

Quelle: Dr. Joachim Mutter: Lass dich nicht vergiften!: Warum uns Schadstoffe chronisch krank machen und wie wir ihnen entkommen. Bei diesem Ausschnitt handelt es sich um urheberrechtlich geschütztes Material, das uns freundlicherweise von Dr. Mutter zur Verfügung gestellt wurde.

zudem die Funktion der Mitochondrien und damit auch des Immunsystems.

- Entgiften Sie bei Schwermetallbelastung mit DMPS und DMSA (siehe Seite 135 ff.).
- Wenn Sie um 19.30 Uhr ins Bett gehen und möglichst lange vor Mitternacht schlafen (sogeannter Naturschlaf), bildet der Körper das Maximum an Melatonin. Bald wachen Sie automatisch zwischen 1 und 3 Uhr morgens auf. Ganz wichtig, wenn auch ungewohnt: Stehen Sie dann auch auf, machen Sie Trockenbürsten, duschen Sie kalt, wickeln Sie sich warm ein und machen Sie einen Spaziergang an der Morgenluft. Gehen Sie nicht mehr ins Bett, da Sie sonst tagsüber sehr müde werden.
- Wärme steigert die Aktivität des Immunsystems. Saunieren Sie daher täglich 20–40 Minuten oder nehmen Sie heiße Vollbäder (mit Badesalz, Natronsalz oder Totes-See-Salz).
- Treiben Sie von Anfang an täglich Ausdauersport, auch während der Chemotherapie. Bewegung steigert die Zahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen und der Mitochondrien. Zudem reduziert Sport die Zuckervorräte des Körpers, die Tumorzellen haben weniger »Futter«. Später sind auch Intervalltraining und Kraftsport erlaubt (siehe Seite 152 ff.).
- Darmreinigungen (Einläufe, Colon-Hydrotherapie) unterstützen die vermehrte Ausscheidung von Schadstoffen und verhindern die Bildung kreberzeugenden Ammoniaks. Probiotika sanieren den Darm ebenfalls, indem Sie die gesunde Darmflora unterstützen.
- Gerade bei schweren, chemotherapieresistenten und metastasierten Krebsarten lohnt sich der Einsatz von Gc-MAF (Glycosilierter Makrophagen Aktivierender Faktor). Dieses Protein wird normalerweise im Körper gebildet und stärkt die Leistung der Makrophagen (Fresszellen). Krebszellen bilden jedoch das Enzym Nagalase, welches die Bildung von GcMAF behindert.

LEBERERKRANKUNGEN

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan (siehe Seite 68 ff.). Sie wird jedoch durch eine Vielzahl von Schadfaktoren an ihrer Arbeit gehindert. Mit der Zeit kann das Organ dadurch verfetten (Fettleber), sich entzünden (Hepatitis), sich bindegewebig vernarben, Krebs entwickeln oder sogar komplett versagen. In den USA sollen mittlerweile 50 Prozent der Bevölkerung eine nichtalkoholische Fettlebererkrankung haben; in Deutschland sind es etwa 20 Prozent.

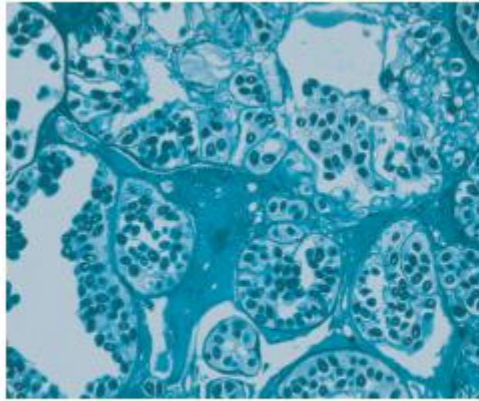
TYPISCHE SYMPTOME

Die Lebererkrankung bemerkt der Betroffene lange nicht. Erst wenn ein Großteil des Organs zerstört ist, kann es zu vermehrten Blutungen, Gewichtsabnahme und Verdauungsproblemen kommen. Bei einer Leberzirrhose können sich Krampfadern am Bauch und in der Speiseröhre bilden, die bisweilen zu lebensbedrohlichen Blutungen in den Magen führen. Dadurch wiederum kann es zu Wasserbildung im Bauchraum kommen (Ascites), was die Verdauungstätigkeit und die Atmung schwer behindert.

Als Frühwarnsymptom für Lebererkrankungen gilt Müdigkeit. Manchmal ist auch ein unangenehmes Druckgefühl oder Ziehen im rechten Oberbauch zu spüren.

MÖGLICHE URSACHEN

Fehlernährung und hier vor allem der Verzehr von leeren Kohlenhydraten ist die häufigste Ursache für Lebererkrankungen in den Industrieländern. Der dadurch ausgelöste Vitalstoffmangel sowie damit einhergehendes Übergewicht und Diabetes sind für 90 Prozent aller Fälle der nichtalkoholischen Fettlebererkrankung (NAFLD) verantwortlich, unter der mehr als jeder fünfte Erwachsene leidet. Eine alkoholische Fettlebererkrankung (AFLD) weisen dagegen immerhin fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung auf.



Leberentzündungen können durch Infektionen, als Nebenwirkung von Medikamenten oder Giften, Autoimmunerkrankungen und bei Lebertumoren ausgelöst werden. Auch eine Überladung mit Eisen (bei der Hämochromatose) und Kupfer (Wilsonsche Krankheit) führt zu Leberschäden. Häufigste Ursache für ein akutes Leberversagen in den USA sind Medikamentennebenwirkungen, vor allem das Schmerzmittel Paracetamol.

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Eliminieren Sie alle leberschädigenden Faktoren wie Alkohol und giftige Medikamente, aber auch Zahn- und Kiefermetalle, Kieferherde, Fertigprodukte, leere Kohlenhydrate und potenziell giftige Waschmittel und Kosmetikprodukte. Darüber hinaus helfen folgende Maßnahmen:

- Bevorzugen Sie pflanzliche Frischkost mit einem hohen Anteil an rohen Chlorophyll, wie bittere Salate (Feldsalat, Endivien, Zuckerhut, Fresse, Radicchio) und Wildpflanzen (Löwenzahn, Scharfgarbe). Kurzzeitfasten (etwa ein bis drei Tage) vor der Ernährungsumstellung ist günstig.

- Nehmen Sie zusätzlich zu den Basisnahrungsergänzungen (siehe Seite 127) täglich folgende Präparate zu sich: 1000 µg Natriumselenit (nach 14 Tagen nur noch 300 µg), 200 mg Silymarin (Mariendistelextrakt), 100 mg Vitamin-B-Komplex, 1 mg Folsäure, 1 mg Vitamin B12, 0,5 mg Biotin, 1 g Panthothensäure, 5000 IE Vitamin D, 1–4 g Acetyl-Cystein, 2 g Taurin, 600–1200 mg Alpha-Liponsäure, 1–2 g L-Carnitin, 1 g reduziertes Glutathion, 1 g SAM, 300 µg Vitamin K2 (MK7), 4 g Bio-Lezithin, 6 g Ornithin (Aminosäure), 4 g Krill-Öl, 12 mg Asthaxanthin, 100–500 mg Ubiquinol, 15–30 mg Zink, 10 g Kurkuma oder Kurkuma-Extrakt

- Ruhen Sie sich nach jeder Mahlzeit 15 Minuten aus; legen Sie dabei eine Wärmflasche oder einen warmen Wickel auf den Bauch. Auch Sonnenbestrahlung tut der Leber gut.

- Bei allen Lebererkrankungen ist eine Entgiftung zu empfehlen. Vor allem das Schwermetallentfernungsmittel DMPS zeigt eine ausgesprochen günstige Wirkung. Alle allgemeinen Entgiftungsmaßnahmen, wie die Einnahme von Chlorella (nicht bei Eisenspeicherkrankheit) und schwefelhaltigen Nahrungsmitteln wie Knoblauch und Bärlauch unterstützen die Leber.

- Bei allen viralen Leberentzündungen gilt: Reduzieren Sie den Eisenbestand des Körpers durch Aderlässe (300–500 ml pro Sitzung, etwa alle zwei Monate, je nach Ferritinwert auch öfters), Desferroxamin und biologische Reiskleie. Der Ferritinwert sollte nicht höher als 50 sein.

- Bei Eisenspeicherkrankheit ist die Eisenreduktion eine der wichtigsten Maßnahmen, bei Morbus Wilson (Kupferspeicherkrankheit) die Kupferreduktion (etwa mit DMPS und Zink).

- Gehen Sie zeitig schlafen und stehen Sie morgens früh auf. Dies aktiviert den Leberstoffwechsel, denn das vermehrt gebildete Melatonin regeneriert verbrauchtes Glutathion, das wiederum als stärkstes Leberschutzmittel gilt.

LUNGENKRANKHEITEN

In den Industrienationen dieser Erde verstirbt etwa jeder Zehnte an einer Lungenkrankheit. Dabei ist die chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD) die häufigste Erkrankung der Atemorgane (13 Prozent der über 40-jährigen); weltweit nimmt sie Platz 4 auf der Statistik der Todesursachen ein. COPD beginnt mit chronischen Entzündungen der kleinen Atemwege (Bronchiolen), die durch eingeatmete Gifte verursacht werden. Mit der Zeit kommt es zur Zerstörung des Lungengewebes, zu einer Überproduktion von Schleim und zu Überblähungen (Emphysem) einzelner Lungenabschnitte. Die Atemwege werden enger und der Betroffene kann nicht mehr genug Luft ein- und ausatmen. Dies wiederum mindert zunehmend die körperliche Leistung und schädigt durch den erhöhten arteriellen Blutdruck in der Lunge das Herz. Zusätzlich kann es zu Gewichtsverlust, Muskelschwäche und Knochenentkalkung kommen. Bei akuter Verschlechterung besteht Lebensgefahr durch Ersticken. Doch nicht allein COPD gefährdet die Lunge: Lungenkrebs ist bei Männern und Frauen die dritthäufigste Krebsart. Lungenentzündung (Pneumonie) ist weltweit die dritthäufigste Todesursache. Mehr als 33 Prozent der Weltbevölkerung sind mit Tuberkulosebakterien infiziert, jeder zehnte erkrankt daran. Relativ häufig sind auch Atemstörungen beim Schlafen, wie Schnarchen (25 Prozent aller Erwachsenen) und Schlaf-Apnoesyndrom durch zeitweises Verlegen der Atemwege (vier Prozent).

MÖGLICHE URSACHEN

Rauchen ist ein hoher Risikofaktor für Lungenkrankheiten. Allein 90 Prozent aller COPD-Fälle sind dadurch bedingt. In den restlichen Fällen sind Luftverschmutzung und wiederkehrende Infekte Krankheitsursache. Als innere Ursache gilt ein Mangel am Enzym alpha-1-Antitrypsin.

Etwa 85 Prozent aller Lungenkrebsfälle sind ebenfalls durch Zigarettenrauchen verursacht. In fünf Prozent der Fälle sind krebs erzeugende Substanzen für die Krankheit verantwortlich, davon wiederum in über 90 Prozent Asbest. Die restlichen Fälle werden durch Radongas, Lungenarben, Passivrauchen und Abgase verursacht. Lungentzündungen entstehen durch Infektionen mit Krankheitserregern bei gleichzeitig schwachem Abwehrsystem und sind daher vor allem in Ländern der Dritten Welt weit verbreitet (unterernährte und fehlerernährte Menschen haben immer ein schwaches Abwehrsystem). Aber auch bei einer Autoimmunerkrankung, Krebs und Aids ist das Immunsystem geschwächt und die Erreger haben leichtes Spiel. Das Gleiche gilt für Patienten, die immunschwächende Medikamente erhalten sowie für Alkoholiker und Diabetiker. 95 Prozent aller Tuberkulosefälle finden sich ebenfalls in armen Ländern.

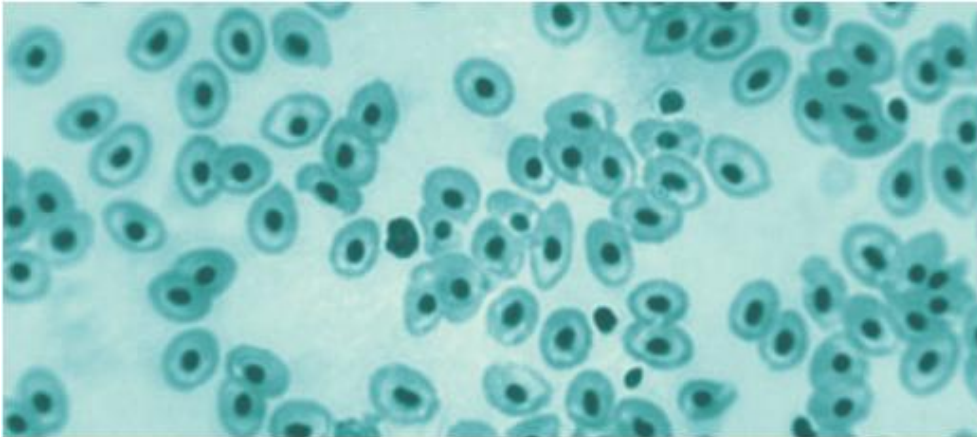
BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Als eine der wichtigen Maßnahmen gegen Lungenkrankheiten gilt das Weglassen von Giften, wie Zigarettenrauch, Atemstäube und Abgase. Unabdingbar ist auch die ausreichende Aufnahme von Vitalstoffen, die für den Aufbau, die Regeneration und den Erhalt der Lungenfunktion wichtig sind. Da eine Quecksilberdampfbelastung die Lunge schädigt, müssen Amalgamfüllungen entfernt und der Körper ausgeleitet werden.

Die begleitenden Maßnahmen im Einzelnen:

- Ernährungsumstellung auf betont schwefelhaltige Nahrungsmittel wie Zwiebel, Knoblauch, Bärlauch und Kohlgemüse. Der enthaltene Schwefel (Allicin) und die lebendigen Enzyme regenerieren die Magenschleimhaut und haben eine antibakterielle Wirkung.

- Nahrungsergänzungen: Neben dem Basisprogramm (siehe Seite 127) empfehlen sich täglich 5 g Bio-Lezithin, 1–2 g Acetyl-Glutathion, je 1 g



Vorwort 4

Gesundheit ist ein natürliches Bedürfnis aller Lebewesen 4

Das Basis(entgiftungs)programm 5

1 Die wichtigsten Krankmacher 11

Falsche Ernährungsgewohnheiten 12

Metalle und Kiefergifte 30

Verstrahlte Welt 44

Impfen, eine umstrittene Gesundheitsvorsorge 48

Gifte im Wohnumfeld, Kosmetika und Co. 58

Auf einen Blick: Das Wichtigste zu Umweltgiften 60

2 Den Körper entlasten und stärken 66

Das körpereigene Entgiftungssystem 68

Sinnvolle Untersuchungen 79

Gesunder Mundraum 92

Die heilende Wirkung der Nahrung nutzen 98

Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel 110

Giftstoffe effektiv ausleiten 128

Die Entgiftung sanft unterstützen 140

Sport und Bewegung 148

Auf einen Blick: Das Wichtigste zum richtigen Entgiften 156

3 Das Projekt Gesundheit 158

Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z 160

Alzheimer 161

Arteriosklerose 166

Autoimmunerkrankungen 168

Blutfette, erhöhte 171

Bluthochdruck (hypertonie) 173

Depressionen 175

Diabetes 177

Kopfschmerzen 181

Krebs 184

Lebererkrankungen 191

Lungenkrankheiten 193

Magenentzündung und Magengeschwür 194

Osteoporose 196

Refluxkrankheit 197

Rückenschmerzen 198

Schlafstörungen 200

Verstopfung 201

Zum Nachschlagen 202

Glossar 202

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 204

Register 206

Impressum 208