kelp) und anderen Nahrungsmitteln aus dem Meer wird schon als 15.000 Jahren zur Gesundheit eingesetzt. Laut Dr. Bernd Rieger kann „in pflanzlichem oder tierischen Gewebe gespeichertes Jod vom menschlichen Körper leicht erkannt, aufgenommen und verwertet werden“.

Die WHO empfiehlt eine Joddiagnostik im Urin von Zeit zu Zeit.

**Lieferant:** Algen, Seefisch, Meersalz, Steinsalz und Meeresfrüchte liefern viel natürliches Jod.

**Wechselwirkungen:** Jod sollte man grundsätzlich mit Selen kombinieren, vor allem bei Hashimoto. Da es stark entgiftend ist, sollte die Giftauusscheidung mit Salz und Vitamin C unterstützt werden.

**Laborparameter:** Bestimmung von Jod im Morgenurin, 100 - 200 mcg/l. mehr...

## Zink

Zink ist sehr wichtig für den Stoffwechsel. Ein Zinkmangel kann laut Kuklinski zu Blutarmut, Haarausfall, Immunschwäche, Hautveränderungen am Mund, gestörte Wundheilung, Weißfleckennägel, Sehstörungen, Netzhautschäden, Sehnervschädigungen, Nervenschäden, Anfälligkeit der Schleimhäute, Müdigkeit, Konzentrationsminderung, Erschöpfung, Lernschwäche, Insulinresistenz und verstärkter Östrogenbildung führen.<sup>a</sup>

**Lieferant:** Meeresfrüchte und Austern sind gute Zinklieferanten. Bei Mangel sollte Zink als Orotat, Glukonat oder Histidin zugeführt werden.

**Laborparameter:** Zink intrazellulär im Heparinblut 9 - 12 mg/l , da nur 1-2% des Zink im Serum vorkommt und 85% in den roten Blutkörperchen.

## Kupfer

Ein Mangel an Kupfer kann das Risiko für eine Hyperthyreose (Schilddrüsenüberfunktion) erhöhen. Außerdem kann ein Mangel ein schwaches Bindegewebe mit Krampfadern, Neigung zu Gelenkkapselverletzungen, Umknicken im Fußgelenk, schwache Hautbräunung bzw. Überempfindlichkeit gegen Sonnenstrahlen, Neigung zu Harnsäuresteinen und Gichtattacken erzeugen.

Zu hohe Kupfer- und Kalziumwerte können Schilddrüsenhormonwirkungen reduzieren.

**Laborparameter:** Kupfer im Heparinblut (intrazellulär) 0,6 - 0,8 mg/l oder Vollblut 0,7 - 0,9 mg/l

## Chrom

Chrom wirkt sich auf den Glukosestoffwechsel aus und ist daher bei Diabetes mellitus Typ 2 wichtig.

**Wechselwirkungen:** Liegt ein Chrommangel vor, kann auch von einem Zink- und Manganmangel ausgegangen werden.

**Laborparameter:** Chrom im Heparinblut (intrazellulär) oder im Vollblut 0,5 - 3,9 mcg/l

## Mangan

Mangan ist wichtig für die Blutgerinnung, den Glukosestoffwechsel, den Knochen- und Knorpelstoffwechsel, den Citratzyklus, den Eiweißabbau und den Harnstoffzyklus. Ein Manganmangel kann die Neigung zu Unterzuckerung und Meniskusschäden begünstigen.

**Laborparameter:** Mangan im Heparinblut (intrazellulär) 10 - 29 mcg/l oder im Vollblut 7 - 10 mcg/l

## Mineralstoffe

### Magnesium und Kalium

Liegt ein Magnesium- und oder Kaliummangel vor, kann es zu Muskelkrämpfen und -zucken, Herzrhythmusstörungen, hohem Ruhepuls, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Bluthochdruck kommen.

#### Lieferant:

- Magnesium kann man oral am Besten als Citrat, Orotat, Glycinat und Malat zu sich nehmen.
- Magnesium kann auch als Magnesiumchlorid transdermal (über die Haut) aufgenommen werden. Dazu eignen sich Fuß- oder Vollbäder. Mann kann Magnesiumchlorid jedoch auch mit Wasser zu einer ölartigen Flüssigkeit (Magnesiumöl) vermischen und sich damit Fußsohlen und Beine einreiben.
- Kalium kann über Obst zu sich genommen werden.

**Wechselwirkungen:** Magnesium sollte nicht gleichzeitig mit Zink oder Calcium eingenommen werden.

#### Laborparameter:

- Kalium im Vollblut 1.635 - 1.961 mg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 90 - 110 mmol/l

- Magnesium im Vollblut 31 - 38 mg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 1,75 - 2,2 mmol/l

## Calcium

Calcium ist wichtig für die Mitochondrien und unterstützt die natürliche Krebszellenbeseitigung. Allerdings können zu hohe Calcium- und Kupferwerte Schilddrüsenhormonwirkungen reduzieren.

**Wechselwirkungen:** Calcium ist ein Gegenspieler von Eisen. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm.

## Vitamine

### Vitamin A (Retinol)

Vitamin A (Retinol) beeinflusst die Schilddrüsenfunktion auf mehreren Ebenen. Es gibt Hinweise, dass ein Mangel an Vitamin A die Jodaufnahme und die Thyreoglobulinsynthese hemmt. Andererseits soll es in der Peripherie zu erhöhten Spiegeln von T3 und T4 und zu einer Konversionshemmung kommen. Außerdem ist durch einen Mangel die Aufnahme des Hormons in die Zelle und seine Aktivität an Kernstrukturen behindert. Es kommt laut Hess & Zimmermann trotz erhöhtem T4 zu einer unzureichenden Suppression von TSH.

**Lieferant:** Vitamin A kann über kleine Mengen Lebertran aufgefüllt werden.

**Wechselwirkungen:** Vitamin A und D benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig.

### Vitamin B-Komplex

Da sich B-Vitamine gegenseitig benötigen, sind Vitamin-B-Komplexe eine beliebte Möglichkeit, sich in einer ausgewogenen Menge damit zu versorgen.

### Vitamin B6 (Pyridoxin)

Pyridoxal-5-Phosphat ist die aktive Form des Vitamin B6 und ist wichtig für die

Synthese der Aminosäuren in wichtige Stoffe des Hormon- und Nervensystems. Ein Mangel an Vitamin B6 reduziert T3, T4 und TSH in der Hirnanhangdrüse bei gleichbleibendem TSH und stört die Schilddrüsenregulation im Hypothalamus.

**Lieferant:** P5P aktiviertes Vitamin B6

**Laborparameter:** Vitamin B6 im Serum 5-17 mcg/l oder Heparinblut (intrazellulär) 8 - 111 mcg/l

## **Vitamin B7 (Biotin), Vitamin B9/B11 (Folsäure) und Vitamin B12 (Cobalamin)**

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion kann es laut Kharrazian aufgrund von zu wenig Magensäure zu einem Vitamin-B12- und Folsäuremangel und infolgedessen zu einer Anämie kommen.<sup>11</sup>

Ein Vitamin B12-Mangel führt laut Kuklinski zu Stoffwechseldefiziten, Nervenschäden und psychischen Symptomen.<sup>12</sup>

**Lieferant:** Vitamin B12 sollte laut Experten für eine verbesserte Aufnahme als Adenosylcobalamin oder Methylcobalamin und am Besten sublingual (unter der Zunge) als Tropfen zu sich genommen werden. Ersteres gibt es bei der Arnika Apotheke, letzteres bei der Klösterl Apotheke. Es kann auch subkutan gespritzt werden, dies sollte man mit seinem Arzt besprechen.

**Wechselwirkungen:** Eine Vitamin-B12-Substitution sollte durch Folsäure und Biotin ergänzt werden, denn der Biotinbedarf steigt und ein Mangel könnte Haut-, Nagel- und Haarprobleme verursachen. Biotinmangel kann auch entstehen, wenn die Darmschleimhaut infolge Antibiotikaeinnahme gestört ist.

**Laborparameter:**

- Methylmalonsäure oder Methylzitronensäure im Urin (Vitamin B12), Referenzbereich <1,60 mg/g Creatinin
- Homocystein im Serum (Folsäure), < 10 mcmol/l
- Biotin im Serum, 200 - 1.000 ng/l

## Vitamin C (Ascorbinsäure)

Vitamin C reduziert durch Kadmium verursachte Schilddrüsenstörungen. Es gehört zu den wichtigsten Antioxidantien, recycelt oxidiertes Vitamin E und verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Ein Vitamin C-Mangel macht sich durch Infektanfälligkeit (auch für Krebs), Zahnfleischbluten und Cellulite bemerkbar.

**Wechselwirkungen:** Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen im Dünndarm und hilft bei dem Recycling von Vitamin E.

## Vitamin D3 und Vitamin K2

Vitamin D (was eigentlich eher ein Hormon ist) blockiert Entzündungsbotenstoffe, senkt das Krebsrisiko, ist gut für die Knochen und schützt vor Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse. Es sollte nach Kuklinski bei allen entzündlichen und autoimmunen Erkrankungen genommen werden.

### Lieferant:

- Die Sonne reicht als Vitamin D-Quelle leider nicht mehr aus. Wer nicht mehrmals in der Woche fetten Seefisch isst, kann von einem Defizit ausgehen.
- Vitamin K findet sich in Sauerkraut und anderen Kohlarten sowie in Brokkoli, Mangold und Spinat.

**Wechselwirkungen:** Vitamin D und A benötigen sich an ihren Rezeptoren gegenseitig. Vitamin D fördert die Calciumaufnahme im Darm. Ohne Vitamin K kann Calcium nicht an den Knochen binden.

### Laborparameter:

- 25-OH-Vitamin-D3, 80 - 150 nmol/l (Umrechnung ng/ml x 2,496 = nmol/l)
- 1,25-OH(2)-Vitamin-D3

## Vitamin E (Tocopherol)

Vitamin E gehört zu den Antioxidantien. Zu hohe Dosen von Vitamin E können

laut Schlett jedoch eine latente Unterfunktion der SD verstärken.<sup>13</sup>

**Lieferant:** Es gibt acht Formen von Vitamin E, die alle zusammen eingenommen werden sollen. Als Zusatz zu Lebensmitteln wird es jedoch nur in eine Form gegeben. Alle acht Formen sind in Weizenkeimöl und rotem Palmöl vorhanden.

**Wechselwirkungen:** Vitamin C hilft beim Recycling von oxidiertem Vitamin E.

## Sonstiges

### Omega-3-Fette

Omega-3-Fettsäuren aus Fischölen sind ein wichtiger Ausgleich zu den Omega-6-Fettsäuren, die wir mit unserer fleischhaltigen Nahrung in einem Übermaß zu uns nehmen. Omega-3-Fettsäuren enthalten EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die uns laut Henrichs gegen Krebs, Arthritis, Allergien, MS sowie hohen Blutdruck, Cholesterin und Triglyceridspiegel schützen.<sup>22</sup>

### Coenzym Q10

Coenzym Q10 unterstützt den Zellstoffwechsel und das Immunsystem. Es verhindert laut Henrichs Krankheiten am Herz, der Gefäße, Bluthochdruck und Diabetes.<sup>22</sup> Man unterscheidet zwischen den Wirkstoffen Ubichinon und Ubichinol, wobei letzteres die bioaktive, antioxidative Form von Coenzym Q10 ist.

### Alpha- oder R-Liponsäure

Das Antioxidans der Antioxidantien.

### Buntnessel

Die Buntnessel (*coleus forskohlii* / Forskolin) ist ein Minzgewächs der ayurvedischen Heilkunde. Forskolin wird nachgesagt, die Blutgefäße zu entspannen, die Freisetzung von Salzsäure im Magen anzuregen, die Lymphozyten und Makrophagen zu aktivieren, sowie die Energieproduktion in den Zellen, die Enzyme für den Flüssigkeitstransport aus dem Auge, den Abwehrmechanismus der Blase und die Widerstandsfähigkeit der Haut gegenüber

Sonnenstrahlung zu stimulieren. Forskolin wird auch als natürliches Extrakt zur Gewichtsabnahme verwandt.

## **Glutathion**

S-Acetyl-Glutathion nach Dr. med. habil. Gerhard Ohlenschläger ist das erste stabile Glutathion. Glutathion ist im Körper für die Neutralisation freier Radikale zuständig. Krankheitsbedingt kann es jedoch dazu kommen, dass wir extrem vielen freien Radikalen ausgesetzt sind und zu viel reduziertes Glutathion verbrauchen. Durch diesen Glutathion-Mangel werden die Mitochondrien geschädigt und können nicht mehr ausreichend ATP produzieren - der Nährboden für Müdigkeit und Erschöpfung.

Glutathionscreme nach Datis Kharrazian gibt es im Shop von Functional Nutrition Supplements als Oxicell (K-22) von Apex Energetics.

## **Silicium**

Silicium sollte nach Ansicht von Experten bei der Einnahme von Mikronährstoffen immer mit dabei sein.

## **Multivitamine**

Eine gute Möglichkeit, sich mit den wichtigsten Nährstoffen in einer aufeinander abgestimmten Form zu versorgen sind meiner Meinung nach Multivitaminpräparate, wenn sie ausreichend hoch dosiert und wasserlösliche sowie fettlösliche Multivitamine getrennt sind. Es gibt einige wenige gute Präparate auf dem Markt. Ich persönlich nehme als wasserlösliches Multivitaminprodukt den Life Extension Mix und als fettlösliches Multivitaminprodukt den Once-Daily Health Booster.

## **Anmerkungen**

Das Thema Nährstoffversorgung ist ein sehr kontroverses Thema. Es gibt für jede Seite Studien die einmal das Eine und dann genau das Gegenteil „beweisen“. Einen allgemein gültigen Konsens gibt es nicht. Auch gibt es laufend neue

Erkenntnisse zu diesem Thema. Dieser Blogartikel ist nur ein kleiner Ausschnitt aus der aktuellen Studienlage und stellt keine ärztliche Empfehlung dar. Der Leser möge sich bitte sein eigenes Bild machen und sich vor Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit seinem Arzt besprechen!

---

<sup>1</sup> vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 12

<sup>1]</sup> vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie - die Alternative, S. 66

<sup>2</sup> vgl. De Groot, L. J. & Hennemann, G., Thyroid Disease Manager, 2008, Kapitel 2, 3d, 5a. URL: [www.thyroidmanger.org](http://www.thyroidmanger.org)

<sup>3</sup> vgl. Gärtner, R., Gasnier, B. C., Dietrich, J. W., Krebs, B. & Angstwurm, M. W., Selenium supplementation in patients with autoimmune thyroiditis decreases thyroid peroxidase antibodies concentrations. J Clin Endocrinol Metab., 2002, Seite 1687-1691

<sup>^</sup> vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 2f

<sup>~</sup> vgl. Delange, F., The disorders induced by iodine deficiency, 1994, S. 107-128

<sup>°</sup> vgl. Gernot Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion, S. 21f

<sup>ª</sup> vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie - die Alternative, S. 40 und 64f

<sup>´</sup> vgl. Hess, S. Y. & Zimmermann, M. B., The effect of micronutrient deficiencies on iodine nutrition and thyroid metabolism. Int J Vitam Nutr Res., 2004, S. 103-115 sowie Zimmermann, M. B., Interactions of vitamin A and iodine deficiencies: effects on the pituitary-thyroid axis. Int J Vitam Nutr Res., 2007, S. 236-240

<sup>11</sup> vgl. Kharrazian, Datis, Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln, S. 33

<sup>12</sup> vgl. Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie - die Alternative, S. 71f

<sup>13</sup> vgl. Schlett, Klösterl Apotheke

<sup>22</sup> vgl. Henrichs, Dieter, Handbuch Nähr- & Vitalstoffe

Im ganzen Text Auszüge von:

- Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie - die Alternative, S. 33ff
- Schmitt-Hom, Rüdiger; Homm, Simone, Handbuch Anti-Aging und Prävention, S. 187ff

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: © by Timo Klostermeier/Pixelio

---

## Eisenmangel



Eisen ist das am meisten benötigte Spurenelement im Körper. Es ist essentiell für die Bildung von Hämoglobin und weiteren Metalloproteinen, die am Zellstoffwechsel beteiligt sind. Es transportiert Sauerstoff im Blut und ist bei der Schilddrüsenhormonsynthese wichtig für das eisenabhängige Enzym Thyreoperoxidase (TPO). Eisenmangel ist ein weit verbreitetes Phänomen,

insbesondere bei Hashimoto-Patienten.

# Ursachen von Eisenmangel

Aufgrund von entzündlichen Magen-Darmerkrankungen, Fehlernährung oder Blutverlust kann die Aufnahme von Eisen laut Lorenz vermindert sein. Pro 2 ml Blut gehen dem Körper 1 mg Eisen verloren. Der durchschnittliche Blutverlust bei der Menstruation beträgt zwischen 30 und 60 ml.

Der tägliche Eisenbedarf beträgt zwischen 0,5 und 1,5 mg/Tag bei Kleinkindern bis hin zu 2 bis 5 mg/Tag bei Frauen in der Schwangerschaft. Tatsächlich sollte man jedoch ein Vielfaches davon zu sich nehmen, da nur 10-15 % des zugeführten Eisens für den Körper verfügbar sind. Experten raten zu einer Zufuhr von 10 mg/Tag für Männer sowie 15 mg/Tag für Frauen.

# Symptome und Folgeerkrankungen:

- Erschöpfung und Müdigkeit
- Blasse Haut
- Brüchige, zu Rillen neigende Nägel
- Plummer-Vinson-Syndrom
- Mundwinkelrhagaden
- Haarausfall
- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Konzentrationsstörungen
- Depression
- Pikazismus
- Restless-Legs-Syndrom
- Herzinsuffizienz
- Unverträglichkeit von natürlichem SD-Extrakt

# Diagnose:

Eisenmangel kann über die Bestimmung des Ferritin und der Transferrinsättigung im Blut nachgewiesen werden. Auch Zink-Protoporphyrin im Blut ist ein guter, aber selten verwendeter Parameter. Die Bestimmung des Eisenwertes ist nicht geeignet, weil er zu sehr schwankt.

Der Ferritin sollte bei Frauen 20 - 200 ng/ml und bei Männern 30 - 300 ng/ml betragen. Experten raten bei erkennbaren Symptomen einen Ferritin von über 100 anzustreben, Frauen mit Menstruation sogar über 130.

Einen online Schnelltest zum Thema Eisenmangel findet Ihr beim Eisen-Netzwerk.

## Förderstoffe der Eisenresorption

- Vitamin C kann den eisenhemmenden Effekt vieler Hemmstoffe vollständig aufheben!
- Äpfelsäure, Weinsäure, Zitronensäure, evtl. Essigsäure und Milchsäure
- schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystein
- Phytase in fermentiertem Getreide
- Tierisches Protein aus Muskelgewebe
- Fruktose

## Hemmstoffe der Eisenresorption

- Polyphenole wie Tannine in schwarzem Tee und Chlorogensäure in Kaffee
- Phytinsäure in unfermentiertem Vollkorngetreide und manchen Hülsenfrüchten
- Calciumsalze und Magnesium in größeren Mengen
- Einige Proteine aus Soja, Milch (Casein) und Eiklar (Albumin)
- Phosphate in Fleisch, Käse und mehreren Lebensmittelzusatzstoffen
- Oxalate in Spinat, Rote Bete, Rhabarber, Kakao
- Salicylate wie z.B. in Aspirin
- Magensäure neutralisierende Medikamente

# Medikamentöser Ausgleich des Mangels:

Eisen kann oral zu sich genommen werden.

Die effektivste Möglichkeit, den Eisenwert schnell und signifikant zu steigern sind Eiseninfusionen, am verträglichsten mit Eisencarboxymaltose. Man kann bis zu 1000 mg Eisen pro Woche mit einer Infusion zu sich nehmen (15 mg Fe pro kg Körpergewicht).

Der gesetzlich versicherte Patient hat in Deutschland einen Anspruch auf die Erstattung von verschreibungspflichtigen Medikamenten, wenn er krankhafte Symptome aufweisen kann. Das trifft zwar nicht auf Eisentabletten zu (weil sich nicht verschreibungspflichtig sind), wohl aber auf Eiseninfusionen. Hat ein Patient also eine Eisenmangel, wird die Therapie unabhängig von der Grunderkrankung erstattet, wenn der Eisenmangel laborchemisch nachgewiesen ist und orale Eisenpräparate unwirksam oder nicht anwendbar sind. Es muss keine Anämie vorliegen.

Der Arzt muss dabei belegen, dass orale Eisenpräparate unwirksam oder ungeeignet sind. Es muss jedoch keinen Therapieversuch mit einem oralen Präparat machen, sondern es nur erwogen und dann aus nachvollziehbaren Gründen verworfen haben. Wenn bei einem Patienten aufgrund einer Grunderkrankung klar ist, dass orales Eisen nicht wirkt, dann kann der Arzt auch sofort intravenöses Eisen geben. Dies ist beispielsweise bei den meisten gastroenterologischen, nephrologischen oder onkologischen Erkrankungen der Fall.

Übrigens muss die Krankenkasse nicht ihre Zustimmung zu den Eiseninfusionen geben. Über den indikationsgemäßen Einsatz von Eisencarboxymaltose entscheidet allein der Arzt.

mehr...

# Vorsicht

Auch ein zu Viel an Eisen ist schädlich oder sogar giftig. Daher sollte man das Auffüllen immer ärztlich begleiten und regelmäßig den Ferritinwert und evtl. die Transferrinsättigung bestimmen lassen.

Hat man Probleme, den Eisenwert zu steigern oder verträgt man weder Tabletten noch Infusionen, kann es sein, dass eine Krebsvorstufe vorliegt. In diesem Fall hält der Körper den Eisenwert bewusst niedrig, um die Krebszellen bei ihrem Wachstum nicht zu füttern!

---

## Quellen:

Ritzmann, Peter, Eisencarboxymaltose , in pharma-kritik Jahrgang 32 , Nummer 8, PK772

Intravenöse Eisentherapie in der Praxis - Von der Diagnose zur Verordnung, in Ärztezeitung 04/2011

Gernot, Johannes Lorenz, Der Einfluss von Eisenmangel auf die Schilddrüsenfunktion

Kuklinski, Bodo, Mitochondrientherapie - die Alternative

Eisen-Netzwerk: Online Eisenmangel-Schnelltest

---

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen,

mit Ihrem Arzt.

---

Bildrechte: Pixabay