

# Joachim Mutter Lass dich nicht vergiften!

Leseprobe

[Lass dich nicht vergiften!](#)

von [Joachim Mutter](#)

Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

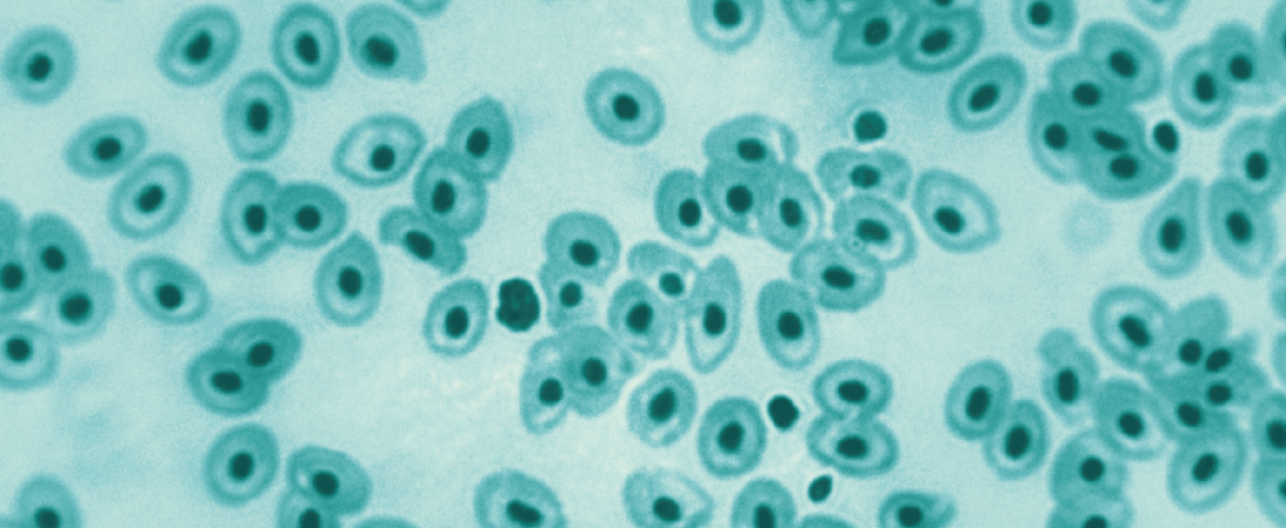


<http://www.unimedica.de/b15618>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>





Vorwort.....	4
Gesundheit ist ein natürliches Bedürfnis aller Lebewesen.....	6
Den Körper befreien	
Basis(entgiftungs)programm .....	7

<b>1</b>	<b>Die wichtigsten Krankmacher .....</b>	<b>9</b>
	Falsche Ernährungsgewohnheiten.....	10
	Metalle und Kiefern gifte.....	28
	Verstrahlte Welt .....	42
	Schwermetalle als Hauptkrankmacher?.....	46
	Gifte in Wohnumfeld, Kosmetika und Co. ....	56
	<b>Auf einen Blick:</b> Das Wichtigste zu Umweltgiften .....	64

<b>2</b>	<b>Den Körper entlasten und stärken .....</b>	<b>67</b>
	Das körpereigene Entgiftungssystem.....	68
	Sinnvolle Untersuchungen.....	78
	Gesunder Mundraum .....	92
	Die heilende Wirkung der Nahrung nutzen .....	98
	Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel .....	110

Giftstoffe effektiv ausleiten .....	128
Die Entgiftung sanft unterstützen .....	140
Sport und Bewegung .....	148
<b>Auf einen Blick:</b> Das Wichtigste zum richtigen Entgiften .....	156

<b>3</b>	<b>Das Projekt Gesundheit .....</b>	<b>159</b>
	<b>Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z .....</b>	<b>160</b>
	Alzheimer .....	161
	Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall .....	166
	Autoimmunerkrankungen .....	168
	Blutfette, erhöhte .....	171
	Bluthochdruck (Hypertonie) .....	173
	Depressionen .....	175
	Diabetes .....	177
	Kopfschmerzen .....	181
	Krebs .....	184
	Lebererkrankungen .....	191
	Lungenkrankheiten .....	193
	Magenentzündung und Magengeschwür .....	194
	Osteoporose .....	196
	Refluxkrankheit .....	197
	Rückenschmerzen .....	198
	Schlafstörungen .....	200
	Verstopfung .....	201
	<b>Auf einen Blick:</b> Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z .....	202

<b>Zum Nachschlagen .....</b>	<b>204</b>
Bücher und Adressen, die weiterhelfen .....	204
Register .....	205
Impressum .....	208

# Falsche Ernährungsgewohnheiten

*Unsere Nahrung wird immer **ärmer an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen gesundheitsfördernden Vitalstoffen**. Dadurch wird der Körper nicht mehr optimal versorgt und erkrankt.*

FORSCHUNGSARBEITEN der letzten Jahre und Jahrzehnte an Zellkulturen und Tieren sowie Beobachtungsstudien an Menschen legen immer wieder den Schluss nahe: Von allen schädlichen (Umwelt-)Einflüssen spielt eine falsche Ernährung bei der Entstehung von chronischen Krankheiten die größte Rolle. Neben dem Mangel an lebenswichtigen Wirkstoffen (Vitalstoffe, wie Vitamine, Spurenelemente oder Pflanzenfarbstoffe) trägt sie maßgeblich zur krankmachenden Schadstoffbelastung bei. Denn viele Nahrungsmittel und Produkte daraus enthalten aufgrund moderner Anbaumethoden Chemikalien. Eine ungünstige Herstellung oder Zubereitung lässt zudem neue, schädliche chemische Moleküle entstehen. Selbst für Experten ist es schwer, die Frage, wie eine gesunde Ernährung auszusehen hat, klar zu beantworten. Daher sind sie gezwungen, Ergebnisse aus Tierversuchen und Beobachtungsstudien an Menschen ebenso zu berücksichtigen wie Ernährungsexperimente oder historische Überlie-

ferungen. So zeigen beispielsweise archäologische Ausgrabungen von Leichenteilen eindrucksvoll, dass es bei unseren Vorfahren vor etwa 5000 bis 10.000 Jahren keinerlei Anzeichen von Karies, Zahnfehlstellungen und anderen heutigen Zivilisationskrankheiten gab (mit Ausnahme der Arteriosklerose). Ernährungsversuche an Tieren offenbaren dagegen: Wenn Tiere, unabhängig von der Tierart, die gebräuchliche menschliche Kost essen, leiden sie bald an den gleichen Krankheiten wie wir selbst. Mitunter treten zudem schon in der nächsten Generation Veränderungen wie Zahnfehlstellungen, eng stehende Beckenknochen (was bei Weibchen zu erschwerten Geburten führt), enge Nasenbögen (reduzierte Nasenatmung) sowie Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen und übermäßige Aggressivität beziehungsweise Apathie auf. Um diese Schäden wieder rückgängig zu machen, müssen die Tiere über drei Generationen auf natürliche, artgerechte Weise gefüttert werden.

Dennoch können sich viele Menschen bis heute nicht vorstellen, dass ein so untergeordneter Vorgang wie die Nahrungsaufnahme Einfluss auf die Entwicklung des körperlichen und geistigen Wesens haben soll. Und so versorgen die meisten Nahrungsmittel, die der moderne Mensch zu sich nimmt, ihn zwar mit Energie. Über die Jahre und Jahrzehnte führt die Fehlernährung aber auch zu den verschiedensten Krankheiten.

## DIE NAHRUNG ENTHÄLT ZU WENIG VITALSTOFFE

Die krankmachende Wirkung der Fehlernährung beruht zum großen Teil auf einer verminderten Vitalstoffzufuhr. Deren überaus positive Wirkung auf den Körper wurde zwar teilweise erst vor kurzem entdeckt und erforscht, und noch immer ist der Einfluss unzähliger anderer in der Nahrung vorkommender Substanzen bisher unbekannt. Es scheint jedoch unumstritten, dass sie für ein gesundes Leben unverzichtbar sind. Zu den Vitalstoffen zählen neben den Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen auch sogenannte Vitaminoide wie Coenzym Q1 und Q10, Carnitin, alpha-Liponsäure und Lecithin, unzählige (bisher meist unerforschte) sekundäre Pflanzenstoffe, lebende Enzyme, wie zum Beispiel Katalase, Superoxiddismutase, Glutathionreduktase, ATPase, Proteasen, mehrfach ungesättigte Cis-Fettsäuren, Erbsubstanz (RNA und DNA, in allen lebenden Pflanzen, Bakterien und Tierzellen enthalten) sowie die bis vor einigen Jahren als nutzlos bezeichneten Ballaststoffe und Zuckerformen, die keinen Energiewert besitzen (etwa Ribose, die bei allen Lebewesen Bestandteil der biologischen Energiewährung ATP ist). Der Hauptteil dieser Vitalstoffe findet sich in den Schalen und Häuten von Getreide, Samen, Nüssen, Wurzeln, Blättern und Früchten. Doch gerade diese werden durch die üblichen Zube-

reitungs- und Herstellungsverfahren entweder entfernt, ausgelaugt oder zerstört. Besonders deutlich wirkt sich dies auf die heutigen Hauptnahrungsmittel aus: Mais, Reis, Weizen und Zucker. Der überwiegende Teil dieser Nahrungsmittel wird nicht als Vollkorngetreide oder als ganzes Zuckerrohr beziehungsweise ganze Zuckerrübe mit all den darin enthaltenen Vitalstoffen verzehrt, sondern in Form von geschältem weißem Reis, Auszugsmehlen oder Raffinadezucker. Bis heute macht der übermäßige Konsum dieser billigen und kalorienreichen, aber vitalstoffarmen Nahrungsmittel Milliarden von Menschen krank. In einigen Fällen kommt es sogar zu absoluten Vitaminmangelkrankheiten, wie Skorbut (Mangel an Vitamin C), Beri-Beri (Vitamin-B<sub>1</sub>-Mangel), Pellagra (Vitamin-B<sub>3</sub>- oder Tryptophanmangel), Blindheit (Vitamin-A-Mangel) und perniziöser Anämie (Mangel an Vitamin B<sub>12</sub>). Noch viel öfter allerdings entwickeln sich durch eine chronische Minderversorgung mit Vitalstoffen über Jahrzehnte die klassischen Volkskrankheiten, wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Rheuma, »Gelenkverschleiß« und Krebs.

## WIR ESSEN ZU VIELE KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate (Zucker) in Getreide, Backwaren, Nudeln und Reis sind im Gegensatz zu Eiweiß und Fett keine lebenswichtigen Nährstoffe. Unsere Körperzellen benötigen zwar einen gewissen Anteil an Traubenzucker im Blut. Dieser wird aber auch aus Eiweiß und einigen Fettbausteinen aufgebaut. Kohlenhydrate sind jedoch wie die beiden anderen Nährstoffe eine Energiequelle: Sie liefern pro Gramm 4,1 Kilokalorien und sind besonders kurzfristig verfügbar. Das heißt, der Körper muss sie nicht lange spalten und umbauen, um sie für die Energiegewinnung zu nutzen.

Hirnanhangsdrüsen fanden sich in anderen Studien zum Teil sogar 1000 ng/g Quecksilber.

- Anhand von Studien an Quecksilberdampf ausgesetzten Goldminenarbeitern auf den Philippinen konnte gezeigt werden, dass diese trotz

objektiver klinischer Zeichen einer Quecksilbervergiftung die in Deutschland geltenden Grenzwerte für Quecksilber im Urin, Blut oder Haar zu einem Großteil unterschritten. Ihre Messwerte würden demnach hierzulande als nicht quecksilbervergiftet gelten und die Männer würden kein Geld von den Berufenossenschaften erhalten.

### INFO

#### Amalgamalarm für Schwangere

Während der Schwangerschaft gelangt Amalgamquecksilber mühelos durch die Plazenta in den Körper des ungeborenen Kindes. Die Organe von Kindern, deren Mütter während der Schwangerschaft Amalgamfüllungen hatten, weisen daher deutlich mehr Quecksilber auf. Die erhöhte Schwermetallbelastung des Embryos wird für verschiedene Schäden verantwortlich gemacht, etwa für Entwicklungsverzögerung, eine geringere Intelligenz, Autismus, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Allergien, Infektanfälligkeit und Neurodermitis. Nach der Geburt können diese durch Impfstoffe, die Aluminium, Thiomersal (hochgiftige Quecksilberform), Formaldehyd oder Antibiotika (Gentamycin, Natamycin) enthalten, noch verschlimmert werden, wie Boyd Haley, ehemaliger Direktor des chemischen Instituts der Universität Kentucky/USA, nachwies. Andere Studien, etwa an der Universität Arizona in Tempe/USA (2007), zeigen, dass sich in den Milchzähnen von autistischen Kindern mehr als doppelt so hohe Quecksilberwerte finden als normalerweise. Möglicher Grund: Die Kinder müssen in den ersten zwölf Lebensmonaten deutlich mehr Antibiotika einnehmen, und die behindern die Ausscheidung von Quecksilber.

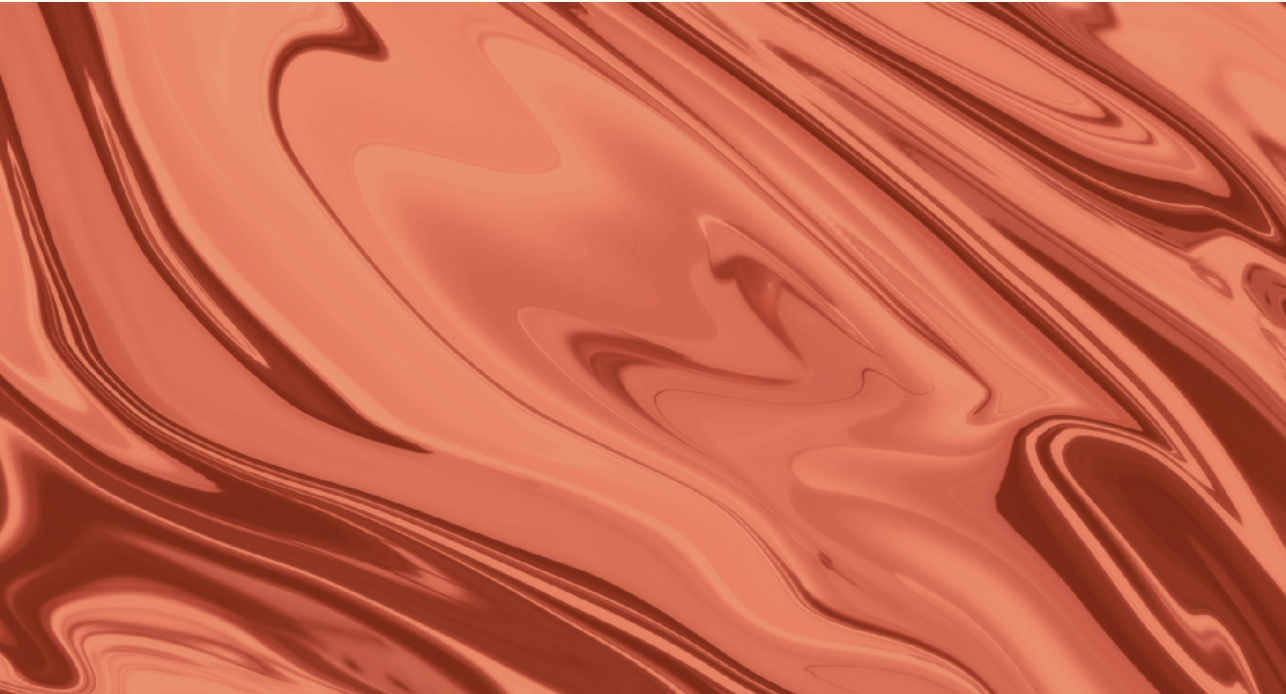
#### Gefährliche Kombination

Die Giftigkeit von Quecksilber wird durch andere Metalle, wie Aluminium, Blei, Silber, Gold, Eisen, Titan, Palladium, Kadmium, Arsen, Nickel, Zinn und Kupfer, aber auch durch Umweltgifte, wie Fluor, Plastikweichmacher, Holzschutzmittel, Glutamat und Rückstände in Lebensmitteln, verstärkt – manchmal um das 10- bis 100-Fache. Das männliche Hormon Testosteron verstärkt die Quecksilbergiftigkeit ebenfalls um das Vielfache. Dies könnte ein Grund dafür sein, warum bei Männern deutlich mehr Autismus oder Amyotrophe Lateralsklerose, eine Erkrankung des motorischen Nervensystems (kurz: ALS), auftreten. Denn diese Krankheiten können ihre Ursache in einer Quecksilberbelastung haben.

#### VERSTÄRKTE QUECKSILBERGEFAHR

Das Quecksilber aus Amalgamfüllungen wird vor allem beim Kauen (insbesondere Kaugummikauen), Zähneputzen (bei Verwendung von Zahncremes mit Schleifmittel), bei der professionellen Zahnreinigung und Zahnsteinentfernung sowie bei einer Fluoridierung freigesetzt. Auch heiße Speisen und Getränke (durch Wärme wird mehr Quecksilberdampf freigesetzt), Zucker und Stärke (führt zur Säurebildung, welche die Freisetzung von Quecksilber aus Amalgam fördert), Säuren und Zähneknirschen (Bruxismus) fördern die Freisetzung. Umgekehrt können Amalgamfüllungen auch die Ursache von Zähneknirschen sein. Denn Quecksilberablagerungen an den sympathischen Nervenganglien des Na-





ckens und der Kaumuskelatur setzen möglicherweise die Spannung der Kiefermuskulatur hoch. Neueste Studien deuten sogar darauf hin, dass elektromagnetische Strahlungen, wie sie von Mobilfunkgeräten, Schnurlostelefonen und WLAN ausgesendet werden, die Quecksilberfreisetzung aus Amalgam verstärken. Eine verstärkte Quecksilberfreisetzung und Korrosion wird zusätzlich durch andere Zahnmetalle beobachtet (Goldkronen, Zahnspangen, Brücken und Titanimplantate). Wenn diese Metalle im Mund aufeinandertreffen, entstehen außerdem zuweilen elektrische Ströme und Spannungen, die Schleimhaut und Nerven reizen, Schmerzen und Geschmacksphänomene verursachen können. Manche amalgambedingten Krankheiten werden jedoch erst durch das ungeschützte Entfernen von Amalgam ausgelöst. Wie beim Legen und

Polieren wird nämlich auch beim Entfernen von Amalgamfüllungen für 30 bis 90 Minuten das 100- bis 1000-Fache an Quecksilberdampf freigesetzt. Auch feinste Bohrstäube gelangen mit der Atemluft in die Lunge und setzen sich dort fest. Amalgamsplitter können beim hochoberflächigen Bohren (100.000 U/min) zudem auch in das Zahnfleisch oder in den Kieferknochen gelangen und von dort den Körper weiter vergiften.

### **BESCHWERDEN DURCH AMALGAM**

Quecksilber geht im Organismus unter anderem besonders feste Bindungen mit Schwefelgruppen ein. Durch die Quecksilberbindung wird die Eiweißstruktur der Zellen verändert und die Enzymfunktionen meist irreversibel blockiert. Wichtige Stoffwechselforgänge, wie Energiereizung, Wachstum, Proteinerzeugung und

# Den Körper entlasten und stärken

*Indem Sie das körpereigene Entgiftungssystem entlasten und unterstützen, tragen Sie selbst viel dazu bei, bis ins hohe Alter gesund und vital zu bleiben. Dabei helfen die sachgemäße Entfernung giftiger Zahnmetalle und spezielle Verfahren zur Ausleitung von Schadstoffen ebenso wie die richtige Ernährung und regelmäßiger Kraft- und Ausdauersport.*



# Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z

*Nehmen Schadstoffbelastung und Vitalstoffmangel überhand, kann der Organismus seine Aufgaben nicht mehr optimal erfüllen – wir werden krank. Jetzt sind Wege zur Selbsthilfe gefragt.*

FÜR DIE STEIGERUNG der Lebenskräfte sowie zur Verhütung und Behandlung aller Krankheiten gelten dabei folgende Regeln:

- Beachten Sie, welche Schadfaktoren Ihre Gesundheit negativ beeinflussen und Krankheiten verursachen können (siehe Seite 9 ff.).
- Unterstützen Sie Ihren Organismus, sich von Giften zu befreien. Der wichtigste Schritt dazu ist eine konsequente Ernährungsumstellung (siehe Seite 98 ff.). Spezielle Entgiftungskuren und andere unterstützende Maßnahmen, die Sie im zweiten Kapitel dieses Buches kennengelernt haben, fördern den Prozess.
- Einer der wichtigsten Ratschläge: Füllen Sie Ihre körpereigenen Vitalstoffreservoirs mithilfe der neuen Ernährung auf. Hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel können, besonders bei vorhandenen Krankheiten, den Gesundungsprozess weiterhin unterstützen. Welche Wirkung die einzelnen Vitalstoffe im Körper entfalten, können Sie auf Seite 110 ff. nachlesen.

Je kompromissloser Sie die auf den folgenden Seiten empfohlenen Therapiemaßnahmen anwenden, umso schneller stellen sich Erfolge ein. Das gilt nicht nur bei den hier ausgewählten, besonders stark verbreiteten Krankheiten.

Um den Genesungsprozess nicht zu behindern, ist es zudem wichtig, schulmedizinische Medikamente bei einer Verbesserung des Befindens zu reduzieren – auch wenn Sie diese schon lange einnehmen. Später können Sie sie möglicherweise sogar ganz absetzen. Dazu ist es wichtig, Werte wie den Blutdruck, den Blutzucker oder die Blutfette regelmäßig zu messen und die Medikamenteneinnahme dementsprechend anzupassen. Denn wenn Sie gesund sind, schaden diese Medikamente. Dies gilt insbesondere für Blutdrucksenker, Entwässerungsmittel, Insulin und orale Antidiabetika, Antiasthmatica, Blutfettsenker, Abführmittel, Psychopharmaka, Magenmittel, Cortison, Hormone, Schlafmittel sowie Hemmstoffe des Immunsystems.

## ALZHEIMER

Allein in Deutschland sind etwa 1–1,5 Millionen Menschen von Alzheimer betroffen, bis zum Jahr 2050 soll sich diese Zahl voraussichtlich verdoppeln. Bei dieser Krankheit lagern sich Reste des Proteins Tubulin (neurofibrilläre Knäuel) sowie des Proteins  $\beta$ -Amyloid im Gehirn ab. Sie sind Ausdruck eines zugrundeliegenden Zerstörungsprozesses und können sogar selbst die Nervenzellfunktionen weiter schädigen. Zunächst sind dabei hauptsächlich die Nervenzellen im Bereich des unteren Vorderhirns betroffen, die normalerweise den Nervenbotenstoff Acetylcholin produzieren und für das Lernen und Gedächtnis eine entscheidende Rolle spielen. Erst wenn die Nervenzellen in den betroffenen Hirngebieten zu etwa 80 Prozent zerstört sind, macht sich die Krankheit klinisch, also auch für den Arzt, bemerkbar. Erst dann nimmt auch der Gehalt des Nervenbotenstoffs Acetylcholin massiv ab; die gesamte Großhirnrinde wird weniger aktiviert, wodurch die Gedächtnisfunktionen abnehmen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung werden auch die Nervenzellen anderer Hirnbereiche zerstört. Bis zum Endstadium der Erkrankung nimmt das Gehirnvolumen um etwa 30 Prozent ab, in den zuerst betroffenen Gebieten sogar um über 90 Prozent.

Die alzheimertypischen neurofibrillären Veränderungen in den Nervenzellen werden bei älteren Menschen häufiger gefunden. Sie können jedoch, nach Meinung der Alzheimer-Forscher, nicht zu den normalen Altersveränderungen des Gehirns gerechnet werden. Vielmehr finden sich in den Industrieländern bereits bei etwa jedem fünften 20- bis 30-Jährigen alzheimertypische Veränderungen in genau jenen Gehirnregionen, die als Erstes von der Krankheit betroffen sind. In der Altersgruppe zwischen 70 und 80 Jahren sind sie bei 90 Prozent der Bevölkerung sichtbar; bei

etwa einem Drittel so stark ausgeprägt, dass die Alzheimer-Demenz klinisch in Erscheinung tritt. Dagegen haben etwa fünf bis acht Prozent der über 80-Jährigen keinerlei pathologische Ablagerungen im Gehirn; ihr Gehirn gleicht dem eines unter 20-Jährigen. Bemerkenswert daran ist, dass diese Senioren wahrscheinlich ihr Lebtag lang keine Amalgamfüllungen hatten.

### TYPISCHE SYMPTOME

Oft nimmt zuerst die Riechfähigkeit ab (auch bei Parkinson). Anfangs zeigt sich die Krankheit dann in vermehrter Vergesslichkeit und Wortfindungsstörungen (vor allem Kurzzeitgedächtnis). Im Verlauf kommt es zu einem weiteren Verlust der Gehirnfunktionen: Die Betroffenen erkennen selbst bekannte Gesichter oder ihren Wohnort nicht mehr, verstehen immer mehr Wörter nicht mehr oder können sie nicht mehr aussprechen. Im Endstadium fallen sogar Muskelfunktionen aus, die Patienten können nicht mehr laufen, sind bettlägerig und zu 100 Prozent pflegebedürftig; durchschnittlich sechs bis zehn Jahre nach der Erstdiagnose sterben sie.

### WICHTIG

#### Immer erst zum Arzt

Bei allen chronischen Krankheiten gilt: Sprechen Sie erst mit Ihrem behandelnden Arzt, ehe Sie die Empfehlungen aus diesem Buch realisieren. Setzen Sie außerdem nie eigenmächtig ein Medikament ab, auch wenn Sie sich infolge der neuen Ernährungsweise sichtlich besser fühlen und/oder sich Ihre Blutwerte normalisieren. Ihr Arzt kann entscheiden, welche Arzneimittel Sie (nicht mehr) benötigen.



Joachim Mutter

[Lass dich nicht vergiften!](#)

Warum uns Schadstoffe chronisch krank machen und wie wir ihnen entkommen

208 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)