

# Tatort

## Gifte im Körper

### Wie unser Körper täglich vergiftet wird und wie wir diese Gifte wieder loswerden!

Aus der Tiefe der Erde holte der Mensch die Schwermetalle hervor, benutzte sie und verlor die Kontrolle. Nun sind die Schwermetalle in Wasser, Boden, Luft, Nahrung und auch in unserem Körper. Selbst bei einer gesunden Lebensweise kann der Mensch den Umweltgiften nicht mehr ausweichen.

Die Aufnahme der Schwermetalle erfolgt über die Nahrung, Luft (hohe Resorption über die Schleimhäute), durch Genussgifte (Cadmium im Zigarettenrauch), über die Haut (Schwermetallbelastung in Kleidung und Kosmetika) sowie die Zähne (durch Zahnfüll- und Brückenmaterialien sowie Implantate).

Unser Körper ist in der heutigen Zeit einer noch nie dagewesenen Menge an Giften ausgesetzt. Pestizide, Herbizide, Amalgam und andere Zahngifte, Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern), Konservierungsstoffe, Diesel-Partikel aus Abgasen, industrielle Abfälle, Lösungsmittel, Inhaltsstoffe in Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel, Medikamente, Elektrosmog, Chemtrails, Radioaktivität und noch viele andere Substanzen lassen das menschliche Entgiftungssystem an seine Grenzen stoßen und führen im Laufe der Jahre bei vielen Menschen zu schweren gesundheitlichen Schäden.

Sie können Allergien, Demenz und Alzheimer, Schilddrüsenerkrankungen, Krebs, Parkinson, Autismus, Bluthochdruck, Autoimmunerkrankungen und weitere Krankheiten verursachen.

Ob wir diesen Giften schon im Mutterleib ausgesetzt waren, ob wir sie geschluckt, eingeatmet, über die Haut aufgenommen haben oder ob unsere Zähne damit gefüllt sind – sie beeinträchtigen Ihren Körper, der nicht dafür gemacht wurde, so große Mengen schädlicher Gifte zu entsorgen.

Die Frage lautet nicht „ob“, sondern „wie viele“ Schwermetalle und Gifte wir täglich aufnehmen und wie viel wir schon im Körper gespeichert haben. Der Körper kann viele dieser Substanzen für einen gewissen Zeitraum unschädlich machen, aber irgendwann kommt es doch zu gesundheitlichen Störungen, wenn das Gleichgewicht von Aufnahme und Ausscheidung nicht mehr aufrechterhalten werden kann und das System erschöpft ist.

**Die täglichen Gifte** sind in Luft, Boden und Wasser – damit in unserer Nahrungskette und gelangen so in unserem Körper. Das geschieht durch

- Feinstaub und Chemtrails
- Autoabgase wie Benzol, Schwefeldioxid, Kohlenmonoxid
- Kleidung und Schuhe
- Pflanzenschutzmittel wie Herbizide, Insektizide, Pestizide, Nitrate, Phosphate, Fungizide
- Lebensmittelzusatzstoffe
- Gifte in der Tierhaltung wie Antibiotika und andere Medikamente, Masthilfs- und Futtermittel
- Zusatzstoffe der Industrie wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe

- Elektrosmog
- Zahnfüllungen wie Amalgam, Gold und Zahnimplantate (Titan)
- Medikamente
- Laserdrucker (Ozon)
- Alkohol
- Drogen
- Nikotin
- Impfungen (Nanobakterien, Quecksilber, Formaldehyd, Aluminium)
- Kosmetika wie Creme, Deo, Parfüm, Zahnpasta, Duschgel, Shampoo
- Tenside (Fettlöser in Spül- und Waschmitteln, Autoreiniger)
- Parabene (Konservierungsstoffe)
- Faltenglättung wie Botox
- Wohngifte wie Formaldehyd, Lösungsmittel, Quecksilber (Energiesparlampen)
- Gifte im Spielzeug, z.B. Phthalate (Weichmacher)
- Kaffeepads (Aluminium)
- Natürliche Inhalationsallergene wie Pollen, Schimmelpilzsporen und Hausstaub
- Borrelien

**Wie schütze ich mich vor den Giften?** Vor manchen Giften können Sie sich schützen. Vor den meisten Giften aber leider nicht. Damit müssen Sie leben. Deshalb ist eine tägliche Entgiftung wichtig.

**Das Bindegewebe – unsere Mülldeponie** Das Bindegewebe wird im Laufe unseres Lebens mit Giften, Schlacken und

psychischen Belastungen mehr und mehr aufgefüllt und Gifte werden dort eingelagert. Die extrazelluläre Matrix kann als „Mülldeponie“ des Körpers bezeichnet werden.

**Zylindermodell nach Orthomolekularmediziner D. Noack** Unser Organismus wird – vergleichbar mit einem zu Beginn leeren Glas – im Laufe der Lebensjahre mit Belastungen wie Umweltgiften, Nährstoffschlacken und psychischen Belastungen mehr und mehr gefüllt. Werden nur unzureichende Maßnahmen getroffen, den Belastungsspiegel im Glas auf niedrigem Niveau zu halten, so wird das Glas, je nach Lebensweise, früher oder später irgendwann bis zum Rand gefüllt sein. Eines Tages erfolgt der Anlass (Schock, Umweltgifte, Verletzung oder anderer Auslöser), der berühmte Tropfen, der das Glas zum Überlaufen bringt.

**Das Bindegewebe – Zwischenlager für Gifte und Säuren** Da das Bindegewebe als Zwischenlager für Gifte und Säuren fungiert, ist zu erwarten, dass sich eine Überlastung des Bindegewebes mit Steifheit, Schmerzen und Entzündung äußert. Dann kommt es zu Krankheiten wie z.B. Neurodermitis, Fibromyalgie, Rheuma, Gicht u.a. Arbeiten die Zellen und Organe infolgedessen nicht mehr richtig, können Giftstoffe ins Blut und Gewebe übertreten. Damit entsteht eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung chronischer Krankheiten. Körperfremde Eiweiße, z.B. Bakterien, werden von den Bindegewebszellen aufgenommen und verdaut, Fremdstoffe und Umweltgifte im Bindegewebe abgefangen und in nicht mehr reaktionsfähige Verbindungen umgewandelt. Eine stark eiweißreiche Kost führt ebenso zu Ablagerungen und Verdickungen im Bindegewebe.

**Das Gewicht wird immer höher – und wo werden die Gifte gespeichert?** Die Gifte schiebt der Körper ins Bindegewebe. Wenn Sie nun abnehmen und das Fett verschwindet, geraten viele Gifte in den Stoffwechselkreislauf. Denn der Körper speichert die Gifte im Speichergewebe, wo sie am wenigsten Schaden anrichten können. Übergewichtige haben oft große Giftdepots im Körper, weil mit der Anzahl der Fettzellen auch der Speicherplatz für die Gifte wächst. Das Bindegewebe rund um die Verdauungsorgane im Bauch verfettet, und zwar zum Schutz der Organe. Weil der Stoffwechsel schon so belastet ist, schafft der Körper den Abtransport durch Niere, Darm, Lunge und Haut nicht mehr, bildet direkt vor Ort fettiges Bindegewebe und lagert den „Müll“ dort auf kürzestem Wege ein.

**Wodurch wird das Bindegewebe krank?** Durch übermäßigen Konsum von raffinierten Kohlenhydraten (Weißmehl und Zucker), gehärteten Fetten (Margarine, Backwaren), tierischen Proteinen (Fleisch, Wurst, Käse), mangelnde Zufuhr von Lebensmitteln mit Nährstoffen, Flüssigkeit, mangelnde körperliche Betätigung, übermäßige Belastung durch Stressoren, körperfremde Schadstoffe, z.B. Schwermetalle.

**Das System der Grundregulation** Die Lehre von Prof. Alfred Pischinger (österreichischer Arzt – lebte von 1899 bis 1983) ist, dass sich im Laufe der Jahre und Jahrzehnte im Bereich des Bindegewebes „Abfälle“ zwischen den Zellen anhäufen, also einfach „liegen bleiben“, um Orgazellen nicht zu schaden. Je mehr Ablagerungen, Reste von Stoffwechselvorgängen, Toxine u.v.m. sich im Körper befinden, desto schlechter wird die Transport- und Siebfunktion, also die Zufuhr

von Nährstoffen und die Abfuhr von Giften. Das wichtigste Medium für die Informationsausbreitung innerhalb des Systems ist nach Pischinger die extrazelluläre Flüssigkeit im Bindegewebe. Diesen „Raum“ außerhalb der Zellen mit den Bindegewebszellen bezeichnet man heute auch als „Pischinger Raum“ oder Grundsubstanz und Matrix.

**Wodurch wird die Grundregulation beeinträchtigt?** Eine erhöhte Eiweißüberfütterung (durch zu viel Fleisch- und Milchprodukte) führt zwangsläufig zu einer „Kompaktierung“ des Bindegewebes. Ein kompaktes Bindegewebe ist aber weniger elastisch und für Schlackenstoffe nur eingeschränkt durchlässig. Aber auch zu viel Essen, Umweltgifte und Schwermetalle, elektromagnetische Felder sowie Stress beeinträchtigen die Durchlässigkeit des Bindegewebes. Negative Gedanken und Gefühle, die das Immunsystem schwächen, sind auch für das Bindegewebe schädlich. Wenn mit der Ernährung nicht genügend Basen aufgenommen werden, kommt es zu einer latenten Übersäuerung (Azidose). Der Organismus ist dann gezwungen, Mineralien aus Knochen, Haaren, Muskeln etc. zu beziehen, um die Säuren abzuf puffern. Diese Säuren und Gifte werden dann im Bindegewebe „Pischinger Raum“ abgelagert. Schafft der Körper es nicht, sie auszuleiten, wird der besagte Raum immer starrer und die eigene Regulation lässt zunehmend nach. Die Bindegewebs-Azidose entwickelt sich über Jahre und Jahrzehnte. Sie ist nicht lebensbedrohlich, schränkt aber den Gesundheitszustand, scheinbar unmerklich, von Jahr zu Jahr mehr ein. So entstehen dann die Autoimmunerkrankungen.

**Was brauchen wir zum Entgiften?** Schüßler-Salze, Chlorella, Bärlauch und Koriander sind eine ideale Kombination zum Entgiften von Schwermetallen und anderen

Giften. Wichtig ist, dass die Mitochondrien (Kraftwerke in den Zellen) richtig arbeiten. Dass das Antioxidant (Zellschutz) Glutathion gebildet wird. Dass Sie fest und tief schlafen. Im Schlaf wird das Melatonin (Entgifter fürs Gehirn) gebildet. Dass die Ernährung überwiegend basisch und nicht zu sauer ist. Dass Sie sich bewegen und auch entspannen. Weiter ist das Sonnenvitamin D zum Entgiften wichtig. Und trinken Sie ausreichend Wasser und Kräutertee. Wasser ist das Entgiftungsmittel Nr. 1. Auch die Omega-3-Fettsäuren sind für unseren Körper, da sie entzündungshemmend sind, lebensnotwendig. Wir brauchen also: Melatonin, Glutathion, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und viel Wasser. Diese Themen sind im Buch „Tatort Gifte im Körper“ in den entsprechenden Kapiteln nachzulesen. Und ganz wichtig sind die Mineralstoffe, die wir leider über die Nahrung nur noch sehr schwer in ausreichender Menge bekommen. Mineralstoffe wie z.B. Calcium oder Magnesium können Schwermetalle von ihrem Platz im Körper, z.B. Blei verdrängt Calcium, verbannen. Auch während der Ausleitung müssen dringend Schüßler-Salze eingenommen werden, damit sich keine Schwermetalle im Körper festsetzen, die eigentlich für Selen, Zink, Mangan usw. vorgesehen sind.

**Was kann ich regelmäßig zur Entgiftung tun?** Da giftige Stoffe, insbesondere Schwermetalle, nur sehr langsam ausgeschieden werden, sollte die Entgiftung langfristig angelegt werden. Vor dieser Maßnahme ist der Mineralienhaushalt sehr gründlich mit Schüßler-Salzen aufzufüllen. Den Mineralstoffmangel können Sie mit einer Antlitzanalyse feststellen.

**Was bewirkt eine gute Versorgung mit Mineralstoffen?** Sie erschwert die Aufnahme von Schwermetallen, verringert die Schäden durch freie Radikale und verbessert die Schwermittelausscheidung.

**Warum brauchen wir Mineralstoffe?** Ohne Mineralstoffe würde unser Körper nicht funktionieren. Die Knochen wären weich, das Blut farblos und nicht in der Lage, Sauerstoff zu transportieren. Jede einzelne Zelle braucht Mineralstoffe. Ein Leben ohne Mineralstoffe ist nicht möglich.

**Wie wirken Schüßler-Salze?** Unser Körper ist ein biochemischer Haushalt und besteht aus Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium, Eisen usw. Bei der Biochemie geht es um chemische Vorgänge, die in allen Lebewesen (Mensch, Tier, Pflanze) stattfinden. Diese Vorgänge werden auch als Stoffwechsel

bezeichnet. Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler üben einen bestimmten Einfluss auf die Funktionen der Körperorgane aus. Wir brauchen Mineralstoffe in allen Zellen im Körper, im Blut, in der Lymphe, den Nerven, in Muskeln, Knochen, Zähnen, Sehnen und im Bindegewebe.

### Welche Schüßler-Salze sind für die Entgiftung wichtig?

- Nr. 4 Kalium chloratum für die chemischen Gifte und die Lunge
- Nr. 6 Kalium sulfuricum löst Gifte aus dem Bindegewebe
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum für Nerven und Drüsen
- Nr. 8 Natrium chloratum für die biologischen Gifte und die Niere
- Nr. 9 Natrium phosphoricum das Entsäuerungsmittel und für die Lymphe
- Nr. 10 Natrium sulfuricum Entgiftungsmittel für Leber, Galle und Darm
- Nr. 12 Calcium sulfuricum
- Nr. 17 Mangan
- Nr. 19 Kupfer
- Nr. 21 Zink
- Nr. 26 Selen

Welches Schüßler-Salz Sie brauchen, erfahren Sie bei einer Antlitzanalyse. Es gibt hier leider kein Rezept für alle. Jeder Mensch ist ein Individuum.

**Chlorella – die Alge fürs Leben** Chlorella ist eine grüne Süßwasseralge. Der Name Chlorella leitet sich aus dem Lateinischen ab und bedeutet „kleines, junges Grün“. Die Pflanze hat den höchsten Chlorophyllgehalt, der je bei einer Pflanze gemessen wurde. Innerhalb der Gattung Chlorella unterscheidet man über 60 Arten. Chlorella vulgaris und Chlorella pyrenoidosa sind zwei der bekanntesten und am intensivsten erforschten Chlorella-Arten. Beide sind wertvolle Lieferanten für hochwertige Eiweiße, essentielle Fettsäuren, wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Chlorella hat hervorragende Fähigkeiten im Aufnehmen und in der Bindung von Schadstoffen. Sie kann bildlich gesehen die Körpergifte verschlingen und zieht die Gifte wie ein Magnet an sich. Sie enthält viel Vitamin B12 (sonst nur in tierischem Eiweiß), ist der beste Glutathion-Lieferant, wehrt Entzündungen ab, schützt Gehirn und Nervensystem usw.

**Bärlauch – Entgifter fürs Bindegewebe** Der Bärlauch (lat. Allium ursinum) ist eine Pflanzenart aus der Gattung Allium und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die in Europa und Teilen Asiens vor allem in Wäldern verbreitete und häufige, früh im Jahr austreibende Pflanzenart ist ein geschätztes Wildgemüse und wird vielfach



Korianderkraut und -samen

gesammelt. Blütezeit ist von April bis Mai. Bärlauchtropfen mobilisieren Schwermetalle aus dem Bindegewebe. Erst wenn das Bindegewebe frei von Schwermetallen ist, darf man sich an die Mobilisierung aus den Nervenzellen begeben! Nach einigen Wochen oder Monaten (je nach Belastungszustand) ist dann die Einnahme von Koriandertropfen möglich.

### Koriander – Entgifter fürs Gehirn

Koriander (Coriandrum sativum oder Wanzen-dill) nennt man auch die chinesische Petersilie. Er gehört zur Familie der Doldenblütengewächse wie auch Anis, Fenchel und Kümmel und wächst als einjährige Pflanze. Die Blütezeit ist von Juni bis Juli. Während dieser wird Koriander stark von Bienen befliegen. Korianderkraut besitzt außerordentliche Fähigkeiten, Quecksilber, Blei, Kadmium und Aluminium im Gehirn, in den Nerven und den Knochen zu mobilisieren. Daher ist es sehr gut für die Entgiftung des Zentralnervensystems. Die aromatischen Inhaltsstoffe (ätherische Öle) sind in der Lage, das an den Ionenkanälchen der Zellen anhaftende Quecksilber zu lösen. Koriander ist bisher die einzige bekannte Substanz, die Quecksilber aus dem intrazellulären Raum wieder in den Blutkreislauf schleusen kann. Nicht verwenden bei Amalgam im Mund oder in der Schwangerschaft.

#### Monika Held

Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler und Ernährungsberaterin mit Praxis in Bad Aibling  
[mineralien.held@gmx.net](mailto:mineralien.held@gmx.net)



Im Buch wird beschrieben, woher die Gifte kommen, was sie im Körper anrichten und wie der Mensch sie wieder los wird.

Held, Monika: Tatort Gifte im Körper. Mit allen Schüßler-Salzen und Antlitzzeichen. Heldverlag, 2014