Hilfsmaßnahmen gegen Schwermetallbelastung (s. auch Entgiftung):

alpha-Liponsäure:
Alpha-Liponsäure wirkt entgiftend und schützt die Leber z.B. vor der schädlichen Wirkung der Pilzgifte. Wird der Alkohol in der Leber verstoffwechselt, entstehen viele freie Radikale, die dem Entgiftungsorgan zusätzlich „an den Kragen gehen“[1]. Bei Leberschäden, die durch Alkohol verursacht werden, wie beispielsweise der Leberzirrhose, der alkoholischen Fettleber oder Leberentzündungen, kann alpha-Liponsäure helfen, was z.B. durch eine Normalisierung der Leberwerte zum Ausdruck kommt. Interessant ist die Tatsache, dass die alpha- Liponsäure ***giftige Schwermetalle wie z.B. Blei, Cadmium und Quecksilber binden und aus dem Körper ausleiten kann.*** Diese können Gehirn und Nieren schädigen und Autoimmunerkrankungen, wie z.B. die multiple Sklerose, begünstigen.[2]

Selen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. Über die Nahrung auf. Sie lagern sich im Knochen und im Gehirn ab und schädigen u.a. Leber, Nieren und unser Immunsystem. Ebenso können die Gifte aber auch in die Geschlechtsorgane gelangen und dort die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Da sich das Blei hauptsächlich in den Randschichten des Getreides ablagert, ist Vollwertmehl oder Kleie etwa zehnmal so belastet wie ausgemahlenes (weißes) Mehl. Nach einer Studie des Umweltbundesamtes leiden schätzungsweise 100.000 Bundesbürger an einer Nierenerkrankung, die durch Cadmium verursacht ist. Als problematisch erwiesen sich Zahnmetalle, in denen giftige Schwermetalle enthalten sind. Für besonders negative Schlagzeilen sorgte Amalgam, welches aufgrund seiner Eigenschaften (beständig, leicht zu verarbeiten) besonders oft zur Anwendung kam. Amalgame enthalten etwa 50 Prozent Quecksilber (Rest u.a. Silber, Zinn, Kupfer). Aus den Zahnfüllungen werden Schwermetalle – insbesondere durch heiße und saure Speisen sowie intensives Kauen – freigesetzt und gelangen mit dem Speisebrei in den Darm. Das Quecksilber kann aber auch aus den Zahnfüllungen direkt über das Zahnfleisch in die Blutbahn gelangen. Selen verbindet sich mit den giftigen Schwermetallen, wie z.B. dem Quecksilber oder Blei und führt diese der Ausscheidung zu. Damit wird einerseits einer übermäßigen Schwermetallbelastung entgegengewirkt, andererseits verbraucht die Entgiftung aber auch Selen und zehrt den Körperbestand auf. Untersuchungen mit Schwermetall belasteten Personen haben gezeigt, dass die Gabe von Selen den Schwermetall im Blut zum Schmelzen bringt, wobei Selen durch andere Antioxidantien wie z.B. Vitamin C, E und Zink, unterstützt wird.[3]

Selenmangelrisiko bei Schwermetallbelastung[4]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen bei der Ausleitung von Schwermetallen (besonders Kokoswasser).[5]

Zitrone:
In der Zitrone gibt es ein spezielles ätherisches Öl: das Limonen. Es unterstützt die Leber sowie den Dünndarm und hilft beiden bei ihrer Entgiftungsarbeit. Im Dünndarm kann das Limonen ein bestimmtes Enzym aktivieren, das Giftstoffe – **v.a. Schwermetalle** – bindet und aus dem Körper abtransportiert.[6]

Mikroniierte Chlorella – Chlorella pyrenoidosa:

Achtung: Cadmium:
Forscher von der Georgetown-Universität in Washington berichten, dass z.B. das Schwermetall Cadmium bei Ratten körperliche Veränderungen wie das Sexualhormon Östrogen verursacht. Sie fanden in den Tieren nach Cadmium-Einwirkung vergrößerte Gebärmuttern, verstärktes Wachstum von Brustdrüsen und genetische Reaktionen wie auf Östrogene. Auch setzte bei weiblichem Nachwuchs die Pubertät früher ein.

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 160f.
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187ff.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 188
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[6] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 336f.

Übertragungen auf den Menschen konnte dies ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bedeuten. In dieser Studie wurden bislang als harmlos geltende Konzentrationen des Schwermetalls eingesetzt, die unter der von der Weltgesundheitsorganisation vorgegeben Grenzwerte lagen.[7]

Chlorophyll:
Chloropyll enthält einen aktiven Teil, den Porphyrin-Ring, der wiederum Magnesium enthält. Forschungen ergaben, dass dieses gegen andere, schwerere Metalle ausgetauscht werden kann. So wurde seine chelierende Wirkung auf Schwermetalle nachgewiesen. Porphyrinreiche Algenkonzentrate werden daher als sogenannte Chelate bei Schwermetallvergiftungen eingesetzt. Schwermetalle sind Metalle, deren Dichte über 5 g/cm³ liegt. Zu ihnen zählen beispielsweise die Edelmetalle, Bismut, Blei, Zink, Zinn, Nickel, Cadmium und Chrom. Solche Algenkonzentrate werden mittlerweile auch bei der Entgiftung von Quecksilber-Belastungen durch Amalgamfüllungen in den Zähnen eingesetzt. Gerade für die Ausleitung von Umweltschadstoffen soll Chlorophyll besonders wirksam sein.[8]

Misosuppe:
Schon 1972 entdeckten japanische Wissenschaftler in Miso, das von Sojabohnen, die auch Bor enthalten, durch eine perfekte biochemische Umwandlung der Fermentation hergestellt wird, den Wirkstoff Dipicolinsäure, ein Alkaloid, welches Schwermetalle, z.B. radioaktives Strontium bindet und als Chelat mit Kalzium vorliegt. 1981 ergaben Untersuchungen am japanischen Krebsforschungszentrum, dass die regelmäßige Einnahme von Misosuppe das Risiko einiger Krebsarten und Herzkrankheiten beträchtlich verringert.[9]

Blaubeeren:
Chemiker der Universität Bukarest haben entdeckt, dass Blaubeeren vor Schwermetallen schützen. Blaubeerenextrakt erzeugte ein Kraftfeld, das als Schutzwall gegen Cadmium fungierte und auf diese Weise Zellen vor einer Schädigung schützte.[10]

Chlorella:
Beispielsweise enthält Chlorella in der Regel mehr Chlorophyll und Eisen als Spirulina. Und es cheliert Schwermetalle besser aus dem Körper und repariert auch geschädigte Zellen dank seines einmaligen Wachstumsfaktors besser als Spirulina.[11]

Zelolith:
gegen Schwermetalle[12]

Knoblauch schützt die Leber
Knoblauch wirkt auch dem Verschleiß der Leber entgegen, indem er deren Zellwände festigt und das Organ in seiner Entgiftungsfunktion unterstützt.
So kann die Knolle z. B. bei Schwermetallvergiftungen (Quecksilber, Kadmium) eingesetzt werden oder auch die negativen Folgen von Alkoholkonsum abmildern.[13]

---

[7] Runow: Wenn Gifte auf die Nerven gehen, 1996, S. 34f.
[8] http://www.forum-naturheilkunde.de/ratgeber/chlorophyll.html
[9] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben, in: Waerland Dez. 2011, S. 26
[10] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[11] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-ravensthorpe/vier-nahrungsmittel-die-den-titel-superfood-wirklich-verdienen.html
[12] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA
[13] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html