



Vorsorge:

Vor Schwermetallbelastungen schützen

In vielen Fällen sind Belastungen durch Schwermetalle vermeidbar. Wenn Sie die unten aufgeführten Tipps berücksichtigen, tragen Sie bereits viel dazu bei, dass Ihr Körper keiner zu hohen Belastung ausgesetzt wird. Darüber hinaus können Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen.



- Bewusste Ernährung** mit naturbelassenen Nahrungsmitteln
- Verzicht auf bzw. **Entfernung von Amalgamfüllungen**, wenn die Belastung mit Quecksilber festgestellt ist
- Verzicht auf das Rauchen**
- Eine **ausreichende Trinkmenge**, **Sport** und **Saunagänge** fördern die Entgiftung durch Nieren und Haut.



Kontakt

und weitere Informationen

Bitte beachten Sie, dass die vorliegende Patienteninformation nicht den Rat der Sie behandelnden Ärzte ersetzen kann.

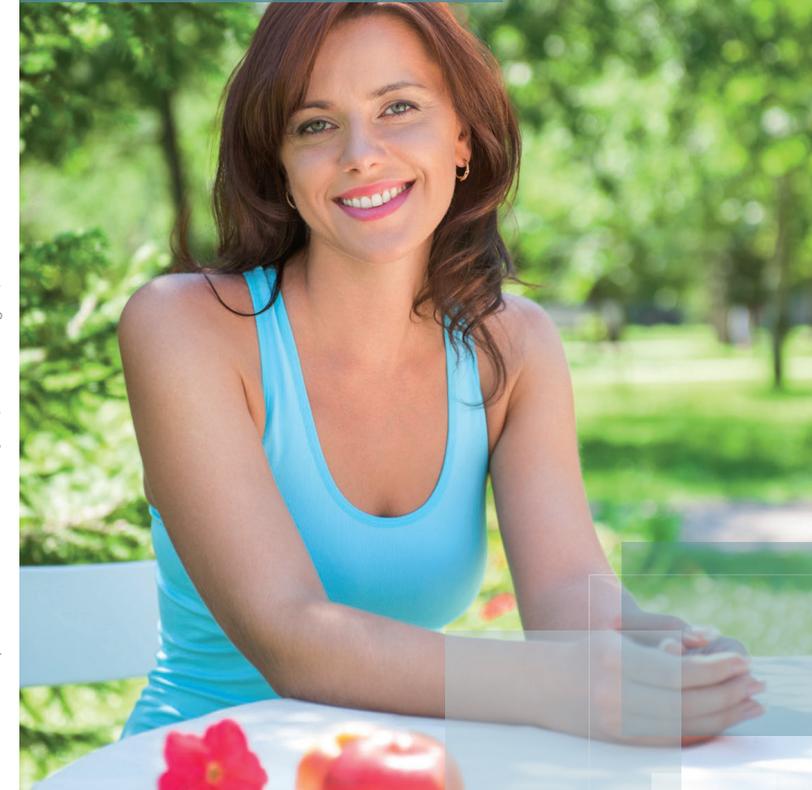
Wenn Sie weitere Fragen **zum Thema Schwermetallbelastung** haben, zögern Sie nicht, bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt nachzufragen.



Diesen **Flyer zum Download** sowie viele weitere Informationen für Patienten finden Sie jetzt auch online auf www.laborleistungen.de.

Schwermetalle

Umweltbelastungen erkennen



Stand: 03.2015 | Bildnachweis: fotola.com: © JackF, Andres Rodriguez, Kirill Kedrinski



Diagnosticum

Weststr. 27
09221 Neukirchen
Tel.: 0371 / 27 10 80
Fax: 0371 / 27 10 8-46
www.diagnosticum.eu



Wie wirken Schwermetalle auf den Körper?



Auf welche Symptome sollte ich achten?



Aktiver Schutz gegen Schwermetallbelastungen

Schwermetalle

Umweltbelastungen erkennen

Der Begriff „Schwermetalle“ umfasst die Metalle, die für unseren Körper giftig sind. Heutzutage werden toxische Metalle vielfältig in der Industrie benutzt und können sich in Pflanzen, Tieren, Gewässern und Fischen anreichern und somit auch z. B. in Nahrungsmitteln in hoher Konzentration vorkommen. Die chemischen Verbindungen dieser Elemente – vor allem Aluminium, Arsen, Quecksilber, Blei und Cadmium – verursachen schon in geringen Mengen Funktionseinschränkungen und Organveränderungen beim Menschen.

(Mögliches) Vorkommen von Schwermetallen:

- Fisch: Quecksilber, Arsen
- Amalgamfüllungen: Quecksilber
- Hühnereier, Geflügel: Quecksilber durch Fischmehlfütterung
- Gemüse: Blei, Kadmium durch Düngung mit Gülle
- Fleisch: Blei, Kadmium über Futtermittel von güllgedüngten Feldern
- Getreide: Aluminium
- Trinkwasser: Blei, Arsen
- Zigarettenrauch: Kadmium



Wie wirken Schwermetalle auf den Körper?

- Durch die Belastung mit Schwermetallen werden Freie Radikale stärker gebildet. Der Überschuss an Freien Radikalen führt zu einer Funktionsstörung und dem Absterben von Körperzellen.
- Schwermetalle binden sich auch an Zellbestandteile. Das Immunsystem erkennt diese Verbindung als „fremd“ im eigenen Körper, womit eine Autoimmunreaktion gegen eigene Körperzellen hervorgerufen wird. Das heißt, dass eigene Körperzellen vom Immunsystem angegriffen werden.

- Ebenso können sich Schwermetalle an Körperproteine lagern und blockieren damit deren Funktionen. Hierdurch werden zentrale Körperfunktionen behindert.
- Schwermetalle können auch auf unsere Erbsubstanz (DNS) wirken und durch gestörte Zellreparatur zu Veränderungen wie bei Krebs führen.
- Schwermetalle – vor allem Quecksilber – können sich an Nervenzellen anlagern. Damit ist die Funktion der Nervenzellen und ganzer Nerven behindert.
- Die Belastung durch Schwermetalle führt zum erhöhten Bedarf von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen.



Welche Anzeichen gibt es bei Schwermetallbelastungen?

Akute Vergiftungen mit Schwermetallen sind selten. Jedoch trägt die Schwermetallbelastung sehr häufig zu chronischen Erkrankungen bei. Grundsätzlich sollte bei jedem Patient mit einer chronischen Erkrankung die Belastung mit Schwermetallen in Betracht gezogen werden.

Die Frühsymptome einer Schwermetallbelastung sind allgemein:

- abnehmende Leistungsfähigkeit
- Infektanfälligkeit
- Bluthochdruck
- Gelenk-, Glieder-, Muskel- und Kopfschmerzen
- Hautausschläge oder Haarausfall
- Schlaflosigkeit und Müdigkeit
- Wachstumsstörungen
- Fruchtbarkeitsstörungen

In schweren Fällen kann es auch zu Knochenschwund, Lungen- und Darm-erkrankungen, schweren Nervensystemstörungen und Anämie kommen.



Wie kann eine Schwermetallbelastung erkannt werden?

Die Untersuchung von Vollblut erfasst den intra- und extrazellulären Schwermetallhaushalt und kann eine sichere Aussage über die Menge von Schwermetallen im Körper liefern.

Die Bestimmung von folgenden Elementen als Profil wird empfohlen:

- Aluminium
- Arsen
- Blei
- Quecksilber
- Cadmium

Neben der Schwermetallbestimmung im Blut ist auch eine Urinuntersuchung im Rahmen des Dimaval-Tests möglich, die nicht nur Schwermetalle, sondern auch die Spurenelemente wie Kupfer und Zink (siehe Flyer „Mineralstoffe und Spurenelemente: Der Grundstein des Lebens“) erfasst.

Über den Dimaval-Test und dessen Durchführung können Sie durch Ihren Arzt informiert werden.



Nützliche Links

www.ugb.de

Der Verein UGB ist seit mehr als 30 Jahren in Sachen Gesundheit und Lebensqualität aktiv. Im Fokus stehen nachhaltige Ernährung und umweltverträgliche Lebensweise.

www.was-wir-essen.de/verbraucher/schadstoffe.php

Die Website bietet unter anderem Informationen zum Thema Schadstoffe und Ernährung. Der aid infodienst bereitet Informationen rund um Lebensmittel, Ernährung und Landwirtschaft verständlich auf und wird aus öffentlichen Mitteln gefördert.