



## Fluoride - wie kann man sie ausleiten?

### Gesundheitsprobleme durch Fluoride

Da immer mehr Wissenschaftler Studien veröffentlichen, die den Nutzen von Fluoriden in der heute gebräuchlichen Dosierung stark bezweifeln und statt dessen [fluoridbedingte Gesundheitsschäden](#) befürchten, wächst die Zahl jener Menschen, die Fluoride weitgehend vermeiden möchten und nach Möglichkeiten suchen, die unabsichtlich aufgenommenen Fluoride wieder auszuleiten. Wir stellen verschiedene Methoden zur Ausleitung von Fluoriden vor.

### Fluoride im Alltag

Für Fluoride gibt es viele Möglichkeiten, in unseren Körper zu gelangen. Babys und Kleinkinder erhalten Fluoride jahrelang in Form von Tabletten. Die großflächige Fluoridierung der übrigen Bevölkerungsgruppen wird über fluoridierte Zahnpflegeprodukte, [fluoridiertes Speisesalz](#) (und damit versetzte Fertigprodukte) sowie über fluoridhaltige Mineralwässer sicher gestellt.

Nicht zuletzt sorgen fluoridreiche Industrieabgase sowie fluoridhaltige Düngemittel zu einer immer höheren Fluoridbelastung von Pflanzen, Lebensmitteln und letztendlich Menschen. Da es nahezu unmöglich ist, Fluoriden aus dem Weg zu gehen, gibt es Möglichkeiten, um das unfreiwillig aufgenommene Fluorid wieder abzubauen und aus dem Körper zu entfernen. Doch warum sollten wir das tun?

### Fluoride und ihre Folgen

Im Gegensatz [zu den Aussagen](#), die seit Jahrzehnten die Runde machen, führen synthetische Fluoridverbindungen in hohen Dosen zur so genannten [Fluorose](#), einem Zustand der an geschwächten Zähnen und einer drastische Zunahme an [Karies](#) zu erkennen ist.

Das weiß man deshalb so genau, weil Karies in Ländern mit fluoridiertem Trinkwasser weiter verbreitet ist als in Ländern ohne diese Praxis. In Deutschland wird das [Trinkwasser zwar nicht \(mehr\) fluoridiert](#), doch wird stattdessen der Konsum [fluoridierter Produkte \(Zahnpflege, Salz, Mineralwasser\) empfohlen](#).

Da es sich bei Fluoriden um Toxine handelt, die sich im Körper anreichern, kann es auch erst nach jahrelangem Fluorid-Missbrauch zu Gesundheitsschäden kommen. So können Fluoride die Aktivität wichtiger Enzyme beeinträchtigen sowie Calcium an sich binden, womit dieses für den Organismus nicht mehr verfügbar ist.

Beides kann zu vielen verschiedenen Gesundheitsstörungen führen. Auch können Fluoride zur Entwicklung von [Hyperaktivität](#) und/oder Lethargie, [Arthritis](#), Schilddrüsenstörungen, Demenz und [Krebs](#) beitragen. Außerdem sollen sie einen niedrigeren IQ und DNA-Schäden begünstigen.

### Fluoride vermeiden

Wer Fluoride vermeiden möchte, hat es besonders in Ländern mit Trinkwasserfluoridierung sehr schwer. Er kommt um ein leistungsfähiges Filtersystem nicht herum. Dieses befreit nicht nur das Trinkwasser von Fluoriden, sondern eben auch das Wasser für Badezimmer (Fluoride dringen beim Duschen über die Haut in den Körper) und den Garten (mit fluoridiertem Wasser gegossenes Gemüse ist fluoridbelastet).

Zahncreme ohne Fluoride gibt es glücklicherweise immer mehr, allerdings eher im Bioladen als im Supermarkt. Mineralwässer sollten möglichst weit unter dem Grenzwert von 0,7 Milligramm Fluorid pro Liter liegen und bei Speisesalz wählen Sie einfach die unfluoridierte Variante.

### Fluoride ausleiten

Bereits im Körper vorhandene und eingelagerte Fluoride sollen nach der Erfahrung amerikanischer Naturheilkundiger mit den folgenden sechs Methoden abgebaut werden können.

#### 1. Fluoride ausleiten mit Leber-Reinigungen



Die regelmäßige Durchführung einer Leber-Reinigung kann sehr effektiv sein, wenn man Fluoride und andere Giftstoffe aus seinem Körper verbannen möchte. Einerseits kann die Leber mit [Bitterstoffen](#) und leberstärkenden Kräutern bei der Entgiftung unterstützt werden.

Etwa mit Präparaten aus Mariendistelsamen, [Löwenzahnwurzel](#), Klettenwurzel, [Kurkuma](#) u. a. (Details siehe im Text &bdquo;[Leberreinigung](#)").

Andererseits empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen (höchstens einmal monatlich und nicht öfter als dreimal) eine sog. Leber-Gallenblasen-Reinigung mit [Grapefruitsaft](#) und [Olivenöl](#) durchzuführen, bei der die Gallenblase und Gallenwege von Ablagerungen und Giften befreit und gleichzeitig die Leberfunktionen verbessert werden.

Die sog. Leber-Gallenblasen-Reinigung sollte jedoch nicht durchgeführt werden, wenn [Gallensteine](#) diagnostiziert sind. Diese können sich lösen und - je nach Größe - zu äußerst schmerzhaften Koliken führen. Zur Entfernung von Gallensteinen ist langfristig eine natürliche, basenüberschüssige Ernährungsweise [mit gelegentlichen Saftkuren](#) (nur Rote-Bete-, Gurken- und Karottensaft, grüne Smoothies und heißes Wasser mit Zitrone trinken) und dem gleichzeitigen Meiden von schleim- und säurebildenden Lebensmitteln (Back- und Teigwaren, Milchprodukte, etc.) weitaus erfolgsversprechender.

## Die Leber-Gallenblasenreinigung

- Fasten Sie drei Tage mit frisch gepresstem Apfelsaft aus möglichst sauren Äpfeln.
- Nehmen Sie am dritten Tag ein natürliches Abführmittel oder [führen Sie einen Einlauf durch](#).
- Am vierten Tag trinken Sie wiederum Apfelsaft. Am Abend, mindestens zwei Stunden nach Ihrem letzten Apfeldrink, und kurz bevor Sie zu Bett gehen, trinken Sie einen Achtel Liter Olivenöl bester Qualität gemixt mit 200 Millilitern frisch gepresstem Grapefruit- oder Zitronensaft. Anschließend legen Sie sich sofort ins Bett - eventuell mit einem warmen Leberwickel.
- Am Morgen des fünften Tages werden Sie die unterschiedlichsten Steine sowie Grieß ausscheiden (deren Herkunft einerseits nicht eindeutig geklärt ist, deren Anwesenheit andererseits hier jedoch auch nicht Sinn der Sache ist, da es hier nur um die Fluoridausleitung geht). Diesen Tag beginnen Sie mit frischen reifen Früchten. Am Nachmittag können Sie die erste leichte Mahlzeit zu sich nehmen.

## 2. Fluoride ausleiten mit Huminsäuren

[Huminsäuren](#) sind natürliche Säuren, die in torf- oder humushaltigen Böden vorkommen und in der [Naturheilkunde](#) gewöhnlich zur Bekämpfung von [Candida albicans](#) eingesetzt werden.

Sie verhindern aber auch die Aufnahme von Toxinen wie Schwermetallen, Nitraten, Endotoxinen (beim Zerfall von Bakterien frei werdende Giftstoffe), aber auch Fluoriden in das Gewebe, indem sie diese Giftstoffe selbst absorbieren und zur Ausscheidung bringen.

## 3. Fluoride ausleiten mit Borax

Borate (Borverbindungen) sollen gute Fluorid-Entferner sein. Als günstige Boratquelle gilt [Borax](#) (auch als Natriumborat bekannt). In den USA wird es als Enthärter und Reinigungsmittel in den Supermärkten verkauft. Über Borax gibt es verschiedentlich Berichte, dass es erfolgreich die Entgiftung von Natrium-Fluorid unterstützen würde.

Allerdings darf es nur in wirklich sehr winzigen Einheiten mit reinem Wasser eingenommen werden. Schon eine so geringe Menge wie 1/32 bis zu einem Viertel eines Teelöffels mit Borax in einem Liter Wasser (in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt eingenommen) zeigte sich in Untersuchungen sowohl als unbedenklich als auch als wirksam. Die Dosis von einem Achtel Teelöffel mit ein wenig Meersalz (immer auf einen Liter Wasser) soll besonders wirkungsvoll sein. Beachten Sie jedoch bitte hierzu [dieses Merkblatt](#).

## 4. Fluoride ausleiten mit Jod

Klinische Tests zeigten, dass Jod den Abbau von Fluoriden über den Urin verstärken kann. Oft ist die herkömmliche Ernährungsweise arm an Jod. Meeresgemüse wie Hijiki-, Dulse- oder Arame-Algen können hier hilfreich sein.

Auch Mikroalgen-Präparate wie [Spirulina](#) oder [Chlorella](#) enthalten Jod. Allerdings raubt die Fluorid-Entgiftung mit



Hilfe von Jod dem Körper wertvolles Kalzium.

Daher sollte in diesem Falle eine hochwertige Calcium-Magnesium-Quelle in Anspruch genommen werden (z. B. die [Sango Meereskoralle](#)). Zusätzlich wird beim Fluoridabbau mit Jod die Einnahme von Lecithin empfohlen.

## 5. Fluoride ausleiten mit Tamarindenblättern

Der [Tamarindenbaum](#) kommt ursprünglich aus Afrika, wird aber mittlerweile auch in Indien, Südostasien und Südamerika kultiviert. In seinen schotenförmigen Früchten befindet sich süßsäuerliches Fruchtfleisch, das sich äußerst vorteilhaft auf die Verdauung auswirkt.

Für die Ausleitung von Fluoriden jedoch sollen die Rinde und die Blätter des Tamarindenbaums hilfreich sein. Daraus können Tee, Extrakte und Tinkturen hergestellt werden. Tamarindenblätter erhält man u. U. in asiatischen Lebensmittelläden oder bei einem Therapeuten der [ayurvedischen Medizin](#). Über eine konkrete Dosierung wird in den Quellen leider nichts erwähnt.

## 6. Fluoride ausleiten mit Melatonin

Auch wenn abschließende Beweise noch ausstehen, setzen manche amerikanische Naturheilkundige Melatonin ein, um Fluoride aus dem Körper zu entfernen. Melatonin ist ein Hormon, das bei Nacht in einem erbsengroßen Teil des Zwischenhirns - [der Zirbeldrüse \(Epiphyse\)](#) - aus [Serotonin](#) produziert wird und unter anderem den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.

In der Zirbeldrüse lagern sich mit zunehmendem Alter Kalkverbindungen ab, so auch Calciumfluoride. Gleichzeitig sinkt die Melatoninproduktion, je älter wir werden. Wird nun Melatonin in Form eines Nahrungsergänzungsmittels eingenommen, soll das zu einer Entkalkung der Zirbeldrüse und damit zur Entfernung des dort ansässigen Fluorids führen.

Melatonin unterliegt in Deutschland dem Arzneimittelrecht und wird daher nicht als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. In den USA hingegen sind Melatoninpräparate frei verkäuflich und die Menschen geben dort bereits mehr für Melatonin als für Aspirin aus.

Inzwischen vermutet man, dass Melatonin - da es neuroprotektiv wirkt und freie Radikale bindet - vor [Alzheimer](#) schützen könnte. Melatonin sollte nur am Abend eingenommen werden, weil es schläfrig macht und andernfalls den Tag-Nacht-Rhythmus irritieren kann.

Neben der Einnahme von Melatonin in Form von Nahrungsergänzungen sollten Sie viel Sport treiben, sich [gesund ernähren](#) (dabei lieber zu wenig als zu viel essen) und regelmäßig meditieren oder [Entspannungsübungen](#) durchführen.

## Begleitende Maßnahmen zur Fluorid-Ausleitung

Begleitend zu den oben genannten Entgiftungsmethoden können die folgenden Maßnahmen bei der Ausleitung von Fluoriden (oder anderen Giftstoffen) äußerst hilfreich sein:

- Eine biologische und [basische Ernährung](#) sorgt für eine gesunde Grundlage und über ausreichend Vital- und Mineralstoffe, auf die der Organismus bei zehrenden Entgiftungsprozessen dankbar zurückgreifen kann und die ihm helfen, seine Leistungsfähigkeit auch in schweren Zeiten zu bewahren.
- Trinken Sie so viel wie möglich - natürlich ausschließlich fluoridfreies Wasser oder basische Kräutertees.
- [Bentonit](#) (am besten gemeinsam mit [Flohsamenschalenpulver](#)) bindet Schadstoffe und sorgt für deren schnelle Ausscheidung über den Darm.
- Kurkuma fördert die Regeneration und Aktivität der Leber und erhöht so deren Entgiftungsfähigkeit. Das gelbe Gewürz kann täglich als Tee genossen werden (eine Prise davon in eine Tasse heißes Wasser geben, umrühren und trinken).
- [Cayenne-Pfeffer](#) ist nicht etwa eine besondere Art Pfeffer, sondern eine andere Bezeichnung für gemahlene Chilischoten. Cayenne-Pfeffer gilt als traditionelles Blutreinigungsmittel in den Ländern seiner Herkunft. Das scharfe Pulver ist außerdem hilfreich bei [Bluthochdruck](#), [Diabetes](#), Durchblutungsstörungen und [Arthritis](#). Es unterstützt die Nierenfunktionen und steigert den Abtransport von Schlacken aus dem Verdauungssystem.



Cayenne-Pfeffer oder Chilipulver ist in Kapseln erhältlich und kann auf diese Weise leicht eingenommen werden. Bei empfindlichem Magen muss allerdings mit geringen Dosen die Verträglichkeit ausgetestet werden.

- [Petersilie](#) entgiftet durch seine anregende Wirkung auf Blase und Nieren. Die chlorophyllreiche Pflanze spült, reinigt und desinfiziert die Harnwege, wodurch deren Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeit gesteigert wird. Integrieren Sie die Petersilie nicht nur blattweise, sondern reichlich in Ihre tägliche Ernährung.
- [Chlorella](#) ist bekannt als Mittel zur Bindung von Quecksilber. [Chlorella](#) bindet jedoch auch andere Schwermetalle, radioaktive Substanzen sowie Formaldehyd und Gifte aus Insektiziden. Bei der Ausleitung von Fluoriden kann die Mikroalge daher ebenfalls erfolgreich eingesetzt werden.
- Trockensaunagänge setzen Fluoride frei, die im Fettgewebe gespeichert sind. Vergessen Sie dabei nicht, ausreichend zu trinken. Am besten Teemischungen, die nierenstärkende Wirkung besitzen, wie z. B. Goldrute oder Schachtelhalm (Zinnkraut).
- Vitamin C ist ebenfalls eine großartige Ergänzung eines jeden Fluorid-Abbau-Programms. Natürliche Quellen für Vitamin C sind dabei weitaus [besser als Ascorbinsäurepulver](#) aus Supermarkt oder Drogerie. Für [natürliches Vitamin C](#) gibt es keine Konsumbeschränkungen. Nehmen Sie daher so viel wie möglich davon zu sich.

Wir sind den vielfältigen Fluoridquellen also nicht machtlos ausgesetzt, sondern können selbst aktiv werden und unseren Körper regelmäßig von diesem Toxin befreien, so dass es sich nicht anreichern und daher auch kaum Schaden anrichten wird.

## Quellen

[Quelle 1](#)

[Quelle 2](#)

[Quelle 3](#)