



Wellnest

Pflanzenkraft & Lebensqualität

## AUSLEITUNG VON SCHADSTOFFEN

**Ziel:**

Umweltgifte und Schwermetalle binden und effektiv ausleiten.

Wellnest 5 Schritte Programm

Schritt

5

1

Entsäuerung und  
Mineralisierung

2

Darm  
Vitalkur

4

Nieren-Kraft  
Vitalkur

3

Leber-Kraft  
Vitalkur

Impressum

Herausgeber:



Wellnest International LTD  
19 The Close • East Grinstead  
West Sussex • England RH19 1DQ

© Wellnest International LTD 2016



## AUSLEITUNG VON SCHADSTOFFEN

Umweltgifte und Schwermetalle binden  
und effektiv ausleiten

*In den 1970ern machte die WHO (Weltgesundheitsorganisation) darauf aufmerksam, dass 80 Prozent aller chronischen Erkrankungen in Bezug zu Umweltbelastungen stehen, also Schadstoffen wie Schwermetallen und Umweltgiften. Dr. med. Dietrich Klinghardt, ein Pionier der Schadstoffausleitung, geht einen Schritt weiter. Für ihn spielen bei allen chronischen Erkrankungen Schwermetalle eine Rolle. Statistisch gesehen stellen diese die am weitesten verbreitete Krankheitsform dar: während bis vor wenigen Jahrzehnten akute Krankheitsfälle die Regel waren, sind es heute chronische.*

*Chronische Erkrankungen bauen sich – oft unerkannt – über Jahre hinweg auf. Man könnte sagen: sie entwickeln sich parallel zur Vergiftung des Organismus. Da Chronifizierungen definitionsgemäß nicht ausheilen bzw. durch nicht zu beseitigende Ursachen charakterisiert werden, sind sie mit großem individuellem Leid verbunden. Hier gilt es zielgerichtet mit einer Entgiftungstherapie zu intervenieren. Wem die eigene Gesundheit am Herzen liegt, sollte den Körper von Schadstoffen befreien und mit einer nachhaltigen Reinigung für Entlastung sorgen.*

### » A. Neurotoxine gehen auf die Nerven

Uwe Karstädt, Deutschlands meistgelesener Heilpraktiker, skizziert in seinem Buch „entgiften statt vergiften“ (2007) ein anschauliches Bild, das die Notwendigkeit einer persönlichen Schadstoffausleitung greifbar macht.

Er vergleicht Gesundheit mit einer strahlenden Lampe. Wird diese mit einem Dimmer um ein Prozent heruntergedreht, fällt der Unterscheid unter die Wahrnehmungsgrenze. Wiederholt man den Vorgang mehrfach im Abstand weniger Minuten, wird man lange Zeit nichts bemerken. Doch irgendwann fällt auf, dass die Umgebung viel dunkler wurde. Analog verhält es sich mit dem Wohlbefinden: Im Lauf des Lebens tragen Faktoren wie Schwermetalle und Umweltgifte dazu bei, dass die Gesundheit nachlässt. Man fühlt sich erschöpft, alt, verbraucht. Wie Karstädt darlegt, kann dieser Prozess des „Gesundheitsdimmens“ wieder – zumindest in Teilen – rückgängig gemacht werden: Durch die Verwendung bestimmter Präparate ist es möglich, den Körper zu entgiften, Mangelzustände auszugleichen und das allgemeine Energieniveau wieder anzuheben. Am besten, bevor die im Körper angesammelten Schadstoffe zu irreversiblen Krankheitsbildern führen.

## 1. Die Quellen für Neurotoxine sind zahlreich

An dieser Stelle drängen sich zwei Fragen auf:

- Wo kommen die Schadstoffe eigentlich her?
- Und wie gelangen sie in meinen Körper?

Leider sind Schadstoffe aus der industrialisierten Welt nicht mehr wegzudenken und daher „natürliche“ Begleiter unseres Lebens. Beispiele gefällig? Schwermetalle und Medikamentenrückstände im Trinkwasser; Pestizide in jedem zweiten Nahrungsmittel (über die Hälfte aller Pestizide gilt als krebs-erregend); Dioxine im Fisch und Hormone sowie Antibiotika im Fleisch; Feinstaub aus dem Verkehr; Zahnreparaturstoffe, allen voran Amalgamfüllungen; quecksilberhaltige Konservierungsstoffe (Thiomersal) in pharmazeutischen und kosmetischen Produkten; Konsistenzgeber, Konservierungs- und Duftstoffe in Kosmetika; sogenannte Wohngifte in Möbeln und Bodenbelägen (Lösemittel, Formaldehyd); Weichmacher in Plastikflaschen, -folien und -behältern, die sich aus dem Kunststoff lösen und in Essen und Trinken gelangen ... Kurz: Schadstoffe sind leider überall. Man unterscheidet:

- Toxische Metalle:** Schwermetalle wie Quecksilber, Blei, Kadmium, Nickel, Zink oder Kupfer und Leichtmetalle wie Aluminium oder Titan sollten nicht in unserem Körper vorkommen. Eine Ausnahme bilden diejenigen Metalle, die den Mengen- und Spurenelementen (Mineralien) zugeordnet werden; deren Vorhandensein ist in einem bestimmten Maß für Gesundheit und Wohlbefinden erforderlich.
- Biotoxine:** Winzige Moleküle, die als Zerfallsgifte bestimmter Erreger wie Würmer, Parasiten, Pilze oder Viren in Erscheinung treten. Sie werden von den Mikroorganismen als chemische Botenstoffe genutzt, um das Immunsystem sowie Verhaltenweisen und Essgewohnheiten so zu manipulieren, wie es für das Überleben des jeweiligen Erregers vorteilhaft ist.
- Xenobiotics:** Synthetische Umweltgifte wie Dioxin, Formaldehyd, Holzschutzmittel, Insektizide, Kunststoffe, Lösungsmittel, Polychlorierte Biphenyle (allgegenwärtig nachweisbare, krebsauslösende Chlorverbindungen), Pestizide, Weichmacher (Phthalate und andere) etc.
- Sonstige Problemsubstanzen:** Aromastoffe, Fluoride, Konservierungsstoffe, Reizmitteltoxine wie Glutamat (Geschmacksverstärker) oder Aspartam (Süßstoff), Kosmetika, Lebensmittelfarben etc.

Gelangen Toxine in ein Gewässer, werden sie von Mikroorganismen aufgenommen und verarbeitet. Über die Nahrungskette erhöht sich eine anfänglich geringe Konzentrationen von Tier zu Tier. Da im Meer der Hai an der Spitze der Nahrungskette steht, frisst er mit seiner Beute nicht nur deren konsumierte Nahrung, sondern auch alle zuvor aufgenommenen Gifte. In Proben wurden 1400 Mikrogramm Quecksilber pro Kilogramm Haifisch gefunden. Angenommen, ein 70 Kilogramm schwerer Mensch isst 300 Gramm kontaminiertes Haifisch (= 1 Portion), wird die von der internationalen Umweltschutzbehörde EPA empfohlene Höchstgrenze um das 60-Fache überschritten. Interessanter Weise haben diese hohen Giftkonzentrationen keinen Einfluss auf die Haigesundheit. Haie speichern Quecksilber bis zu ihrem Tod im Gewebe, dann gelangt das Schwermetall unverändert in die Nahrungskette. Entweder zersetzen Mikroorganismen den toten Hai und werden selber zum Futter für weitere Lebewesen, womit der Kreislauf von vorne beginnt, oder Menschen essen Haiprodukte.

Die unter a.) aufgeführten Substanzen sind am giftigsten, die unter d.) genannten Stoffe am wenigsten toxisch. Allgemein werden sie alle unter dem Begriff Neurotoxine zusammengefasst. Es handelt sich um Giftstoffe, die eine starke Affinität zum Nervensystem von Menschen und Tieren haben. Man muss davon ausgehen, dass jeder Mensch Neurotoxine im Körper hat. Vergleicht man den Bleigehalt von 500 Jahre alten Skeletten mit Menschenknochen aus der heutigen Zeit, wird eine 500- bis 1000fach höhere Vergiftung erkennbar. Bei Autopsien von Verstorbenen mit Amalgamfüllungen liegt die Quecksilberbelastung in den Nieren und der Leber bis zum Neunfachen über den Werten von Menschen, die ohne den Zahnreparaturstoff auskamen. Ursächlich für diese Werte können im Übrigen auch verschiedene Risikofaktoren sein, die entweder eine Anhäufung von Neurotoxinen im gesunden Körper begünstigen, oder dessen Entgiftungsprozesse verlangsamen. Dazu zählen:

- Genetik
- Medikamente, Erkrankungen und Operationen
- Zufuhr hoher Kohlehydratmengen in Kombination mit Protein-Mangel (Vegetarier)
- chronische Verstopfung
- Lebensmittel-Allergien
- Gebrauch von homöopathischem Quecksilber
- Elektrosmog
- sozialer Status
- frühkindliche Traumata

## 2. Wie Neurotoxine in den Körper gelangen

Neurotoxine gelangen durch Essen, Trinken, Atmung und Berührung in den Körper. Sie werden über die Schleimhäute aufgenommen, von den Nervenenden absorbiert und innerhalb der Neuronen zu den Nervenzellen weitergeleitet. Dabei gehen die Neurotoxine folgende Wege:

- neuronale Aufnahme: axonaler Transport zur Wirbelsäule (sympathische Neuronen) oder zum Gehirnstamm (parasymphatische Neuronen)
- venöse Aufnahme: über die Zentralvene zur Leber
- lymphatische Aufnahme: über den Milchbrustgang zur Schlüsselbeinvene
- Aufnahme durch Darmbakterien und durch das Darmgewebe: über die Pfortader zur Leber

Auf ihrem Weg zerstören Neurotoxine die Vitalfunktionen der Nervenzellen, so zum Beispiel den axonalen Nährstofftransport, die mitochondrische Atmung und DNA-Daten.

Was unternimmt der Körper dagegen? Er versucht permanent, Neurotoxine über die zur Verfügung stehenden Ausleitungswege zu eliminieren, also über die Leber, Niere, Haut und Abatmungsluft. Zur Geltung kommen als prägende Mechanismen die Acetylierung, Glucuronidierung, Oxidation und Schwefelbindung. Die wichtigste Rolle spielt in diesem Zusammenhang die Leber. Anfallende Ausleitungsprodukte werden überwiegend durch die Gallenflüssigkeit in den Dünndarm geleitet und über das Verdauungssystem ausgeschieden.

Zumindest theoretisch, denn wegen ihres fettlöslichen und nervenaffinen Charakters werden die meisten Neurotoxine über die zahlreichen Nervenenden des Enterischen Nervensystems (ENS) in die Darmwände zurückresorbiert. Das ENS besitzt über 100 Millionen Nervenzellen, das sind mehr als im gesamten Rückenmark. Es besteht aus den gleichen Zelltypen, Wirkstoffen und Rezeptoren wie das Gehirn, arbeitet aber völlig unabhängig von diesem und sorgt u. a. dafür, dass Magen- und Darmsekrete ausgeschüttet, Nährstoffe ins Blut aufgenommen und Muskelkontraktionen gesteuert bzw. synchronisiert werden.

Am 26. Februar 2012 erschien in „taz.de“ ein Interview mit NRWs Umweltminister Rammel (Grüne) über „vermutlich krebserregende perfluorierte Tenside, kurz PFT, in der Ruhr“. Ausgangspunkt war die Frage, was 250 Gramm PFT täglich sowie Röntgenkontrastmittel, Antibiotika und andere Chemikalien im Fluss zu suchen hätten. Immerhin versorgt die Ruhr Millionen Menschen mit Trinkwasser: diese deckt 60 Prozent der Trinkwasserversorgung in NRW. Der Minister: „Das Trinkwasser ist formal nicht zu beanstanden, weil kein Grenzwert überschritten wird.“ Abgesehen davon, dass die Festlegung von Grenz-

werten politisch motiviert ist, dass Trinkwasser-Grenzwertregelungen innerhalb Deutschlands uneinheitlich und oftmals abenteuerlich formuliert sind und dass der Glaube, ein Gift wäre bis zu einem behördlich definierten Wert harmlos reinem Wunschdenken entspricht – wir sammeln im Lauf des Lebens durchschnittlich 400 bis 800 chemische Substanzen wie die in der Umwelt allgegenwärtigen krebserregenden Dioxine und Furane im Organismus an! Wer weiß, wie Hunderte Chemikalien im Einzelfall miteinander reagieren? Quecksilber ist bspw. dafür bekannt, synergistische Effekte mit anderen Schadstoffen hervorzurufen (und immer neurotoxisch zu wirken).

Vereinfacht ausgedrückt: ein über die Nahrung oder Luft aufgenommenes Schwermetall wie Blei wird über die Leber in den Darm ausgeschieden und im Dickdarm wieder resorbiert. Das heißt, das Neurotoxin verbleibt im Körper und beginnt dort im enterohepatischen Kreislauf zwischen Darm, Leber und Gallenblase zu zirkulieren. Der Zyklus hat keine spezifische Aufgabe, er beschreibt vielmehr ein Verhalten bestimmter Stoffe, welches sich aus deren Eigenschaften ergibt. Entsprechend kann und muss im Sinne der Gesundheitsvorsorge dieser Kreislauf unterbrochen und der Schadstoff vollständig ausgeleitet werden.

### 3. Früher oder später ruinieren Neurotoxine die Gesundheit

Neurotoxine richten Schäden an. Sie beeinflussen den Stoffwechsel und damit zentrale Körperfunktionen, verursachen Schmerzen und Lähmungen, lösen Erkrankungen aus, infizieren Psyche und Seele, mindern die Leistungsfähigkeit und manipulieren unser Verhalten ... All dies ist bekannt, nur leider lässt sich schwer beweisen, dass z. B. ein Zusammenhang zwischen Quecksilberbelastungen und übertriebener Schüchternheit bei Jugendlichen besteht. Erst wenn eine Schadstoffausleitung durchgeführt wurde, und sich bestimmte Verhaltens-, Denk-, Gefühls- und Empfindungsweisen ändern, oder gar spezifische Beschwerdebilder verschwinden, kann auf ein verbindendes Band geschlossen werden.

Da die Schadstoffbelastungen in der westlichen Welt bereits vor der Geburtstunde beginnen – Quecksilber gelangt durch die Gebärmutter in den Fötus, Blei wird über die Plazenta und Muttermilch in das Baby eingeschleust (der WWF konnte allein in der Muttermilch 350 Schadstoffe nachweisen) –, postuliert Karstädt sogar: „Wer wirklich wissen will, wer man ist, muss erst einmal die Schwermetalle loswerden.“ Nachfolgend ausgesuchte Beispiele, wie sich Neurotoxine auf die Gesundheit auswirken können:

a.) **Systemische Störungen:** Organische Metallverbindungen wie Methylquecksilber finden wegen ihrer antimikrobiellen und konservierenden Wirkungen in Medizin- und Kosmetikprodukten Verwendung. Leider werden sie leichter

ins zentrale Nervensystem aufgenommen als anorganische Verbindungen. Durch akut hohe Belastungen oder wiederholten Kontakt sind „Überempfindlichkeitsreaktionen“ möglich, klassischer Weise Allergien. Manche Wissenschaftler und Impfgegner gehen sogar so weit, und kennzeichnen Autismus und andere neuropsychologische Störungen als eine Folge von kumulierten Quecksilber-Belastungen, zum Beispiel hervorgerufen durch Thiomersal, dem Natriumsalz einer organischen Quecksilberverbindung, welches Bestandteil von Impfstoffen und Arzneimitteln ist bzw. war.

- b.) **Immunsystem:** Schwermetalle beeinträchtigen das zelluläre Immunsystem. Sie erhöhen nicht nur das Risiko für Allergien und die Anfälligkeit für Krebserkrankungen, sondern besorgen zugleich eine überschießende Produktion von Entzündungsstoffen. Daher gelten chronische Entzündungsvorgänge als ein Auslöser von Gefäß- und Herz-Kreislaufkrankungen.
- c.) **Unfruchtbarkeit:** Lag die ungewollte Kinderlosigkeit bei fortpflanzungswilligen Paaren in den 1950ern bei 5-8 Prozent, betrug sie zum Jahrtausendwechsel etwa 15-20 Prozent. Ursächlich dafür sind v. a. Blei, Cadmium und Quecksilber. Letzteres belastet die Hirnanhangdrüse, was zuerst zu Hormonverschiebungen, dann zum Ausfall der Periode führt. Auffallend: bei Frauen mit mehreren Amalgamfüllungen sind Gelbkörperschwächen zu beobachten. Der Gelbkörper ist für die Progesteronproduktion in der beginnenden Schwangerschaft zur Einnistung der Eizelle unabdingbar.
- d.) **Schädigung des Ungeborenen:** Seit den Untersuchungen im japanischen Minamata (1952-60) ist bekannt, dass Schwermetalle und andere fettlösliche Umweltgifte in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Bereits 1911 machte T. Oliver im „British Medical Journal“ darauf aufmerksam, dass Frauen, die bei ihrer Arbeit in der Fabrik mit Blei in Berührung kommen, behaupteten, sie würden durch die Schwangerschaft die Risiken einer Bleivergiftung mindern, da sie aufgenommenes Blei an die ungeborenen Kinder abgäben. Zwar würden die Föten nicht überleben, doch sie wären das Blei losgeworden.
- e.) **Bluthochdruck:** Erste Hinweise auf die negativen Auswirkungen von Blei auf den Bluthochdruck stammen aus dem Jahr 1886! Neuere Studien zeigten, dass chronische Bleibelastungen das Vorhandensein gefäßerweiternder Substanzen reduziert und dasjenige gefäßverengender Botenstoffe erhöht.
- f.) **Mykosen:** Durch parasitäre Erreger (Pilze, Hefen) verursachte Infektionen im lebenden Gewebe sind zwar häufig zu beobachten, aber nicht normal. Bestes Beispiel sind Candidosen, also Infektionen mit *Candida albicans* und verwandten Hefen. Diese sind symptomatisch für ein desolates Darmmilieu.

Sie werden v. a. durch Fehlernährung und Medikamentengaben (Antibiotika, Antibaby-Pille) verursacht. Ein gesunder Darm ist frei von Pilzbesiedelungen, erst ein marodes Darmmilieu gewährt Pilzen eine Heimat.

„Spiegel Online“ veröffentlichte am 25. Januar 2012 den Artikel „Weit verbreitete Chemikalien schwächen kindliches Immunsystem“. Es wurde berichtet, dass sich bestimmte Chemikalien wie perfluorierte Tenside (PFT), die bspw. Bestandteil von Textilien, Bratpfannen oder Löschschäumen sind, in der Umwelt bereits so weit ausgebreitet hätten, dass praktisch jeder Mensch geringe Spuren davon in sich trüge. Da man annimmt, dass sie Krebs auslösen und die Leber schädigen, wurde der Einsatz von PFT bereits eingeschränkt oder verboten. Nur: Die Tenside sind gegen Temperatureinflüsse und UV-Strahlung relativ unempfindlich und sammeln sich in der Umwelt an. „Nimmt ein Mensch die Chemikalien auf, findet sich nach mehr als vier Jahren immer noch die Hälfte davon im Körper.“ Wie eine Studie feststellte, können PFT das kindliche Immunsystem so schwächen, dass Schutzimpfungen bei Kindern, die vergleichsweise viel PFT im Blut hatten, weniger gut wirkten. In Anlehnung an die unter „3.a Systemische Störungen“ skizzierte Thiomersal-Diskussion könnte man sagen: **geimpft, trotzdem krank, doppelt bestraft.**

Wie erwähnt, sammelt jeder Mensch Neurotoxine im Körper. Unter diesen besitzt Quecksilber eine besondere Bedeutung. Einerseits hat das Schwermetall in seinen verschiedenen chemischen Zustandsformen einen synergistisch-verstärkenden Effekt auf andere Neurotoxine, andererseits behindert Quecksilber die körpereigene Entgiftung. Sobald man daran geht, den Giftstoff gezielt aus dem Organismus zu entfernen, beginnt der Körper damit, von sich aus weitere Neurotoxine auszuscheiden – auch wenn diese nicht „direkt angesprochen“ werden. Daher im Folgenden ein vertiefender Blick auf die Problemsubstanz Quecksilber.

## » B. Eine permanente Vergiftungsquelle: Quecksilber/Amalgam

Es besteht die Vermutung, dass die Zahl der Substanzen, die auf den menschlichen Organismus eine giftige Wirkung haben, in die Millionen geht. Dabei nimmt Quecksilber die sechste Position ein: Das Metall ist das giftigste nicht-radioaktive Element.

### 1. Es gibt nur zwei Krankheitsursachen: Mangel und Gift

Trotzdem sind Quecksilberformen wie Methylquecksilber in Medikamenten (Bluthochdruckmittel) sowie Impfstoffen (bspw. gegen Tetanus) enthalten. Auch

Desinfektionsmitteln, Augentropfen, Aknepräparaten und Puder werden Quecksilberverbindungen beigemischt. Als Bestandteil des Zahnreparaturstoffes Amalgam findet es sich in Millionen Zahnfüllungen. Und das, obwohl das Material nach Entfernung aus dem Mund als Sondermüll behandelt werden muss.

Das Einatmen von Quecksilber stellt die gefährlichste Einnahmequelle dar: Wird verdampftes Quecksilber inhaliert, absorbiert der Körper davon 82 Prozent und lagert diese im Nervensystem ab; wenn man anorganisches Quecksilber isst, werden lediglich 7 Prozent vom Körper aufgenommen – bei organischem Quecksilber (bspw. Methylquecksilber) liegt die Aufnahmequote allerdings bei rund 90 Prozent! Dazu muss man wissen, dass Quecksilber bereits bei Raumtemperatur verdampft, erst recht im Kontakt mit warmen Getränken und Speisen. Aufgrund dessen setzen Amalgamfüllungen kontinuierlich und über Jahrzehnte hinweg Quecksilberdämpfe frei. Auch Zähneputzen, Zähneknirschen, Kaubewegungen und Säuren (Obst, Essig) lösen das Metall. Die Anwesenheit von Goldfüllungen oder -kronen kann die Ausscheidung von Quecksilber massiv erhöhen. Kurz: Wer Amalgamfüllungen besitzt, setzt sich einer permanenten Quecksilbervergiftung aus. Autopsien zeigten, dass die Quecksilberkonzentration im Gehirn mit der Anzahl und Größe der Verbleibdauer von Amalgamfüllungen korrespondiert:

- Je größer und häufiger die Amalgamfüllungen waren, umso höher war die Quecksilberkonzentration im Gehirn,
- je länger die Amalgamfüllungen im Mund waren, umso stärker war auch die toxische Belastung.

In Russland ist die Verwendung von Amalgam seit 1975 verboten. Auch in Japan wird seit 1982 auf den Amalgam-Gebrauch verzichtet. Die schwedische Gesundheitsbehörde erklärte 1990 Amalgam zu einem „unpassenden und giftigen“ Werkstoff. An den Türen kalifornischer Zahnärzte, die Amalgamfüllungen einsetzen, muss ein Warnschild auf den Einsatz dieser „chemisch-toxischen Substanz“ hinweisen, die „Geburtsdefekte und andere Schäden an den Fortpflanzungsorganen hervorrufen kann“. Hierzulande darf sich jeder Einzelne das Zahnreparaturmaterial selbst aussuchen. Da Amalgam jedoch der einzige Füllstoff ist, der von den Krankenkassen ohne Versicherungszahlung übernommen wird, findet die Substanz vorwiegend bei mittellosen Bevölkerungskreisen Zuspruch.

### 2. Die Verwendung von Amalgam ist bar jeder Vernunft

In einem Versuch baute man Affen radioaktive Amalgamfüllungen ein. Nach 24 Stunden konnte im Rückenmark, in den Nebennieren, in der Niere, Leber,

Darmwand und im Gehirn Quecksilber nachgewiesen werden. Bei einem anderen Versuch wurden Ziegen winzige Amalgamdosen ins Bindegewebe gespritzt, also an eine Stelle, an der Amalgam normalerweise abgelagert wird, wenn es nicht im Nervengewebe endet. Dabei zeigte sich, dass das Quecksilber innerhalb von 24 Stunden ins Rückenmark und von dort ins Gehirn wandert. Insofern überrascht es nicht, dass auch unzählige andere Untersuchungen, Experimente und Studien die hohe Toxizität von Amalgam bezeugten. Interessanter Weise gibt es weltweit keine einzige unabhängige wissenschaftliche Darlegung, welche die Unbedenklichkeit von Amalgamfüllungen belegt.

Gewisse Interessenverbände kolportieren immer wieder, Quecksilber sei ungefährlich, da die Substanz im Blut nicht nachgewiesen werden könne. Tatsächlich ist bereits 6 Wochen nach der Montage von Amalgamfüllungen ein Quecksilbernachweis im Blut unmöglich. Nur – aus dem Blut bedeutet nicht aus dem Körper. Wie dargestellt, wird das Metall im Wesentlichen über das Einatmen von Quecksilberdampf aufgenommen. Da dieser fettlöslich ist, gelangt Quecksilber ungebremsst durch die aus Fettsäuren bestehenden Zellmembranen bis ins Gehirn: Aus dem Blut wandert Quecksilber ins Bindegewebe, dann in die Zellen (vorwiegend Nervenzellen) und anschließend in den Denkapparat, da auch die Blut-Hirn-Schranke keine Barriere für das Gift darstellt. Der Schadstoff sammelt sich so lange an, bis der Körper mit Beschwerden und Erkrankungen auf die Dauervergiftung reagiert. Oder bis dieser „ganz nebenbei“ entsorgt wird: Frauen deponieren toxische Belastungen u. a. im Uterus; werden sie schwanger, geben sie gespeichertes Quecksilber an den Fötus weiter – bei Erstgeborenen etwa die Hälfte der vorhandenen Menge. In den USA müssen daher Nabelschnüre aufgrund zu hoher Giftlasten als Sondermüll entsorgt werden.

Man stellte fest, dass Quecksilber immer neurotoxisch wirkt – mengenunabhängig! Natürlich kann jeder Organismus bis zu einem gewissen Grad mit toxischen Belastungen fertig werden, aber einen allgemeinen Unbedenklichkeitswert gibt es nicht. Hinzu kommt: Quecksilber hat auch gerade im Zusammenspiel mit Metallen, Chemikalien, Schimmelpilzen und diversen Bakterien stark synergistische Effekte. Niemand weiß, wie stark die kumulativen Auswirkungen all dieser Substanzen unter Federführung des Quecksilbers im individuellen Fall sind. Jedoch sind die typischen Symptome chronischer Schwermetallbelastungen bekannt. Dazu gehören:

a.) **Systemische Effekte:** Allergien, Alzheimer, Anämie, Appetitverlust (mit/ohne Gewichtsabnahme), Erschöpfung/Müdigkeit, Gewichtsverlust, G6PD-Mangel, kalt-klamme Haut (Extremitäten), Hauterkrankungen, Hypoglykämie („Unterzucker“), niedrige Körpertemperatur, Kopfschmerzen, Morbus Crohn, Nephrotisches Syndrom, Nieren- und Nebennierenerkrankungen

(auch Infektionen), Schwindelanfälle, Störungen der Schilddrüse, sehr starke Transpiration mit häufigem Schwitzen in der Nacht, unerklärliche sensorische Symptome und Schmerzen.

- b.) **Neuropsychologische Schäden:** Angst/Ängstlichkeit, Ataxie (gestörte Bewegungskoordination), Depressionen (auch manisch-depressiver Natur), Gefühlsschwankungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Koordinationsprobleme, Lethargie, Mangel an Selbstkontrolle, Multiple Sklerose, Muskelschwäche (bis zur Lähmung), Mutlosigkeit, Nervosität (oft mit Atemschwierigkeiten), Schläfrigkeit, Schlaflosigkeit, Schüchternheit, Taubheit/Prickeln/Zittern (Finger, Hände, Zehen, Füße, Augenlider, Lippen, Zunge), schwindendes Selbstvertrauen, Unentschlossenheit, Unruhe, Verlust des Erinnerungsvermögens, Verschlussenheit, Verwirrung, Zornesausbrüche (irrationales Verhalten)
- c.) **Speziell bei Kindern:** ADS/ADHS, Allergien, Asthma, Autismus, Hyperaktivität, Konzentrations- und Lernstörungen, Legasthenie und Neurodermitis stehen im Ruf, durch Impfungen, die organische Quecksilberverbindungen enthalten, oder durch Schadstoffe – insbesondere Quecksilber und andere Schwermetalle – verursacht zu werden, welche die Mutter an das Kind weitergegeben hat (und daher bei Erstgeborenen überdurchschnittlich oft zu beobachten sind).
- d.) **Magen-Darm-Trakt:** Colitis ulcerosa (chronisch entzündliche Darmerkrankung), Divertikulitis (Ausstülpungen im Dickdarm), Durchfall bzw. Verstopfung, Magenkrämpfe, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten (Milchprodukte, Eier).
- e.) **Kopfbereich:** Beeinträchtigung des Sprach- und Hörvermögens, Gefühl brennender/prickelnder Lippen bzw. Gesichtshaut, metallischer Geschmack, Gewebepigmentierung, Glaukome („Grüner Star“), Geschwüre im Mundinnenraum, Klingeln im Ohr, Knochenschwund im Oberkiefer, Leukoplekie (Weißschwielen in der Mundschleimhaut; gilt als Krebsvorstufe), Mundgeruch, übermäßiger Speichelfluss, Stomatitis („Mundfäule“), lockere Zähne, Zahnfleischbluten.
- d.) **Kardiovaskuläre Erscheinungen:** Abnormaler Blutdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Herzrhythmus-Störungen, abnorme Änderungen im S-T-Segment und/oder niedriger erweiterte P-Welle, erhöhte Triglyceride im Serum.

Die Praxis hat gezeigt, dass die Behandlung vieler Beschwerdebilder nachhaltiger ausfällt, wenn zuvor eine Schadstoffausleitung durchgeführt wurde. Wenn mindestens 8 der hier genannten Symptome zutreffen, ist eine Ausleitung angeraten.

Ergänzend besteht die Möglichkeit, mit Hilfe einer individuellen Intimhaar-Analyse Schwermetallbelastungen aufzudecken. Die Analyse zeigt zuverlässig und relativ preisgünstig, welche Toxine der Körper anstatt über die Ausleitungsorgane zu entgiften in die Haare verschiebt. Intimhaar eignet sich besser als Haupthaar, da hier eine Kontamination mit Haarfärbemitteln und anderen Haarprodukten im Allgemeinen ausgeschlossen werden kann.

## » C. Naturheilkundliches Basisprogramm zur Ausleitung von Schadstoffen

Bei der naturheilkundlichen Ausleitung von Schadstoffen steht die Entfernung von Quecksilber an erster Stelle. Wie dargestellt, agiert das Schwermetall wie ein Schlüssel für die Zellwand: Die Präsenz von Quecksilber unterbindet die Abfuhr anderer Schwermetalle, den giftigsten Neurotoxinen.

Schwermetallbelastungen sind mit einem geschwächten Immunsystem verbunden. Das heißt, Viren, Bakterien und Pilze werden nur unvollständig abgewehrt und dämmern deshalb chronisch vor sich hin. Paradoxer Weise halten die antibiotischen Eigenschaften des Quecksilbers die Keime in Schach. Mit Ausleitung des Giftes erhalten die kleinen Schädlinge jedoch die Möglichkeit, richtig zu wachsen und ihr ganzes Potential auszuspielen. Entsprechend kann es zu Infektionen kommen. Infektiöse Nebenwirkungen sind daher als Zeichen beginnender Entgiftung und Gesundung zu sehen, die für den Erfolg des Ausleitungsprogramms sprechen.

In Folge der Quecksilberentfernung kommen – je nach persönlichem Vergiftungsgrad – all die anderen Toxine aus den Nervenzellen heraus und fluten das Bindegewebe. Dort treten sie in direkten Kontakt mit dem Nervensystem und verursachen Entzündungen, Schmerzen (Kopf, Muskeln), Muskelspasmen, Taubheitsgefühle, psychische Symptome und Verwirrungszustände. Das kann die Ausleitung zu einer emotionalen und psychisch herausfordernden Achterbahnfahrt machen.

Das naturheilkundliche Basisprogramm zur Ausleitung von Schadstoffen ist 3stufig angelegt:

1. Mobilisation und Absorption von Schadstoffen unterhalb Blut-Hirn-Schranke
2. Mobilisation und Absorption von Schadstoffen aus dem Nervengewebe
3. Ergänzende Nährstoffzufuhr

### 1. Mobilisation und Absorption von Schadstoffen unterhalb Blut-Hirn-Schranke

Aufgrund ihrer strukturellen Eigenschaften lagern sich Neurotoxine vorzugsweise in fetthaltigen Verbindungen ein, also in den Organen, im Bindegewebe sowie im Hormon- und Nervensystem. Dort stören sie den Fettstoffwechsel, was neurologische Defekte bedingt. Um die Neurotoxine aus ihren Bindungen zu lösen und aus dem Körper auszuleiten, werden mobilisierungsfähige Komponenten benötigt. Diese sind Bärlauch und Koriander.

#### 1.a) Bärlauch

Bärlauch (*Allium ursinum*) ist eine heimische, wild wachsende Lauchpflanze, die in feuchten, humusreichen und schattigen Laubwäldern zuhause ist. Bärlauchblätter weisen einen extrem hohen Gehalt an schwefelaktiven Verbindungen auf, der bis zu 7,8 mg Schwefel pro 100 g Trockensubstanz erreichen kann. Zum Vergleich: Knoblauch erreicht etwa 1,7 mg.

Die hohe Konzentration an schwefelhaltigen Substanzen prädestiniert Bärlauch zur Ausleitung von Schadstoffen aus dem Bindegewebe, insbesondere Quecksilber, Cadmium und Blei: Der Körper benötigt Schwefel zur Produktion von Glutathion, welches den Organismus beim Abbau schädlicher Verbindungen unterstützt. Glutathion wandelt Schadstoffe in einen wasserlöslichen Zustand und ermöglicht so deren Ausscheidung über die Nieren.

#### 1.b) Koriander

Koriander (*Coriandrum sativum*) gehört wie Anis, Fenchel und Kümmel zur Familie der Doldenblütengewächse. Diese werden wegen ihrer verdauungsfördernden Eigenschaften bei der Essenzubereitung sehr geschätzt.

Die Naturheilkunde empfiehlt Koriander zur Stärkung der Nervenkraft und dessen ätherischen Öle zur Ausleitung von Neurotoxinen wie Quecksilber, Cadmium, Blei und Aluminium aus dem Gehirn, zentralen Nervensystem und den Knochen: wie kein anderer Naturwirkstoff unterstützen Auszüge frischen Korianderkrauts die Mobilisierung von Quecksilber aus dem intrazellulären Raum. Zuerst schleust Koriander das Quecksilber aus der Nervenzelle aus, dann folgen all die anderen Neurotoxine, von Dioxin über Formaldehyd bis zu Schwermetallen. Im Anschluss an die Korianderzufuhr bzw. die Schadstoffausleitung setzen in der Zelle Heilungsprozesse ein, die zur Reparatur des zerstörten zellulären Transportsystems beitragen! Die Zufuhr von Koriander startet erst 14 Tage nach Einnahmebeginn von Bärlauch und darf nur zusammen mit Chlorella-Algen erfolgen, da diese eine extrem hohe Bindungsfähigkeit besitzen und so dazu beitragen, die gelösten Toxine im Darm



zu binden und anschließend auszuscheiden. Weiterhin ist für die gezielte Korianderzufuhr die vorherige Entfernung von Amalgamfüllungen unabdingbar.

### 1.c) Weitere Mobilisierer

Neben Bärlauch und Koriander empfiehlt sich bei der Mobilisation von Neurotoxinen unter Umständen der Einsatz von Neem-Auszügen und Alpha-Lipon-Säure.

- **Neem:** Der tropische Neembbaum gilt als „Dorfapotheke Indiens“. Neem-Auszüge sind reich an schwefelhaltigen Verbindungen, sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen. Diese unterstützen die Ausleitung und wirken parallel typischen Sekundärinfektionen entgegen.
- **Alpha-Lipon-Säure:** Löst sehr stark Neurotoxine oberhalb der Blut-Hirn-Schranke. Muss sehr vorsichtig dosiert werden. Erst einzusetzen, wenn die Entgiftung des Bindegewebes und der Organe mindestens zwei Wochen konsequent durchgeführt wurde. Nur unter therapeutischer Aufsicht verwenden!

## 2. Mobilisation und Absorption von Schadstoffen aus dem Nervengewebe

Im Anschluss an die Schadstoffmobilisation gelangen die Gifte in der Regel über die Leber in den Darm. Um eine Wiederaufnahme der Toxine über das enterische Nervensystem und die Darmschleimhäute zu verhindern, müssen die gelösten Neurotoxine von anderen Substanzen gebunden werden, damit sie der Körper ausscheiden kann. In Frage kommen spezifische mineralische und pflanzliche Wirkstoffverbindungen, die so genannten Absorber. Der mächtigste uns bekannte pflanzliche Absorber ist die Chlorella-Alge.

### 2.a) Chlorella

Mikroalgen wie die Süßwasseralge Chlorella vulgaris entwickelten sich vor etwa 2,5 Milliarden Jahren im Präkambrium. Damit gehört die mikroskopisch kleine grüne Kugelzelle zu den ersten Einzellern unseres Planeten.

Die Chlorella-Alge ist ein potenter Vitalstofflieferant, der mit Vitaminen, Mineralien, pflanzlichem Eiweiß, Aminosäuren, Fettsäuren und Kohlenhydraten ein breites Spektrum lebensnotwendiger Mikronährstoffe bereitstellt. Darüber hinaus fördern Chlorellas eine ausgewogene Darmflora, kräftigen das Immunsystem und wirken alkalisierend. Doch vor allem bestechen Chlorellas durch ihre hohe Bindekapazität. Wie ein saugstarker Schwamm vereinen sie sich mit Toxinen, gehen mit diesen stabile Strukturen ein und leiten sie anschließend über die Verdauung aus: Chlorellas binden mit ihren mucopolysacchariden Membranen grundsätzlich alle Schwermetalle wie Quecksilber, Blei, Cadmium, Nickel, Palladium, Gold, Platin (also alle in der Zahnheilkunde verwendeten Metallstoffe) und Umweltgifte (bspw. Dioxin, Formaldehyd, Insektenschutzmittel).

Sobald Chlorellas zum Einsatz kommen, können Schwermetalle nicht wieder zurückresorbiert werden.

Zuletzt sorgen Chlorellas für einen erhöhten Glutathionspiegel, der bei der Schwermetallausleitung ebenfalls eine wichtige Rolle spielt.

### 2.b) Weitere Absorber

Ergänzend zu Chlorella-Algen kann sich der Einsatz von sphärischem Sorbent, Klinoptilolith-Zeolith und Huminsäuren bezahlt machen.

- **Sphärisches Sorbent:** Granuliertes Aktivkohle-Präparat, welches durch seine spezielle Verarbeitung eine extrem reaktionsfähige Oberfläche besitzt und so maximale Absorptionsleistungen erreicht.
- **Klinoptilolith-Zeolith:** Natürliches Vulkanmineral, dessen Oberfläche einem besonderen Verfahren unterzogen wurde und sich deshalb pro Gramm auf über 35 m<sup>2</sup> erstreckt. Bewirkt eine starke Entlastung der Entgiftungs- und Stoffwechselorgane.
- **Huminsäuren:** Sind neben ihrer fungiziden Wirkung auf Candida albicans besonders wegen ihrer antiresorptiven und adsorptiven Wirkungen auf Endotoxine, Toxine, Nitrat/Nitrit, Fluorid, Organphosphate und chlororganische Insektizide in der Ausleitung interessant.

## 3. Zufuhr von Nährstoffen

Während der naturheilkundlichen Ausleitung von Neurotoxinen besteht ein erhöhter Nährstoffbedarf. Gezielt zugeführt werden sollten Omega-3-Fettsäuren (Lipide), Elektrolyte (Basenbildner), Mineralien und Proteine.

### 3.a) Omega-3-Fettsäuren (Lipide)

Unser Nervensystem besteht zu 60-80 Prozent aus Lipiden. Von diesen gibt es 7 Gruppen. Der Körper braucht sie hauptsächlich als Strukturkomponenten in Zellmembranen, als Energiespeicher oder als Signalmoleküle. Ein Lipidmangel macht das Nervensystem anfällig für fettlösliche, toxische Metallverbindungen. Die wichtigste Zellorganelle in den Nervenzellen ist das Peroxisom. Leider docken sich am Peroxisom Schwermetalle an und hindern so die Zelle daran, ihren Aufgaben nachzukommen. Während und nach einer Schwermetallausleitung versuchen die Zellen, geschädigte Peroxisome durch neue zu ersetzen. Für den Aufbau und die Reparatur dieser Lipidstrukturen benötigt der Körper große Mengen der Fettsäurekomplexe EPA und DHA. Diese essentiellen Nährstoffe für Gehirn und Nerven sind insbesondere in Omega-3-Fischölen enthalten, bspw. den Wellnest Omega-3-Fischöle Lachsölkapseln. Deren Einnahme wird durch einen täglichen Esslöffel Leinöl sinnvoll abgerundet. Bitte Kapseln und Öl stets im Kühlschrank lagern.

### 3.b) Elektrolyte (Basenbildner)

Ein ausgeglichener und stabiler Säure-Basen-Haushalt ist eine wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche und verträgliche Entgiftung. Für die Ausleitung von Schadstoffen ist daher die ausreichende Versorgung mit Elektrolyten wie Natrium, Kalium, Kalzium oder Magnesium sehr wichtig. Diese liefert Osiba Basenkonzentrat in optimaler Form: Das flüssige Dispersionskolloid enthält Natriumbicarbonat, Magnesium citricum, Kalium citricum, Kaliumcarbonat und Zinkoxid, also einen hochverfügbaren basischen Mineralstoffkomplex, der nicht allein das Säure-Basen-Gleichgewicht stabilisiert, sondern Toxine durch den extrazellulären Raum in die Venen und ins lymphatische System transportiert.

Hinzu kommt: Die Einnahme von Osiba Basenkonzentrat ist an eine umfangreiche Flüssigkeitszufuhr gekoppelt, die sich wiederum vorteilhaft auf die Ausleitung auswirkt. Ein Flüssigkeitsmangel kann zur Nierenverunreinigung durch Schwermetalle führen. Die Basalmembran schwillt an, ein wirksames Ausfiltern der Toxine wird verhindert. Reichlich Wasser in Kombination mit Elektrolyten wirken dem entgegen. Tipp: gefiltertes Trinkwasser verwenden.

### 3.c) Mineralien

Während der Ausleitung müssen dringend Mineralien zugeführt werden, damit sich keine Schwermetalle an den Rezeptoren festsetzen, die eigentlich für Mineralstoffe wie Selen, Zink oder Mangan vorgesehen sind. „Nebenbei“ lässt sich so einem Mineralstoffmangel vorbeugen. Eine ausreichende Versorgung mit hochverfügbaren Mengen- und Spurenelementen gewährleistet bspw. der Mineralkomplex von Bionutrition. Das Präparat beinhaltet 13 sorgfältig aufeinander abgestimmte Mineralien (Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen, Selen, Mangan, Zink etc.) aus natürlichen Quellen; sie sorgen für optimale Stoffwechselprozesse und eine ausreichende Energieproduktion.

### 3.d) Proteine

Eiweiße unterstützen mit ihren schwefelhaltigen Aminosäuren den Transport von Schwermetallverbindungen im Körper. Daher empfiehlt sich während einer Ausleitung die gezielte und ausreichende Zufuhr eiweißhaltiger Lebensmittel, die im Idealfall vegetarisch sind und aus kontrolliert biologischem Anbau stammen. In Frage kommen Soja-Produkte, Linsen, Erbsen, Erdnüsse, Kuh- oder Ziegenmilche, Trockenfrüchte, Eier, bestimmte Käsesorten, Kichererbsen oder Mandeln. Aber auch die erwähnte Chlorella-Alge enthält viel pflanzliches Protein. Ohne spezifische Protein-Diät besteht die Gefahr, dass die Schwermetalle während der Ausleitung nicht abtransportiert, sondern ins Gehirn verschoben werden. Angesichts der genannten Nahrungsmittel ist dieser Hinweis insbesondere von Veganern zu beachten.

## 4. Schulmedizinische Ansätze

Der Vollständigkeit halber seien an dieser Stelle ergänzend noch zwei schulmedizinische Mittel erwähnt, die sich zur Ausleitung von Schwermetallen eignen: DMPS und DMSA. Beide sollten nur unter Aufsicht eines Heilpraktikers oder Arztes eingenommen werden!

- **DMPS (Dimercaptopropansulfonsäure):** Modifizierte Schwefelsäure, die als Gegengift zur Behandlung spezifischer Schwermetallvergiftungen mit Antimon, Arsen, Bismut, Blei, Chrom, Gold und Quecksilber eingesetzt wird. Bei Cadmium-, Eisen-, Selen- und Thallium-Belastungen ist DMPS nicht geeignet. DMPS kann intravenös oder in Tablettenform verwendet werden. Die Wirkung von DMPS basiert auf der Bildung stabiler Chelatkomplexe, welche die Anlagerung toxischer Metallionen an Enzymen verhindern und für ein Ausscheiden der Toxine sorgen. Dabei ist mit (starken) Nebenwirkungen zu rechnen. Gravierender Nachteil: Das Mittel dringt nicht ins Gehirn vor und kann daher das Grundübel Quecksilber nur im Bindegewebe mobilisieren.
- **DMSA (Dimercaptobernsteinsäure):** Organische Säure, die mit vielen Schwermetallen wasserlösliche Komplexe bildet und daher in der Chelattherapie eingesetzt wird. Wie DMPS kann auch DMSA nicht die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

---

**Hinweis:** Die hier ausgesprochenen Empfehlungen basieren auf dem aktuellen Kenntnisstand von Wellnest International LTD (Mai 2016). Sie ersetzen keine ärztliche, naturheilkundliche oder therapeutische Diagnose, sondern sind für Personen konzipiert, die schwermetallsymptomfrei leben und an eigeninitiativer Gesundheitsprävention interessiert sind. Bei den aufgeführten Präparaten handelt es sich um frei verkäufliche Nahrungsergänzungen oder Lebensmittel.

**Achtung:** Im Anschluss an die Einnahme von Koriander kann es zu Niedergeschlagenheit, Unwohlsein und Erschöpfungszuständen kommen. (Als Sofortmaßnahme nehmen Sie 20 Wellnest Bio Chlorella Algen-Presslinge à 200 mg oder 2-3 Esslöffel Nano Mineral Klinoptilolith-Zeolith zu sich. Die Nebenwirkungen sollten innerhalb kurzer Zeit verschwinden. Bei Bedarf wiederholen.) Ursächlich dafür sind gelöste Neurotoxine, die noch nicht von eingenommenen Algen gebunden wurden. Bei noch vorhandenen Amalgamfüllungen sollte auf die Koriander-Zufuhr komplett verzichtet werden. Die Dauer einer Ausleitung ist abhängig von der persönlichen Konstitution und individuellen Symptomatik und kann bis zu einem Jahr währen. Ergänzend empfiehlt sich die Lektüre der Publikation „Amalgam. Risiko für die Menschheit: Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Neue Fakten und Hilfe, auch nach der Amalgamentfernung“ von Joachim Mutter.

# Natürliches Baukastenprinzip: Wellnest 5 Schritte Programm

Gezielt in fünf bewährten, aufeinander aufbauenden Schritten mit naturreinen Kräuterextrakten und Pflanzenwirkstoffen elementare Regelkreise entlasten, die natürliche Regulationsfähigkeit des Stoffwechsels wiederherstellen und das persönliche Wohlbefinden effektiv stärken!



*Die systematische Regeneration des natürlichen Körper-Gleichgewichts führt vom Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts (1) über die Entlastung und Vitalisierung von Darm (2), Leber und Gallenblase (3) sowie Nieren und Blase (4) bis zur Entgiftung des Organismus durch die Ausleitung von Umweltgiften und Schwermetallen (5).*

Service-Nummer (kostenfrei): 0800 401 35 60

Aus dem Ausland: +49 40 401 35 600

[www.wellnest-shop.com](http://www.wellnest-shop.com)

Bestellung, Beratung & Information: Mo.- Fr. 9.30-12.30 / 13.15-16.30 Uhr



Wellnest

Pflanzenkraft & Lebensqualität

Wellnest International LTD  
19 The Close • East Grinstead  
West Sussex • England RH19 1DQ