



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Amalgam entfernen lassen, Quecksilber ausleiten

Zahnfüllungen aus Amalgam bestehen zu 50 Prozent aus giftigem Quecksilber. Es gibt kaum eine Krankheit, die von Quecksilber nicht ausgelöst oder verstärkt werden könnte. Die Entfernung des Amalgams ist folglich eine dringend notwendige Massnahme für alle, die bereits Gesundheitsbeschwerden haben, aber auch für alle, die für die Zukunft keinen Wert auf die Folgen einer chronischen Quecksilbervergiftung legen. Wie eine ordnungsgemässe Entfernung von Amalgam und eine anschliessende Quecksilberausleitung aussehen können, erfahren Sie hier.

Leider hat Amalgam einen entscheidenden Nachteil: Amalgam und hier besonders Quecksilber ist ein schweres Gift, das in jeder Dosis – und mag sie noch so klein sein – giftig ist.

Quecksilber wird kontinuierlich in winzigen Mengen aus den Zahnfüllungen freigesetzt, vom Körper aufgenommen und in den Organen, in den Knochen sowie im Gehirn eingelagert.

Dort schadet das Gift dem Organismus auf vielfältige Art und Weise:

Quecksilber blockiert Enzyme und kann allein dadurch dem Körper auf unzählige Arten schaden. So kann es sich zum Beispiel an die Enzyme der Atmungskette in den Mitochondrien anlagern und damit die Mitochondrien in ihrer Arbeit - der Energieerzeugung - behindern, was sich in vielen Symptomen und Krankheiten äussern kann, z.B. dem Chronischen Erschöpfungssyndrom (CFS).

Quecksilber bindet Spurenelemente wie z. B. Selen und macht diese für den Körper somit unbrauchbar.

Quecksilber begünstigt die Einlagerung anderer Umweltgifte in den Körper und verlangsamt deren Ausscheidung.

Quecksilber kann sich rund um die Muskeln einlagern und auch an die Nerven, welche die Muskulatur versorgen. Fibromyalgie könnte die Folge sein.

Quecksilber fördert die Bildung freier Radikale und begünstigt damit die Entstehung von Autoimmunerkrankungen und chronischen Entzündungen.

Quecksilber manipuliert das körpereigene Immunsystem: Die Körperzellen tragen auf ihrer Zelloberfläche bestimmte Proteine, die sie als körpereigen ausweisen und dem Immunsystem somit als Erkennungsmerkmal dienen.

Quecksilber kann sich an diese Proteine binden. Die neu entstandene Protein-Quecksilber-Verbindung auf den Zellen ist dem Immunsystem jedoch fremd. Es erkennt die betreffende Zelle nicht mehr. Es glaubt, es handle sich um einen Eindringling und greift an. Auch auf diese Weise könnten Autoimmunkrankheiten wie Multiple Sklerose, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa), Diabetes Typ 1 entstehen.

Quecksilber schädigt die DNA (Erbsubstanz).

Quecksilber fördert die Entstehung von Antibiotikaresistenzen bei Bakterien: Quecksilber wirkt selbst antibiotisch. Wenn nun Amalgamfüllungen jahrzehntelang oder manchmal ein ganzes Leben lang im Mund von Menschen sind, dann haben Bakterien ausreichend Zeit, gegen das Quecksilber Resistenzen zu entwickeln. Untersuchungen zeigten, dass Bakterien, die gegen Quecksilber resistent sind, auch gegen Antibiotika resistent sind.

Quecksilber reichert sich in den Nervenzellen an, so dass diese sowohl bei der Nährstoffaufnahme als auch bei der Ausscheidung von Stoffwechselrückständen sowie bei der Reizweiterleitung behindert werden können. Krankheiten des Nervensystems wie Depressionen, Multiple Sklerose, Alzheimer, Parkinson, Amyotrophe Lateralsklerose (ALS) etc. könnten die Folge sein.

Quecksilber bringt den Hormonhaushalt der Schilddrüse durcheinander, so dass die heute weit verbreiteten Schilddrüsenerkrankungen womöglich auch auf die chronische Quecksilberbelastung durch Amalgamfüllungen zurückgeführt werden können.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Wie gelangt Quecksilber in den Körper

Quecksilber kann auf mindestens drei verschiedenen Wegen aus den Zahnfüllungen in den Organismus gelangen: Normalerweise sollte das Zahnloch erst mit einer Zementschicht ausgekleidet werden (Unterfüllung), bevor das Amalgam eingefüllt wird. Oft wird dieser Schritt ausgelassen. Das Quecksilber kann in diesem Fall sehr leicht über die Zahnschicht in den Kieferknochen und von dort in den übrigen Körper wandern. Aber auch die Zementunterfüllung soll nach Meinung mancher Experten keinen hundertprozentigen Schutz gegen Quecksilbereinwanderungen in den Organismus bieten.

Wenn sich Amalgambestandteile im Mund aus den Füllungen lösen, können diese auch eingeatmet werden und somit in den Lungenkreislauf aufgenommen werden. Dies geschieht besonders beim Legen und beim Herausbohren einer Amalgamfüllung oder beim Polieren der Zähne.

Quecksilber kann sich auch im Mundraum aus der Füllung lösen (siehe nächster Abschnitt), woraufhin es geschluckt wird und über den Darm ins Blut gelangt. Im Darm wird das ungefährlichere anorganische Quecksilber von den Darmbakterien in das hochgiftige organische Quecksilber verwandelt, das mit dem Blut ins Gehirn gelangt, sich dort ablagert und zu teilweise irreversiblen Nervenschäden führen kann.

Wie kann eine Freisetzung von Quecksilber reduziert werden

Wenn Amalgamfüllungen vorhanden sind, kann die Freisetzung von Quecksilber durch bestimmte Massnahmen reduziert werden (zumindest bis zum Termin für eine ordnungsgemässe Amalgamentfernung bei einem naturheilkundlich tätigen Zahnarzt):

Heisse und saure Getränke meiden (Kaffee, Säfte aus Zitrusfrüchten, Essig etc. - sie fördern die Freisetzung von Quecksilber aus den Füllungen)

Zuckerhaltige Speisen meiden (sie fördern die Säurebildung, die wiederum eine Lösung des Quecksilbers fördert)
Kein Kaugummi kauen

Bei nächtlichem Zähneknirschen Knirschschiene einsetzen

Zähne mit weicher Zahnbürste putzen und keine abrasiven Zahncremes (Zahncremes, die Schleifmittel enthalten) verwenden - das sind meist jene, die für besonders weisse Zähne werben

Keine fluoridhaltigen Zahncremes verwenden (Fluoride verbinden sich mit Quecksilber zu hochgiftigen Verbindungen, die - da sie die Blut-Hirn-Schranke passieren können - insbesondere das Gehirn schädigen)

Nicht rauchen (heisser Zigarettenrauch soll Quecksilberdampf aus den Füllungen lösen können)

Nicht mehr mit dem Handy am Ohr telefonieren. Handys können die Freisetzung von Quecksilberdämpfen aus den Amalgamfüllungen beschleunigen. Betroffen waren in Studien sowohl Vieltelefonierer (120 Minuten täglich) als auch Wenigtelefonierer (5 – 20 Minuten täglich).



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Die Entfernung von Amalgamfüllungen

Die Entfernung von Amalgamfüllungen gehört zu den wichtigsten Massnahmen, um den eigenen Körper vor einer chronischen Quecksilbervergiftung zu schützen. Allerdings sollten Amalgamfüllungen ausschliesslich von in diesem Bereich erfahrenen Zahnärzten entfernt werden, da wichtige Vorsichtsmassnahmen beachtet werden müssen:

Vier Wochen vor der Entfernung: Mögliche Mineralstoffdefizite (Calcium, Magnesium, Kalium etc.) müssen unbedingt mittels einer gesunden und vitalstoffreichen Ernährung und ggfs. hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln behoben werden, damit dem Organismus genügend Ressourcen zur Entgiftung zur Verfügung stehen.

Zwei Wochen vor der Entfernung: Täglich Chlorella-Algen (2 bis 20 Gramm - langsam steigern) mit viel Wasser einnehmen.

Am Tag der Entfernung: 10 Gramm Chlorella einnehmen.

Kurz vor der Entfernung 1 bis 2 Teelöffel Bentonit einnehmen.

Der Zahnarzt wird einen besonders langsam drehenden Bohrer verwenden, um das Entstehen von Quecksilberstäuben zu minimieren.

Zusätzlich gibt es unter Sog stehende Abdeckungen, die der Zahnarzt über die auszubohrende Füllung stülpt (sog. Clean-up). Diese Massnahme sorgt dafür, dass nahezu alle Amalgampartikel aufgesaugt werden können.

Um dennoch das mögliche Verschlucken von Amalgampartikeln zu verhindern, legt der Zahnarzt das so genannte Cofferdam über den Mund. Das ist ein spezielles Gummituch, aus dem lediglich der zu behandelnde Zahn herausguckt. Das Cofferdam kann zwar Amalgampartikel auffangen, nicht aber den Quecksilberdampf. Also empfiehlt es sich, ausschliesslich über die Nase zu atmen, einen Atemschutz über der Nase anzubringen und ferner den Patienten an eine Sauerstoffflasche anzuschliessen. Eine Sauerstoffflasche kann der Patient in einem Sanitätsfachgeschäft ausleihen, falls der Zahnarzt über eine solche nicht verfügen sollte.

Direkt nach dem Ausbohren werden pulverisierte Chlorella-Algen in die offenen Zahnhöhlen gefüllt. Man lässt sie einwirken, bewegt sie im Mund umher un



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Die Ausleitung von Quecksilber

Wenn die Amalgamfüllungen entfernt sind, geht es an die Ausleitung des im Körper zirkulierenden und eingelagerten Quecksilbers. Quecksilber kann u. a. mit den folgenden Präparaten ausgeleitet werden:

Chloralla-Alge

Bärlauch

Koriander

Chelat-Bildner*, z. B. DMPS (Dimercaptopropansulfonsäure)

Orthomolekulare Begleittherapie der Entgiftung (Einnahme von Vitalstoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die eine Entgiftung und Ausleitung unterstützen)

Welche dieser Präparate und in welcher Kombination diese angewendet werden müssen, sollte mit dem Therapeuten bzw. naturheilkundlich tätigen Zahnarzt besprochen werden, da dies von den individuellen Bedürfnissen, dem Grad der ursprünglichen Quecksilber-Belastung und dem Zustand des Patienten abhängt.

So wird eine Entgiftung mit der Chlorella-Alge, mit Bärlauch und Koriander für dringende (also schwerkranke) Fälle als möglicherweise ungünstig betrachtet, da die Ausleitung zu lange dauern kann. Hier wird die Ausleitung des Quecksilbers mit DMPS empfohlen.

Die begleitende Einnahme von Mikronährstoffen (orthomolekulare Therapie) sollte in jedem Fall durchgeführt werden.

**"Chelate" sind komplexe Verbindungen. Ein Chelat-Bildner geht (in diesem Fall) mit Schwermetallen eine komplexe Verbindung ein, so dass die Schwermetalle ausgeschieden werden können.*

Chlorella-Alge

Laut Dr. med. Joachim Mutter entgiftet die Leber 90 Prozent des Quecksilbers aus dem Blut und transportiert es in den Darm. Leider wird es hier nicht, wie man glauben möchte, ausgeschieden, sondern in den letzten Dünndarmabschnitten wieder ins Blut resorbiert, gelangt aufs Neue in die Leber und zirkuliert auf diese Weise endlos durch den Körper.

Doch zirkuliert das Quecksilber bekanntlich nicht nur. Es kann auch richtig „sesshaft“ werden, das heisst, es lagert sich im Gewebe ab. Landet es in schwach durchblutetem Gewebe (z.B. Knorpelgewebe) oder im Gehirn, kann es ohne Entgiftungsmassnahmen (also allein vom Körper) nicht oder kaum mehr entfernt werden.

Die Chlorella-Alge kann Schwermetalle im Verdauungssystem binden und zur Ausscheidung bringen. Damit unterbricht sie den oben beschriebenen Teufelskreis und verhindert, dass im Darm befindliches Quecksilber wieder ins Blut und von dort ins Gewebe gelangen könnte.

Die Chlorella-Alge gibt es in Tabletten und als Pulver. Zur Quecksilberausleitung soll das Pulver mindest doppelt so wirksam sein wie die Tabletten. Die Ausleitung wird mit der Einnahme von 2 bis 4 Gramm Chlorella (8 - 16 Presslinge à 250 mg) begonnen. Dann wird die Dosis so lange gesteigert, bis die gerade noch verträgliche Menge erreicht ist.

Das ist jene Dosis, bei der man keine Beschwerden wie Kopfschmerzen, übermässige Müdigkeit, Übelkeit, Blähungen etc. verspürt. Diese Beschwerden werden auf eine zu starke Mobilisation von Quecksilber aus dem Gewebe zurückgeführt.

Manchmal jedoch ist zu beobachten, dass ein Vielfaches der unverträglichen Chlorella-Dosis besser vertragen wird, was daran liegt, dass die hohe Dosis mehr Quecksilber binden als mobilisieren kann, während bei der geringeren Dosis mehr Quecksilber mobilisiert wird als gebunden werden kann - was dann zum beschriebenen Unwohlsein führen kann.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Bärlauch

Bärlauch mobilisiert Quecksilber aus dem Gewebe, wirkt also entfernt wie DMPS, allerdings nicht annähernd so stark. Bärlauch kann jedoch für jene Menschen, die DMPS ablehnen oder nicht vertragen, eine gute Alternative sein. Die Entgiftung mit Bärlauch verläuft jedoch entsprechend langsamer. Bärlauch sollte immer zusammen mit Chlorella eingenommen werden und kann auch schon VOR der Amalgamsanierung hilfreich sein.

Koriander

Wirkstoffe aus dem frischen Korianderkraut sollen in der Lage sein, Quecksilber aus dem Gehirn zu mobilisieren. Da der Koriander jedoch das mobilisierte Quecksilber nicht binden kann, darf er nie allein eingenommen werden. Es könnte sonst zu einer Quecksilberüberschwemmung im Bindegewebe kommen, was regelrechte Vergiftungssymptome auszulösen in der Lage wäre. Genauso wenig sollte Koriander eingesetzt werden, wenn noch Amalgamfüllungen im Mund sind.

Dr. Mutter empfiehlt Menschen, die konkrete Symptome einer chronischen Quecksilbervergiftung haben, erst nach einer 6- bis 12-monatigen Chlorella/Bärlauch-Einnahme bzw. DMPS-Therapie zum Koriander zu greifen - und auch dann am besten nur nach Absprache mit dem Therapeuten.

Ansonsten gilt: Koriander immer gemeinsam mit Chlorella und Bärlauch oder mit DMPS nehmen, damit die mobilisierten Quecksilbermengen auch gebunden und ausgeschieden werden können und nicht blind durch den Körper wandern und dort neue Schäden verursachen.

Koriander (und auch Bärlauch) können in Form von selbst gemachtem Pesto eingenommen werden (nur die frischen Kräuter sind wirksam, nicht die getrockneten!) oder tropfenweise in Form von Tinkturen.

DMPS

DMPS ist das schulmedizinische Mittel bei Schwermetallvergiftungen. Es mobilisiert Schwermetalle aus dem Gewebe, bindet sie und sorgt dafür, dass sie über die Nieren ausgeschieden werden können.

Allerdings müssen für den Einsatz von DMPS die Nieren in einwandfreiem Zustand sein. Auch der Mineralstoffhaushalt sollte während einer DMPS-Therapie regelmässig überprüft werden, da DMPS zu einem (geringfügigen) Verlust von Mineralstoffen führen kann und darüber hinaus eine Schwermetallbelastung automatisch für ein Absinken der Mineralstoff- und Spurenelementespiegel sorgt.

Empfehlenswert ist daher, nicht nur vor der DMPS-Therapie, sondern vor jedweden Ausleit- und Entgiftungsmassnahmen in jedem Fall die Mineralstoffdepots auf Vordermann zu bringen und chelatierte Mineralstoffe einzunehmen, besonders natürlich jene, die für Entgiftungsprozesse ausschlaggebend sind, wie z. B. Zink, Selen und Magnesium. Näheres zu orthomolekularmedizinischen Massnahmen während bzw. vor der Ausleitung finden Sie weiter unten.

DMPS ist verschreibungspflichtig und kann ungünstige Nebenwirkungen haben. Nebenwirkungen sind jedoch offenbar nur dann zu beobachten, wenn das Mittel eingesetzt wird, wenn gar keine Schwermetallbelastung vorliegt. Folglich sollte von einer Anwendung bei einer nur vermuteten Quecksilberbelastung abgesehen werden.

DMPS kann oral eingenommen oder aber (einmal pro Monat) in eine Vene injiziert werden. Man geht von 3 bis 7 Injektionen aus, um das Quecksilber aus dem Körper zu entfernen. Allerdings ist DMPS nicht in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu passieren und kann daher das Quecksilber im Gehirn nicht erreichen.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Übersicht der zur Ausleitung empfohlenen Mittel:

Chlorella-Alge: Mobilisiert und bindet Schwermetalle

Bärlauch: Mobilisiert und bindet Schwermetalle (mobilisiert jedoch deutlich schwächer als DMPS und bindet nicht annähernd so gut wie Chlorella)

Koriander: Mobilisiert Schwermetalle aus dem Gehirn

DMPS: Mobilisiert Schwermetalle aus dem Körpergewebe (nicht aus dem Gehirn) und bindet sie

Orthomolekulare Therapie zur Quecksilberausleitung

Bei vorliegender Quecksilberbelastung sind die Spiegel mancher Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine oft sehr niedrig, weil die Selbstschutzmassnahmen gegen das allgegenwärtige Quecksilber zu einem hohen Verbrauch dieser Mikronährstoffe führen.

Da eine Ausleitung des Giftes erneut Kraft und Nährstoffe fordert, können die benötigten Mengen an Spurenelementen, Mineralstoffen und Vitaminen meist nicht in ausreichendem Mass über die Nahrung aufgenommen werden.

Sie sollten daher bis zur Genesung bzw. bis zur abgeschlossenen Ausleitung je nach Bedarf über ganzheitliche und/oder organische Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden – insbesondere natürlich auch deshalb, weil manche Mineralstoffe direkt an der Ausleitung beteiligt sind.

Sie sind entweder für die Funktion oder Bildung entgiftender Enzyme bzw. ausleitender Körpermechanismen nötig oder aber sie binden selbst Schwermetalle an sich, wie z. B. das Selen.

1. Selen

Selen ist in herkömmlichen Lebensmitteln nur in wirklich sehr geringen Mengen enthalten, so dass auch Menschen, die mit Quecksilber gar kein Problem haben, einen Selenmangel aufweisen können.

Wer jedoch mit Quecksilber belastet ist, wird in jedem Fall einen zu niedrigen Selenspiegel besitzen. Selen gehört nun aber nicht nur zu jenen Spurenelementen, die den Organismus vor oxidativem Stress schützen, sondern gilt auch als Substanz, die Quecksilber sowohl direkt binden und ausleiten als auch verdrängen kann.

Es gilt also: Quecksilber kann sich umso mehr ausbreiten, je niedriger der Selenspiegel ist.

Zusätzlich zeigte Selen in vivo eine dem Quecksilber gegensätzliche Wirkung in Bezug auf ein extrem wichtiges Körperenzym, die Natrium-Kalium-ATPase (auch Natriumpumpe genannt).

Die Natriumpumpe ist ein Transporterprotein in der Zellmembran, das – entgegen des Konzentrationsgefälles und entgegen der Zellladung – Natrium aus der Zelle heraus und Kalium in die Zelle hinein befördert. Diese Aktion hält das lebenswichtige Membranpotential der Zelle aufrecht. Wird die Natrium-Kalium-ATPase nun vom Quecksilber geschädigt, stirbt die Zelle.

Während das Quecksilber jedoch die Natriumpumpe massiv schädigen kann, wird ihre Leistungs- und Funktionsfähigkeit vom Selen gefördert und unterstützt.

Bei vorliegendem Selenmangel wählt man in jedem Fall ein chelatiertes Selen, also ein organisches Selenpräparat, bei dem das Selen an eine Aminosäure gebunden ist, so dass seine Aufnahme in die Zelle gesichert ist und die Resorption nicht von speziellen und meist beschränkten Transportmechanismen abhängig ist.

Orthomolekularmediziner empfehlen häufig die Einnahme von 100 bis 200 Mikrogramm des chelatierten Selens pro Tag und zwar über mehrere Wochen hinweg.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

2. Zink

Zink ist ebenfalls ein Spurenelement, das bei Menschen, die mit Quecksilber belastet sind, oft nur spärlich vorhanden ist. Stünde es jedoch ausreichend zur Verfügung, würde es die Quecksilberausleitung auf ganz unterschiedlichen Wegen unterstützen können.

So ist Zink beispielsweise an der Bildung und Funktion der sog. Superoxiddismutase beteiligt. Diese Enzymgruppe wirkt in erster Linie antioxidativ, vernichtet also freie Sauerstoffradikale.

Die SOD schützt den Körper jedoch auch vor toxischen Schwermetallen, so dass man bei belasteten Menschen eine umso höhere SOD-Aktivität feststellen kann, je höher deren Quecksilberbelastung steigt.

Auch in bestimmten körpereigenen Proteinen, die sich Metallothionein nennen und offenbar die Aufgabe haben, Schwermetalle zu binden und aus dem Organismus zu schaffen, findet sich Zink.

Zwar ist nicht geklärt, ob Zink hier auch tatsächlich konkret an der Quecksilberbindung beteiligt ist oder sich einfach nur „zufällig“ am Metallothionein befindet, doch weist bereits der chronisch niedrige Zinkspiegel bei Quecksilberbelasteten darauf hin, dass eine Schwermetallbelastung offenbar zu einem deutlichen Verschleiss an diesem lebenswichtigen Spurenelement führen kann.

Der Zinkspiegel sollte also in Ordnung sein, bevor man mit der Entgiftung durchstartet.

Bei einem Zinkmangel nimmt man täglich eine Kapsel mit 25 – 30 mg chelatiertem Zink – und zwar idealerweise am Abend über 2 bis 3 Monate hinweg ein.

3. Magnesium

Eine Quecksilberbelastung kann die Ausscheidung von Magnesium über den Urin dramatisch erhöhen. Daher leiden nicht wenige schwermetallbelastete Menschen neben einem Zink- und Selenmangel auch an einem Magnesiummangel. Da Magnesium jedoch an so zahlreichen Funktionen (auch an Entgiftungsmechanismen) in unserem Körper beteiligt ist, muss ein Magnesiummangel bei einer Quecksilberbelastung unbedingt vermieden werden.

Magnesium spielt eine wichtige Rolle im körpereigenen Antioxidantien-System und verhindert die Anreicherung von oxidativen Abfallprodukten im Gewebe.

Ein Magnesiummangel blockiert also eine ordnungsgemässe Entgiftung, nicht zuletzt deshalb, weil Magnesiummangel überdies zu einem übermässigen Glutathionverlust führen kann.

Glutathion ist jedoch einer der wichtigsten körpereigenen Antioxidantien sowie ein Quecksilberausleiter par excellence. Glutathion sollte infolgedessen immer in ausreichenden Mengen zur Verfügung stehen – wie weiter unten erklärt wird.

4. Eisen

Natürlich sollten auch alle anderen Mineralstoffe und Spurenelemente, von denen ein eindeutiger Mangel besteht, über leicht verträgliche und organische Präparate eingenommen werden oder – je nach Mineralstoff – mit einer gezielten Ernährung verspeist werden.

Besonders weit verbreitet ist der Eisenmangel, der in jedem Fall behoben werden sollte, da auch Eisen an derart vielen Körperfunktionen beteiligt ist, dass bei Eisenmangel die Entgiftung ins Stocken geraten würde.

So ist das Eisen bekanntlich ein wichtiger Bestandteil des Blutes. Fehlt Eisen, kann das Blut nicht ausreichend Sauerstoff transportieren. Ohne Sauerstoff aber kränkelt der gesamte Organismus. An Entgiftung oder Ausleitung ist in einem solchen Zustand nicht zu denken.

Auch ist Eisen an der Energiegewinnung der Zelle beteiligt. Fehlt Eisen, kann nicht ausreichend Energie produziert werden. Der Körper wird schwach und müde. Für eine Schwermetallausleitung ist jetzt keine Energie mehr übrig.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Sogar mitten in der Leber ist das Eisen ein grosser Unterstützer von Entgiftungsprozessen aller Art. Zudem arbeitet es Hand in Hand mit manchen Abwehrzellen des Immunsystems. Der Eisenspiegel muss also unbedingt in gesunder Höhe eingependelt werden, bevor es an die Ausleitung geht.

Eisenpräparate werden oft nicht gut vertragen und führen zu Magen-Darm-Beschwerden. Weichen Sie daher besser auf chelatiertes Eisen aus. Hier ist Eisen an Aminosäuren gebunden und kann leicht und ohne jegliche Nebenwirkungen resorbiert werden. Eisenmonopräparate sind jedoch gar nicht immer nötig. Bei nur geringem Eisenmangel genügt es oft, sich auf ganzheitliche eisenreiche Nahrungsergänzungsmittel zu konzentrieren, wie z. B. Weizengras- oder Dinkelgraspulver in Kombination mit Mikroalgen wie der Chlorella- oder der Spirulina-Alge.

Bereits 10 Gramm der genannten Gras-Pulver pro Tag (in Vitamin-C-reichen Saft gerührt) versorgen mit 4 bis 7 mg Eisen. Eine Tagesdosis Mikroalgen liefert weitere 2 mg. Der Tagesbedarf von 12 bis 15 mg wäre somit schon zu einem grossen Teil gedeckt.

Auch die Ernährung entgiftet

Welche Ausleitungsmethode auch immer gewählt wird, eine vitalstoffreiche und gesunde Ernährung ist begleitend dazu zwingend nötig, um den Organismus mit jenen Mikronährstoffen, Antioxidantien und Enzymen zu versorgen, die für eine starke Entgiftungsarbeit nötig sind.

Darüber hinaus wird oft völlig unterschätzt, dass auch über die Ernährung eine bedeutende Entgiftung von Quecksilber und anderen Schwermetallen erfolgen kann.

Die Richtlinien einer Ernährung, welche die Entgiftung fördert, entsprechen der von uns empfohlenen naturbelassenen vitalstoffreichen und basenüberschüssigen Ernährungsweise auf Grundlage von frischem Gemüse, Früchten, Nüssen, Ölsaaten, Sprossen, naturbelassenen Ölen, Algen etc.

Unterstützende Massnahmen der Quecksilber-Ausleitung

Die Quecksilber-Ausleitung kann durch die folgenden Massnahmen beschleunigt bzw. für den Körper verträglicher gestaltet werden:

Aufbau der Darmflora

Bekannt ist, dass mit einer gesunden Darmflora mehr Quecksilber ausgeschieden werden kann als mit einer von Keimen oder Pilzen belasteten Darmflora. Eine Darmsanierung mit u. a. Probiotika ist also eine grundlegende Voraussetzung dafür, die Amalgamsanierung so effizient wie möglich zu gestalten.

Kurkuma

In einer Studie aus dem Jahr 2010 hat sich gezeigt, dass Kurkuma als Mittel zur Quecksilberausleitung eingesetzt werden kann.

Kurkuma schützt nicht nur vor quecksilberbedingtem oxidativem Stress, sondern reduziert auch schädliche Auswirkungen des Quecksilbers auf die Leber und die Nieren und senkt die Quecksilberkonzentration im Gewebe.

Die an der Studie beteiligten Forscher empfahlen Kurkuma als Therapeutikum bei Quecksilberbelastungen, ja sogar bei Quecksilbervergiftungen.

Der entscheidende Wirkstoff des Kurkuma – das Curcumin – kann gemeinsam mit Piperin (einem Extrakt aus schwarzem Pfeffer, der die Bioverfügbarkeit des Curcumins erhöht) als Kapsel zur Quecksilberausleitung eingenommen werden.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Dazu nimmt man beispielsweise drei Mal täglich eine Kapsel (à ca. 350 – 400 mg) oder bespricht die passende Dosis mit seinem Therapeuten.

MSM - organischer Schwefel

MSM (organischer Schwefel, Methyl-Sulfonyl-Methan) kann die Entgiftung in vielerlei Hinsicht unterstützen: Schwefel ist natürlicher Bestandteil unseres Körpers und befindet sich z. B. im Bindegewebe und im Knorpelgewebe. Quecksilber wird im Organismus an Schwefel gebunden und kann in dieser Verbindung besser ausgeschieden werden. Bei einer Quecksilberbelastung wird folglich sehr viel Schwefel verbraucht, so dass eine Zufuhr mit MSM sehr hilfreich sein kann. MSM wirkt ausserdem als Antioxidans, kann also freie Radikale fangen und inaktivieren. Ferner verstärkt MSM die Wirksamkeit von Vitaminen.

Glutathion

Gerade bei Quecksilberbelastungen beobachtet man ein gleichzeitiges Absinken des körpereigenen Glutathionspiegels. Der Organismus verbraucht also in Anwesenheit von Quecksilber offenbar grosse Mengen dieses wichtigen Stoffes. Glutathion ist eines der stärksten körpereigenen Antioxidantien, das an sämtlichen Heil- und Entgiftungsprozessen beteiligt ist. Mit Hilfe von Glutathion als Nahrungsergänzungsmittel kann der Glutathion-Spiegel des Körpers erhöht und die Ausleitung der Schwermetalle unterstützt werden.

Empfehlenswert ist die Einnahme von täglich zwei bis drei Mal je 100 mg Glutathion.

OPC

OPC (Oligomere Proanthocyanidine) sind sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls zu den äusserst leistungsfähigen Antioxidantien gehören und - da sie die Blut-Hirn-Schranke passieren können - insbesondere die Zellen im Gehirn vor dem Einfluss des Quecksilbers schützen können.

Sonnenlicht

Untersuchungen zeigten, dass die Schwermetallausleitung um 30 Prozent höher ist, wenn man sich möglichst häufig unter freiem Himmel bzw. unter dem Licht von Vollspektrumlampen aufhält, anstatt unter Kunstlicht den Alltag zu verbringen.

Unterstützung der Leber

Als Entgiftungsorgan Nr. 1 ist die Leber bei der Ausleitung von Schwermetallen natürlich ganz vorn an der Front. Folglich sollten während einer Entgiftung auch solche Massnahmen berücksichtigt werden, die die Leber entlasten und unterstützen können.

Dazu gehören beispielsweise eine Leberschutz-Kur oder ein Leberdetox-Programm. Es handelt sich hierbei um hochwirksame Mischungen aus speziellen Leber-Heilkräutern.

Diese Pflanzen, Wurzeln und Samen unterstützen und mobilisieren nicht nur die Entgiftungsfähigkeit der Leber, sondern fördern ausserdem die Regenerationskraft der Leberzellen, so dass die Leber nach schwerer Arbeit nicht geschädigt und schwach zurück bleibt, sondern sich nach wie vor in bestem Zustand befindet.



sichfreuen
Eugen Riedweg
Tel. / WhatsApp
+41 79 423 38 71
info@sichfreuen.ch
www.sichfreuen.ch

Typische leberwirksame Heilkräuter sind:

Löwenzahn (Wurzel)

Mariendistelsamen

Grosse Klette (Wurzel)

Artischockenextrakt

Die Entgiftungsmechanismen der Leber unterstützen ferner Heilkräuter wie

Mahonie

Krauser Ampfer (Wurzel)

Säckelblume (Wurzel)

Weitere leberentlastende Massnahmen sind die folgenden:

Kein Alkohol

Keine unnötigen Medikamente

Kein Zucker in Form von Haushaltszucker und damit gesüssten Produkten

Möglichst giftfreie Körperpflegeprodukte und biologische Haushaltsreiniger

Keine Fertig-Lebensmittel (kein Fast Food / keine Softdrinks)

Gesunde basenüberschüssige Ernährungsweise aus frischen Lebensmitteln

Erhöhte Wasserzufuhr (2 bis 3 Liter kohlenstofffreies Wasser pro Tag)

Darmsanierung und/oder Einläufe (je gesünder und reiner der Darm ist, um so weniger Giftstoffe gelangen in die Leber)

Unterstützung der Entgiftung mit Hilfe einer absorbierenden Mineralerde z. B. Bentonit, das ein- oder zweimal täglich eingenommen wird (jeweils 1 Teelöffel mit einem grossem Glas Wasser)

Bitterstoffe unterstützen die Verdauungskraft und lindern die Gier nach Süßigkeiten

Kurkuma als Gewürz oder als Tee fördert die Regenerationsfähigkeit der Leber

Die Samen der Mariendistel enthalten Wirkstoffe, die der Leber nicht nur bei der Entgiftung helfen, sondern auch ganz enorm die Regeneration von beschädigtem Lebergewebe fördern.