

Schwermetalle belasten unseren Körper – Selen hilft entgiften

Würden Sie freiwillig zu Gift greifen? Ein bisschen Arsen zum Frühstück vielleicht? Nein! Natürlich nicht! Dennoch vergiften wir unseren Organismus täglich mal mehr, mal weniger. Mit Schwermetallen, die unseren Körper massiv belasten. Das tun wir nicht absichtlich, wir nehmen die Gifte über unsere Ernährung durch belastete Nahrungsmittel auf. Das sind z. B. Cadmium, Blei und Quecksilber.

Von Blei bis Quecksilber

Cadmium und Blei aus unseren Böden z. B. werden von Pflanzen über die Wurzeln aufgenommen. Nun ist es gleich, ob wir das so belastete Obst und Gemüse direkt verspeisen oder aber den Umweg über das Fleisch von pflanzenfressenden Tieren zu uns nehmen – die beiden Schwermetalle gelangen in unseren Körper. Das Quecksilber wiederum verzehren wir mit, wenn wir zur von sogenannten Ernährungswissenschaftlern empfohlenen wöchentlichen Fischration greifen. Denn Fisch und Meeresfrüchte sind von der giftigen Substanz besonders belastet. Weitere Quecksilber-Quellen sind aber auch die berühmt-berüchtigten Amalgam-Füllungen beim Zahnarzt oder die derzeit vielerorts beworbenen Energiesparlampen.

Die Symptome sind schleichend

Eine Vergiftung durch Schwermetalle zeigt sich oft nur schleichend. Die Symptome sind häufig – vor allem für Schulmediziner, die nicht über den Tellerrand blicken – nur schwer einzuordnen. Denn die für die Schwermetallbelastung typische Kraftlosigkeit, Infektanfälligkeit, Müdigkeit bis hin zu Erschöpfung, Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen können auch auf viele andere mehr oder weniger schwere Erkrankungen hinweisen. Das gilt auch für möglicherweise auftretendes Bauchweh, Knochenschmerzen oder Allergien.

Erfolgreiche Therapie steigert Verzweiflung

Hier wird therapiert und behandelt, was das Zeug hält. Und mit andauernder, aber erfolgloser Behandlung steigen nicht nur die Kosten, sondern auch die Verzweiflung und Frustration der Betroffenen. Natürlich ist es bei all den Symptomen wichtig, sich an einen heilkundigen Fachmann zu wenden. Dieser sollte den Betroffenen auf Herz und Nieren durchchecken. Denn eine sorgsam erstellte Diagnose ist die Grundlage jeder Therapie; ganz egal, ob man auf Naturheilkundler oder klassische Schulmediziner setzt. Kommt dieser dann zu dem Schluss, dass eine Schwermetall-Vergiftung den Krankheitsanzeichen zu Grunde liegt, tut Entgiftung Not.

Selen unterstützt Entgiftung

Dabei ist eine ausreichende Versorgung des Organismus mit dem Spurenelement Selen wichtig, denn diese ist die Voraussetzung dafür, dass die gefährlichen Stoffe in unserem Körper in ungefährlichere Verbindungen umgewandelt werden können. In der Folge werden diese dann ganz natürlich wieder ausgeschieden. Auserdem ist Selen ein natürlicher Antagonist (Gegenspieler) zu vielen Schwermetallen.

Obwohl Mitteleuropa ein Selen-Mangelgebiet ist, weil das Element hier im Boden so gut wie nicht vorkommt, ist gar nicht so schwierig den Körper ausreichend mit Selen zu versorgen, wenn man weiß wie. Selen kommt in verschiedenen Lebensmitteln vor. So z. B. in Hülsenfrüchten, Reis, Eiern, Kartoffeln, Pilzen, aber auch in Innereien. Da ist für jeden Geschmack was dabei. Besonders reich an Selen sind aber Nüsse. Allen voran die [Paranüsse](#) – und hier die Kerne aus einem bestimmten Gebiet im Urwald Boliviens.

In den Nusskernen ist das Spurenelement natürlich eingebunden und kann deshalb vom Körper gut aufgenommen werden und ihn so bei der Entgiftung der schädlichen Schwermetalle unterstützen. So ganz nebenbei stimuliert Selen außerdem unser Immunsystem und macht unsere körpereigene Abwehr stark gegen Krankheitskeime. Wer aus unterschiedlichen Gründen Selen in grösserer oder standardisierter Menge einsetzen will, oder aber z. B. Nüsse nicht mag, kann auch auf spezielle [nahrungsergänzende Präparate](#) setzen. Mit solchen Präparaten kann man das Spurenelement Selen in gleichbleibender Dosierung täglich zu sich nehmen.