

Studienbrief 12 – Ernährungsberater

Thema: Spurenelemente

Themen dieses Studienbriefes:

- Definition
- Eisen
- Jod
- Zink
- Selen
- Kupfer
- Mangan
- Molybdän
- Chrom
- Fluor/Fluorid
- Sicht in der Naturheilkunde

Hier kannst du deine Zugangsdaten notieren:

Benutzer: _____

Passwort: _____

Wir sind bei Fragen gerne erreichbar:

manu-1982@gmx.de

www.nachhaltig-und-gesund.de

Telefon: 08670-3590190

Spurenelemente

Definition:

Spurenelemente sind mineralische Bestandteile, die in sehr geringen Mengen (unter 50 mg/Tag) aufgenommen werden müssen. Insgesamt sind 10 Spurenelemente als essenziell einzustufen.

Gesicherte Empfehlungen gibt es bisher für Eisen (Fe), Jod (J) und Zink (Zn). Für weitere liegen Richt- und Schätzwerte vor.

Der Begriff Mineralstoffe fasst Mengen- und Spurenelemente zusammen.

Spurenelemente

Essenzielle Spurenelemente sind:

- Chrom (Cr)
- Cobalt (Co)
- Eisen (Fe)
- Jod (I)
- Kupfer (Cu)
- Mangan (Mn)
- Molybdän (Mo)
- Selen (Se)
- Silicium (Si)
- Zink (Zn)

... (Auszug Studienbrief Spurenelemente)

Fluor/Fluorid

Dieses Spurenelement ist vermutlich jenes, bei denen es zu den größten Diskrepanzen zwischen der Schulmedizin und der Naturheilkunde kommt.

Zuerst die Sicht der Schulmedizin:

- Fluorid wird im Magen-Darm-Trakt zu 80 – 90 % absorbiert
- Es befindet sich zu 95 % im Skelett und zu 5 % in Zähnen, Blut und Weichgeweben
- Die Verfügbarkeit von Fluorid wird durch Calcium, Magnesium, Aluminium und Eisen erheblich vermindert
- Es wird zur Prophylaxe gegen Karies und Osteoporose eingesetzt
- Es hemmt die Säurebildung auf dem Zahnschmelz durch Verminderung der bakteriellen Enzymtätigkeit und steigert die Remineralisation
- Ist am Aufbau der Knochen beteiligt und soll eine Bedeutung für das Wachstum im frühen Lebensalter haben
- Mangelercheinungen sind beim Menschen nicht bekannt
- Karies wird nicht durch Fluorid-Mangel ausgelöst

Eine Überversorgung mit Fluorid kann weiße und braune Verfärbungen des Zahnschmelz, Gelenkschmerzen und Versteifungen des Skeletts zur Folge haben.

Fluor/Fluorid in der Naturheilkunde

Fluoride kommen natürlicherweise fast ausschließlich in den tieferen Erdschichten vor. Sie entstehen aber auch als Abfallprodukte vor allem in der Stahl-, Aluminium-, Porzellan-, Phosphat- (Kunstdünger) und Glasindustrie. Fluoridemissionen an den Standorten dieser Fabriken sind **biologisch nicht abbaubare Umweltgifte**.

Schon seit den 30er Jahren ist aus den USA bekannt, dass entsprechende Fluorid-Belastungen zu Erkrankungen beim Weidevieh führten.

Es wirken gering dosierte Giftstoffe umso nachhaltiger, je länger sie dafür Zeit haben (Haber'sche Regel). Der Faktor ‚Zeit‘ ist somit der Chronifizierungsfaktor.

Die bekannteste Wirkung der Fluoride ist neben der Einwirkung auf den Zahnschmelz die Einlagerung im Skelett. Eine langdauernde Einwirkung auch kleiner Dosen führt dabei zur Osteosklerose, einer Verhärtung und Versprödung von Knochensubstanz (Knochen wie Glas). Die Symptome dieser Krankheit zeigen sich erst nach zehn bis 30 Jahren.

Im Anfangsstadium treten dabei nur leichte rheumatische Beschwerden auf, die sich über die Steifheit der Wirbelsäule bis hin zum Starrwerden des Brustkorbes und zu Gelenkversteifungen entwickeln.

Ursache der Skelettfluorose ist der antagonistische Charakter des Fluors gegenüber dem Calcium.

Um seine Funktion im menschlichen Organismus erfüllen zu können, muss Calcium in ionisierter Form vorliegen. Fluor bildet jedoch mit Calcium Komplexsalze und bindet somit das ionisierte Calcium. Die Resorption von Calcium im menschlichen Skelett wird dadurch je nach Quantität des Fluors herabgesetzt oder gar verhindert.

Durch eine Erleichterung der Calcium-Phosphat-Kristallbildung unter Anwesenheit von Fluoriden bilden sich Ablagerungen an Bändern, Sehnen und Muskeln, was erhebliche schmerzhafte Bewegungseinschränkungen zur Folge hat. Weitere krankhafte Ablagerungen können sich in Niere, Schilddrüse, Herz, Leber, Zentralnervensystem und Gefäßen (mit möglicher Funktionseinschränkung) bilden.

Fluoride bewirken ferner in mehrfacher Hinsicht eine Schwächung des Immunsystems durch:

- Änderung der räumlichen Struktur von Proteinen. Die Veränderung kann so stark sein, dass der Körper sein eigenes Protein nicht mehr erkennt und es als artfremd bekämpft.
- Verlangsamung der Wanderungsgeschwindigkeit der weißen Blutkörperchen. Bereits bei der Hälfte der so genannten „optimalen Dosis“ erfolgt eine Hemmung von bis zu 74 %. Die weißen Blutkörperchen, die „Polizei“ in unserem Körper, können so nicht mehr

schnell genug zum Erreger gelangen und sind damit in ihrer Funktion beeinträchtigt.

- Abschwächung der Aktivität der Phagozytose und damit Reduktion der Bekämpfung von Erregern.
- Beobachtung von um 15 % - 20 % verstärktem Tumorwachstum bereits bei Fluoriddosen von 0,5-1,0 ppm.
- Eine weitere toxische Wirkung der Fluoride ist die Störung der Kollagensynthese

Zu Thema Karies und Fluorid kann man sagen:

Die Karies ist keine Fluorid-Mangelerkrankung, sondern eine ernährungsbedingte Zivilisationserkrankung. Eine Kariesprophylaxe mit Fluoriden ist nicht ursachenbezogen und nach verschiedenen Untersuchungen offensichtlich nicht so effektiv, wie bisher angenommen wurde.

Kernpunkt einer ursachenbezogenen Kariesprophylaxe ist neben einer effektiven Zahnpflege vor allem eine vitalstoffreiche, naturbelassene Ernährung.

In der Naturheilkunde wird zur Entkalkung der Zirbeldrüse von Fluorid gerne Borax verwendet.