

Aluminium kann krank machen (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Aluminium ist Alltag: Die Klappleiter, die Autofelge, die Bierdose. Sie alle wurden aus dem silbrig glänzenden, leichten Metall gemacht. Doch problematisch für unsere Gesundheit ist das Aluminium, das wir nicht sehen: Aluminium im Deo, im Essen, in der Medizin.

Aluminium ist das dritthäufigste Element der Erdkruste, nach Silicium und Sauerstoff. Doch dieses Aluminium ist fest in kristallinem Gestein gebunden. Das reine Leichtmetall lässt sich nur mit hohem Aufwand aus Bauxit gewinnen. Deshalb ist es – anders als Eisen, Blei oder Silber – erst in den letzten Jahrzehnten in großen Mengen in unser Leben getreten. Trotzdem wissen wir eine ganze Menge darüber, wie gefährlich Aluminium ist. In seiner biologisch aktiven Form als Aluminium-Ion reagiert es extrem schnell mit anderen Substanzen und wirkt schon in kleinsten Mengen. Dabei ist nicht eine einzige für unseren Körper positive Wirkung bekannt.

Anders gesagt: Es ist schlichtweg eine schädliche Substanz.

Am Ende des heutigen Briefs weise ich noch einmal auf zwei Sonderangebote mit sehr deutlichen Preissenkungen hin. Billiger geht es jetzt nicht mehr. Bitte machen Sie reichlich Gebrauch davon.

Macht Aluminium dement?

Studien aus den 70er- und 80er- Jahren haben gezeigt, dass in Regionen, in denen das Trinkwasser mit Aluminiumverbindungen gereinigt wurde, mehr Menschen an Demenz erkrankten. Auch fanden Forscher in den zerstörten Nervenzellen von Alzheimerpatienten Aluminium. Studien, die vor allem von der Industrie finanziert waren, lieferten indes gegenteilige Ergebnisse, es kam zum Patt und die Aluminium-Alzheimer-These wurde zwischenzeitlich beerdigt, weil eigentlich keine der beiden Seiten einen eindeutigen Beweis für Schuld oder Unschuld liefern konnte.

Doch 2012 nahmen sich italienische Wissenschaftler Ferritin vor, ein Speicher- und Transportmolekül aus Eiweißen, in dem Tausende Eisenatome Platz haben. Sie entdeckten, dass bei Alzheimer-Patienten das Ferritin im Blut statt Eisen vor allem Aluminium enthielt. Dieses könnte ins Gehirn gelangen und dort Alzheimer auslösen, folgerten die Wissenschaftler. Seitdem wird diese These wieder heiß diskutiert.

Aluminium ist darüber hinaus ein bekanntes Nervengift, zudem gefährlich für die männliche Fortpflanzungsfähigkeit und die Entwicklung von Embryonen. Im Reagenzglas schädigte es das

Erbgut von Brustzellen. Auch kann Aluminium den Energiestoffwechsel des Körpers durcheinanderbringen. Die Europäische Lebensmittelbehörde EFSA hat 2008 die bis dahin üblichen Richtwerte drastisch verringert. Sie hält seither eine wöchentliche Aufnahme von einem Milligramm Aluminium je Kilogramm Körpergewicht für noch tolerierbar und schreibt, dass bereits jetzt ein Großteil der europäischen Bevölkerung etwas mehr Aluminium zu sich nimmt.

Es gibt keine Höchstwerte für Lebensmittel

Aus der Sicht der EFSA ist unsere Nahrung die wichtigste Aluminiumquelle. Viele Lebensmittel enthalten von Natur aus bis zu fünf Milligramm je Kilogramm. Etwas darüber liegen die Werte bei manchen Salaten, Spinat, Rucola und einigen Kräutern. Deutlich erhöht sind die Gehalte in Bohnen bei Kakao und deshalb auch in Schokolade. Gleiches gilt für Teeblätter, wobei sich im aufgebrühten Tee deutlich weniger Metall findet. Doch scheiden wir über 99 Prozent des Aluminiums, das wir mit der Nahrung zu uns nehmen, wieder aus. Nur wenige Millionstel Gramm bleiben im Körper.

Das gilt auch für das Aluminium, das wir trinken. Zahlreiche Wasserwerke verwenden Aluminiumsalze als Fällungsmittel, um Trübungen zu entfernen. Während es für keine Höchstwerte gibt, sind in einem Liter Trinkwasser nur 0,2 Milligramm Aluminium erlaubt. Die örtlichen Wasserwerke geben Auskunft über die tatsächlichen Aluminiumgehalte und darüber, ob sie Aluminiumsalze einsetzen.

Interessant ist das vor allem, wenn Babys mit Säuglingsanfangsnahrung gefüttert werden. Denn Milch- oder Sojapulver enthalten bereits natürlich Aluminium. Werden diese Pulver nun mit Wasser angerührt, das am Grenzwert kratzt, kann das im Einzelfall eine Aluminiumbelastung über den empfohlenen Werten ergeben. Zwar gebe es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass diese Mengen für Säuglinge gesundheitsschädlich seien, schreibt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Vorsorglich rät das Institut jedoch zu Säuglingsnahrung mit einem möglichst geringen Aluminiumgehalt. Solche Alternativen bieten Naturkostläden. So teilt etwa der Bio-Hersteller Holle Baby Food mit, dass in der Säuglingsnahrung 1 Aluminium nicht nachweisbar sei.

Eine Grundbelastung an Aluminium nehmen wir also über die Nahrung zu uns. Umso wichtiger ist es, zusätzliche Mengen zu vermeiden. Eine Quelle ist Aluminium als Verpackungsfolie oder Kochgeschirr. Säure und Salz zerstören die dünne Oxidschicht, die sich natürlicherweise auf dem Aluminium bildet und können dadurch Aluminium lösen.

Zusätzliche Belastung vermeiden

Deshalb sollten saure und sehr salzige Lebensmittel wie Apfelmus, Tomatenpüree oder Sauerkraut nicht in Kontakt mit Aluminiumfolie oder Aluminiumkochgeschirr treten. Aluminium-Tuben sind innen lackiert. Dosen für Lebensmittel bestehen aus ebenfalls lackiertem Weißblech und nur selten – etwa bei Getränken – aus Aluminium.

Eine weitere vermeidbare Quelle sind Zusatzstoffe wie E 173 oder E 520, deren Anwendung seit 2014 durch die EU allerdings deutlich eingeschränkt ist. Für Bio-Lebensmittel sind Aluminiumhaltige Zusatzstoffe sowieso verboten. Und selbst Mittel gegen Sodbrennen haben es in sich: Sie enthalten, wie etwa auch die meisten Impfungen, hohe Dosen an Aluminiumhydroxid, um die Wirkung zu verstärken. Auf diesem Weg gelangen die Mengen direkt in den Körper (siehe

Interview oben). Auch manche Kosmetikartikel enthalten Aluminium – allen voran Deodorants. Als wirkungsvollen Muffelschutz beinhalten konventionelle Produkte häufig Aluminiumchlorid, also synthetische Aluminiumsalze.

Brustkrebs durch Deos

Britische Forscher fanden erhöhte Aluminiumgehalte in der Flüssigkeit von Brustzysten. Außerdem traten demnach Zysten und Brustkrebs gehäuft in dem Viertel der Brust auf, das sich direkt neben der Achselhöhle befindet. Die Behörden in Frankreich und Norwegen schätzen, dass bei gesunder Haut maximal 0,6 Prozent des aufgetragenen Aluminiums im Deo in den Körper gelangen. Bei verletzter Haut könnten es bis zu 18 Prozent sein. Das BfR empfiehlt deshalb, „übermäßigen Gebrauch“ von Aluminium-haltigen Deos nach der Rasur zu vermeiden. Skepsis auch bei KristalldEOS mit Alaun, einem natürlich vorkommenden Aluminiumsalz. Ob dieses bedenkenlos benutzt werden kann, sei wegen fehlender wissenschaftlicher Belege unklar.

Eine große Auswahl Aluminium-freier Deos bietet die Naturkosmetik. Sie versprechen langanhaltende Frische etwa durch ätherische Öle auf Zitrusbasis, mithilfe von Salbei oder

Besonders erschreckend ist der Aluminiumgehalt in industriell hergestellter Babynahrung.

Während manche Hersteller ihr Milchpulver für Säuglingsmilch für unbedenklich halten und das hohe Aluminiumvorkommen sogar für naturgegeben und damit als gesund erklären, warnen Wissenschaftler der britischen Keele University vor einem bis zu vierhundert Mal höheren Aluminiumwert als in Muttermilch. Die Anlagen für eine mögliche Alzheimer-Erkrankung im Alter könnten somit schon in die Wiege gelegt werden.

Aluminium ist ein bekanntes Nervengift, es manipuliert das Immunsystem und schädigt die Erbsubstanz menschlicher Zellen. Bei zahlreichen ernsthaften Krankheiten gelten toxische Aluminium-Verbindungen als mögliche Auslöser (Alzheimer, Brustkrebs, Multiple Sklerose, Morbus Crohn, Allergien) oder wurden bereits eindeutig als Verursacher identifiziert (Dialyse-Demenz, Knochenerweichung, Blutarmut, Aluminiumasthma).

Die Verbindung von Brustkrebs und Aluminium

Zwei Forschungsergebnisse der britischen Universität Keele machen nachdenklich. Erstens die Beobachtung, dass Frauen, die an Brustkrebs erkranken, mehr Aluminium in ihrer Brust haben als gesunde Frauen. Die höchsten Gehalte befinden sich dort, wo auch häufiger Tumoren auftreten, nämlich in der Nähe der Achsel. Daher stehen Aluminiumhaltige Deos im Verdacht, zur Krebs-Entstehung beizutragen.

Eine zweite Erkenntnis aus Keele macht die Sache brisanter: Aluminium ist nicht nur in Deos enthalten, sondern auch in vielen Sonnenschutzmitteln. Dabei können – je nach Produkt – an einem sonnigen Badenachmittag bis zu einem Gramm Aluminium auf der Haut verteilt werden. Nach Angaben der britischen Forscher ist die menschliche Haut für die fraglichen Aluminium-Verbindungen durchlässig.

EBD01: Immunstärkung für Erwachsene - Preis: 12,90 € statt 24,80 €

Das Immunsystem ist das beste Instrument, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten und die wirkungsvollste Waffe gegen Krankheiten. Eine vollwertige, ausgewogene Ernährung ist die erste Voraussetzung für ein gutes Immunsystem. Eine Mangelernährung durch häufige Schlankheitskuren oder bei Essstörungen oder chronischen Stoffwechselkrankheiten kann die Immunfunktionen nachhaltig stören. Chronische Belastungen mit Schwermetallen (z. B. Amalgam in Zähnen) belasten ebenfalls das Immunsystem, indem sie Mineralien von ihren Enzymstellen verdrängen und damit den Stoffwechsel blockieren.

[Link zum Produkt im Online-Shop von Nature Power](#)

EBD03: Stärkung der Darmflora - Preis: 12,80 € statt 39,80 €

Ein gesundes Verdauungssystem, ein funktionierender Darm und eine intakte Darmflora sind Grundpfeiler einer stabilen Gesundheit. Eine gestörte oder verpilzte Darmflora kann die Ursache von Aufnahme- und Verwertungsstörungen bei Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien sein. Es gibt im Verdauungstrakt zwei verschiedene Sorten von Bakterien: Freundliche und Unfreundliche. Die „freundlichen Bakterien“ der Darmflora sind es, die Milchsäure, Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine produzieren und als Lactobakterien bekannt sind. Sie unterstützen die Verdauung und halten die Fäulnisbakterien in Schranken.

[Link zum Produkt im Online-Shop von Nature Power](#)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine

Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln