

## Sonderthema: Umweltgifte

Zwischen der Belastung mit Umweltgiften und Autoimmunerkrankungen ist schon lange ein Zusammenhang erkannt worden. Von besonderer Bedeutung sind hier z.B. die Schwermetalle, Pestizide und auch der Elektrosmog.

### Schwermetalle/Quecksilber

Es gibt verschiedene Theorien, wie Schwermetalle bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen beteiligt sein können. Hier spielt insbesondere das bekannte Quecksilber eine Rolle. Quecksilber kann Gewebezellen schädigen oder verändern. Als Folge hält unser Immunsystem diese für „fremd“ und greift sie direkt an oder bildet sogar Antikörper gegen das eigene Gewebe.

In Kontakt mit dem Quecksilber kannst Du über viele Wege kommen:

Am bekanntesten ist die Belastung mit quecksilberhaltigen **Amalgamfüllungen**. Wenn du alte Amalgamfüllungen hast, solltest Du über einen Austausch dieser nachdenken. Allerdings ist hierbei zu beachten, dass bei der Entfernung auch größere Menge Quecksilber freigesetzt werden. Dies sollte höchst sorgfältig und fachmännisch durchgeführt werden, damit Du beim Herausbohren nicht erst recht mit frei werdenden Quecksilber Stäuben und -dämpfen besonders belastet wirst. Anschließend ist eine Quecksilberausleitung besonders wichtig.

Deshalb wird auch manchmal empfohlen, wenn Du keine Symptome hast, die noch intakten Füllungen unangetastet zu lassen.

Auch manche **Impfstoffe** können Quecksilber enthalten. Z.B. Grippeimpfstoffe. Deshalb am besten vor der nächsten Impfung genau nachfragen

Eine bedeutende Nahrungsquelle für Quecksilber sind **Fische**. Hier könnte uns zu denken geben, dass Experten Risikogruppen zum eingeschränkten Verzehr von Fisch raten. So sollten z.B. Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Stillende nur max. 1-2x/Woche Fisch verzehren aufgrund der möglichen Belastung mit Schwermetallen wie Quecksilber.

In Fisch ist eine besonders giftige Verbindung das sog. Methylquecksilber enthalten. Wie kommt das Quecksilber in die Fische? Pflanzenfressende Fische nehmen das Quecksilber über die Nahrung auf. Hierdurch reichert es sich

besonders bei den größeren Raubfischen an: Diese fressen die kleineren Fische: Umso größer und älter sie sind, umso mehr Quecksilber ist in ihren Organen und dem Fettgewebe gespeichert.

**Tipp: Der Verzehr von Raubfischen wie Thunfisch, Aal, Hai, Schwertfisch und Seeteufel ist grundsätzlich und insbesondere für Risikogruppen nicht zu empfehlen.**

### **Ausleitung der Schwermetalle unterstützen**

Vielen Pflanzen wird eine positive Wirkung auch auf die Entgiftung von Schwermetallen zugeschrieben. Beispiele hierfür sind:

- Chlorella Alge
- Alfalfa
- Artischocke
- Brennnessel
- Löwenzahn
- Koriander ...

Auch in Kombination mit anderen Stoffe wie Zeolith, Bentonit, Glutathion oder Selen, die können hier unterstützend hilfreich sein.

### **Pestizide**

Die häufigsten Pestizide, denen wir „begegnen“, sind diejenigen die in der Landwirtschaft auf die Pflanzen als Schutz vor Insekten gespritzt werden. Hier handelt es sich meist um die Organophosphate und Organochlorverbindungen.

Pestizide haben viele schädliche Effekte auf unsere Gesundheit. Im Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen bzw. dem Immunsystem werden als mögliche Mechanismen vermutet: eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Chemikalien einerseits und andererseits eine Unterdrückung immunologischer Prozesse.

**Tipp: Einem Großteil dieser Pestizide kannst Du durch die Verwendung von Bio-Produkten entgehen, spezielle bei den Lebensmitteln, die besonders belastet**

sind. Siehe hierzu Dokument zu „Bio-Lebensmittel“ und die Liste der „Schmutzigen 12“, die unbedingt „Bio“ sein sollten.

## Elektrosmog

Auch Elektrosmog ist eine nicht zu unterschätzende Belastungs-Quelle für unsere Gesundheit, der wir ständig ausgesetzt sind. Wenn Strom fließt, dann entstehen elektrische und magnetische Felder, wenn ein Sender sendet entstehen elektromagnetische Felder. Als Elektrosmog werden diese **elektrischen, magnetischen oder elektromagnetischen Felder** bezeichnet. Diese sind an der Quelle (z.B. Smartphone) am stärksten und nehmen mit Entfernung zur Quelle ab.

Magnetische Felder sind vorhanden, wenn das Gerät an oder im Standby Modus ist. Elektrische Felder können auch bei ausgeschalteten Geräten vorhanden sein. Beispiele:

- Elektrische Geräte
- Kabel als Zuleitungen zu elektrischen Geräten
- Elektrischen Leitungen in der Wand und Steckdosen

Dort wo mit Funk gearbeitet wird. sind beide Strahlungen zusammen also elektromagnetische Felder, die teils sehr große Reichweite haben. Beispiele:

- Radio- und Fernsehsender
- Mobilfunksendemasten
- Schnurloses Telefon
- W-LAN Router
- Kabellose Verbindungen von verschiedenen elektrischen Geräten (Bluetooth), z.B. Drucker, Tastatur, Maus, PC
- Handy

Warum ist Elektrosmog schädlich?

Besonders stark und gesundheitsschädlich ist die Handystrahlung. Die Strahlung z.B. vom Handy **vermindert die Immunreaktionen** von Zellen, teils

um bis zu 90%. Offenbar kann die Handystrahlung auch die Blut-Hirn-Schranke öffnen, so daß Giftstoffe und Eiweißkörper ungehindert ins Gehirn eindringen und die empfindlichen Nervenzellen schädigen können.

Hinzu kommt, dass Elektrosmog auch **Stress für den Körper** ist, und gerade der sollte bei Autoimmunerkrankungen minimiert werden.

Natürlich kannst Du den Elektrosmog nicht komplett aus Deinem Leben verbannen. Auf einiges hast Du keinen oder wenig Einfluss. Andererseits kannst Du durch einfache Tipps ganz klar die Belastung für Dich verringern. Tipps hierzu findest Du in dem separaten Dokument.

Weiter Infos zum Elektrosmog:

<http://newerla.com/wp-content/uploads/2016/03/Funkstrahlung2016.pdf>