

# Schadstoffe

## Wann Gifte uns schaden

Mehr denn je muss unser Körper mit Schadstoffen fertig werden – mit äusseren wie inneren. Nicht immer gelingt dies ausreichend. Dann lagern sich die Gifte im Körper ab und können eine Vielzahl von Krankheiten verursachen.

Jürg Lendenmann

Bild: zvg



Natalie Tannast Werren, eidg. dipl. Apothekerin, Leiterin wissenschaftliche Dienste, ebi-pharm ag.

Endlich Frühling! Manche erinnern sich beim Anblick der erwachenden Natur wieder an die «Sünden» der Winterzeit: Schlemmen und Stubenhocken.

### Wenn der Lifestyle den Körper belastet

Der ungesunde Lifestyle während der Wintermonate hat Spuren hinterlassen – nicht nur sichtbare, auch unsichtbare. «Zwar ist unser Organismus ständig bemüht, anfallende Schadstoffe auszuscheiden», sagt Natalie Tannast Werren. «Fallen aber zu hohe Mengen an Schadstoffen an, sind die körpereigenen Entgiftungssysteme bald einmal überlastet. Gelingt es nicht mehr, die Schadstoffe vollständig auszuscheiden, werden sie in unserem Körper eingelagert.»

### Schadstoffe – in uns und um uns

Zu keiner Zeit sei der menschliche Organismus tagtäglich mit mehr Schadstoffen konfrontiert worden als heute, erklärt Natalie Tannast. Manche würden wir einatmen, andere über die Nahrung oder über die Haut aufnehmen. «Ein ungesunder Lebensstil – reichlich Genuss von Alkohol, Zigarettenrauchen, Junkfood – belastet den Körper noch zusätzlich.» Doch nicht nur Giftstoffe von aussen belasten unseren Körper. Giftstoffe entstehen auch in uns durch normale wie krankhafte Stoffwechselreaktionen. Ebenso kann langfristiger körperlicher Stress im Körper zu erhöhten Belastungen führen. «Bei Personen, die Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen betreiben, ist die Herz- und Skelettmuskulatur vermehrt freien Radikalen ausgesetzt. Durch den oxidativen Stress kann die Funktion der Gewebezellen beeinträchtigt werden.» Genauso wie schadstoffbelastete Nahrungsmittel könne uns auf die Dauer auch psychischer Stress «vergiften», so die Apothekerin.

### Welche Stoffe uns schaden

«Metalle wie Blei, Cadmium, Quecksilber, Arsen, Zinn, Aluminium und Silber haben im menschlichen und tierischen Stoffwechsel keine lebensnotwendigen, sondern schädliche Wirkungen», sagt Natalie Tannast. Ebenso müsse sich der Körper mit Stoffen auseinandersetzen,



### Dossier-Übersicht

S. 19–20  
**Schadstoffe**  
Wann Gifte uns schaden

S. 21–23  
**Entschlacken**  
Wie wir Schadstoffe loswerden

S. 24–25  
**Sind wir zu sauer?**  
Ernährung beeinflusst den Stoffwechsel

S. 26–27  
**Raus damit**  
Verschiedene Methoden

S. 28–29  
**Gut zu wissen**  
Hilfreiches rund um das Entschlacken

die bei der Züchtung, der Verarbeitung und Lagerung den Nahrungsmitteln zugesetzt würden: Nitrate, Pestizide, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe und Weichmacher aus Verpackungsmaterialien. Auf den Körper würden auch chemische Arzneimittel, Nikotin, Lösungsmittel, der Elektromog einwirken. «Die Liste der schädlichen Stoffe, mit denen unser Körper in Berührung kommt, ist vielfältig und schier unendlich lang. Die Kapazität unseres Körpers, sie auszuscheiden, kann relativ schnell ausgeschöpft sein.»

Fortsetzung auf Seite 20

### **Das Bindegewebe als Schadstoffdeponie**

«Kommen unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane an ihre Grenzen, besteht die Gefahr, dass die Schadstoffe nicht mehr vollständig ausgeschieden werden. Der Körper muss reagieren und wird versuchen, die physiologischen Ausscheidungsprozesse anzukurbeln.» Vermehrtes Schwitzen, eine triefende Nase oder häufiger Stuhlgang bis hin zu Durchfall können erste Anzeichen einer Überforderung der Entgiftungssysteme sein. «Kann die Schadstoffbelastung auch mithilfe forciert Ausscheidungsprozesse nicht abgebaut werden, droht unser Körper zu einer Mülldeponie zu werden.»

Die Schadstoffe würden sich im Bindegewebe ablagern und den Transport von lebenswichtigen Substanzen wie Nährstoffe, Hormone und andere Botenstoffe vom Blut zu den Zellen beeinträchtigen.

Die Kommunikation zwischen den Zellen werde gestört und sensible Gleichgewichte im Körper, wie z. B. der Blutzucker oder der Blutdruck, würden aus dem Lot geraten.

«Wenn die Schadstoffbelastung noch weiter zunimmt, verbleiben die Toxine nicht nur im Bindegewebe, sondern sie werden auch in den Zellen abgelagert. Diesen Vorgang versucht der Körper so lange wie möglich zu vermeiden, da Giftstoffablagerungen in den Zellen oft unerwünschte Funktionsveränderungen der Zellen nach sich ziehen.»

#### **Gifte wirken nicht bei allen gleich**

Ob und wie ein Mensch erkrankt, der Schadstoffen ausgesetzt sei, hänge von verschiedenen Faktoren ab: von seiner



Auch für unseren Körper gilt: Nimmt Abfall überhand, drohen unliebsame Folgen.

Konstitution (Erbgut), von bestimmten Vorerkrankungen z. B. an Leber und Niere sowie von Art, Anzahl, Konzentration und Einwirkungsdauer der Schadstoffe. Manche Menschen würden selbst relativ hohe Mengen von toxischen Substanzen mehr oder weniger schadlos überstehen oder zumindest gut damit fertig werden. «Andere erkranken bereits bei geringen Belastungen schwer», sagt Natalie Tannast und weist auf das breite Spektrum möglicher Erkrankungen:

- Hauterkrankungen wie Akne, Ekzeme
- Vermehrter Haarausfall
- Allergische Erkrankungen, chronischer Juckreiz am ganzen Körper
- Übermässiges Schwitzen, allgemein starke Gerüche von Körperausscheidungen
- Metallgeschmack im Mund und Verfärbungen des Zahnfleisches
- Magen-Darm-Probleme wie Sodbrennen und chronischer Durchfall

- Chronische Gelenk- und Muskelschmerzen
  - Hohe Infektanfälligkeit und Entzündungsneigung, Fieber
  - Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- «Neben diesen Krankheitssymptomen können auch messbare Grössen wie die Kortikoidausschüttung oder eine Überfunktion der Schilddrüse Hinweise darauf geben, dass das Bindegewebe verchlackt ist. Ist das Bindegewebe mit Schadstoffen verstopft, so kann es nicht mehr reagieren und seine wichtige Funktion ausüben.» Eine Entgiftungs- und Ausleitungstherapie, kombiniert mit einer Darmsanierung, Leberaktivierung und Regulation des Säure-Basen-Haushaltes, sei in diesem Falle zwingend notwendig, um die Reaktionsfähigkeit des eigenen Körpers wieder aufbauen zu können. Natalie Tannast: «Für einen gesunden Organismus braucht es eine intakte Reaktionsfähigkeit des Bindegewebes und der Körperzellen.»