



Aluminium – Ein leicht zu lösendes Gesundheitsproblem

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Die problematischen Auswirkungen von Aluminium auf den menschlichen Körper sind schon seit längerer Zeit im Problembewusstsein der Gesellschaft angekommen. Wenn selbst konventionelle Firmen im Körperpflegebereich mit Aluminium-freien Produkte werben, ist das schon mehr als aussagekräftig. Aluminium ist ein sehr kleines Metall-Atom mit drei reaktiven Elektronen, während größere Metalle wie Zink, Magnesium etc. nur zwei reaktive Elektronen aufweisen. Dieses andere Verhältnis von Größe und elektrischer Reaktionsfreudigkeit versetzt Aluminium in die Lage, in die aktiven Zentren von Enzymen einzudringen und dort chemische Reaktionen auszulösen, die nicht mit der biologischen Funktion dieser Enzyme übereinstimmen. Unter natürlichen Umständen kommt Aluminium zwar auch in der Nahrungskette – etwa in Heilerde – vor, dort aber immer in sehr stabilen Aluminium-Silikaten, die keine Aluminium-Atome abspalten. Insofern kann man eine Heilerde mit 10 bis 20 Prozent Aluminium-Gehalt bedenkenlos verwenden, während die sehr reaktiven Derivate Aluminiumhydroxid und Aluminium-Stearate in Nahrungsmitteln, Kosmetik-Produkten oder Impfstoffen eine große Belastung für die Gesundheit sein können.

Kommen.

Aluminium ist wasserlöslich, klein und leicht zu transportieren. Und so kann eine Belastung mit Aluminium auch leicht wieder reduziert oder komplett eliminiert werden. Der erste Schritt besteht natürlich darin, weitere Belastungen mit Aluminium zu vermeiden. Dazu sollten Sie folgenden Dingen aus dem Weg gehen:

1. konventionellem Laugengebäck, denn mit Ausnahme der Produkte einiger weniger Bio-Hersteller sind Laugenbrezeln und andere Formen von Laugengebäck mit großen Mengen Aluminiumhydroxid versehen;
2. Kosmetik-Produkten wie *Nivea*-Creme (diese enthält Aluminium-Stearate), Aluminium-haltigen Deodorants und anderen Produkten (Wichtig: Die Liste der Inhaltsstoffe lesen!);
3. Impfungen, wobei hier natürlich eine hoch emotionale Debatte geführt wird. Homöopathische Impfungen, bei denen ein regulärer Impfstoff in eine D3-Potenz überführt wird, erreichen die gleiche Immunstimulation wie eine reguläre Impfung, ohne den Körper mit Zusatzstoffen wie Aluminium zu belasten. Wer auf Impfungen nicht verzichten will, kann sich einen guten Homöopathen suchen, die diese Alternative anbieten.

Zur Ausleitung von Aluminium aus dem Körper gibt es ein sehr effektives Mittel und das ist Silizium. In einer Untersuchung an Alzheimer-Patienten in den USA wurde allein mit dem Silizium-reichen Trinity-Mineralwasser innerhalb von 12 Wochen eine Ausleitung des Aluminiums aus dem Körper erzielt (siehe www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22976072).

In diesen 3 Monaten war die Aluminium-Ausscheidung über den Urin deutlich erhöht und nach 12 Wochen war praktisch kein Aluminium mehr im Urin nachweisbar. – Das zeigt, dass ein Entgiftungsprozess weitgehend abgeschlossen war. Bemerkenswert an dieser Untersuchung ist die Tatsache, dass es sich bei den Probanden um Alzheimer-Patienten handelte und Menschen mit schweren Erkrankungen normalerweise keine gute Entgiftungsfunktion aufweisen. Offenbar ist Aluminium nicht schwer zu entgiften, wenn dem Körper Silizium angeboten wird.

Das Food-Essential *Muskeln – Knochen – Bindegewebe* von [Oiaio](#) enthält Ackerschachtelhalm, die beste Silizium-Quelle unserer Nahrung. Die

Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels kann somit neben vielen anderen positiven Wirkungen auch die Ausleitung von Aluminium in Gang setzen.

Bei starken Aluminium-Vergiftungen hat sich nach Untersuchungen der Universität von Jiwaji in Indien auch der Einsatz von Propolis bewährt. Propolis kann konzentriert eingenommen oder als Bestandteil von wirklich naturbelassenem Honig zugeführt werden. Honig ist an sich ein sehr gesundes Lebensmittel und enthält u. a. negativ geladenen Wasserstoff, eine Fülle an Enzymen, Fulvinsäure, Propolis und viele andere gesundheitsfördernde Substanzen. Aber Honig sollte immer nur von einem Imker des Vertrauens gekauft werden, denn: Viele Honigsorten, die auch im Bio-Bereich in größeren Mengen im Handel angeboten werden, sind erhitzt worden. Dabei ist der Begriff „kalt geschleudert“ irrelevant, denn die Erhitzung des Honigs in der industriellen Produktion findet vor dem Abfüllen statt. Mein derzeitiger Favorit ist der Honig der Firma *Imkerpur* (siehe <https://imkerpur.de>), der Propolis und Gelee Royal enthält und ein echtes Naturprodukt ist.

Nun lehnen Veganer ja den Verzehr von Honig ab, weil sie die Herstellung als Ausbeutung der Bienen betrachten. Aber Äpfel, Birnen, Mandeln und fast alles, was auf Bäumen wächst und von Menschen verzehrt wird, kann in der heutigen Landwirtschaft nur mithilfe der Bestäubung von Bienen erzeugt werden, die von Imkern gehalten werden. So hängen z. B. 86 Prozent der Welternte an Mandeln von den Bienenvölkern von Imkern ab. Mandelmus, das so beliebt in der veganen Küche ist, würde ohne Imkerei zu einem unbezahlbaren Luxusprodukt werden, und insgesamt würden wir ohne Imker weltweit rund 60 Prozent der Ernte an pflanzlichen Lebensmitteln verlieren. Wo würde dann die Idee der veganen oder überwiegend pflanzlichen Ernährung bleiben? In einer Zivilisation zu leben bedeutet auch, dass unsere Nahrungserzeugung teilweise von Tieren, wie z. B. von Bienen, abhängt. Ich bin daher dafür, dass wir verantwortungsvolle Imker unterstützen, die ihre Bienen auf eine Weise halten, die unserer Umwelt, der Artenvielfalt und unserer Gesundheit zugutekommt.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Newsletter-Archiv:

<https://www.befreite-ernaehrung.de/index.php/newsletter-archiv/>

Aktuelles Seminar:

Jing-Ernährung und Lebensenergie

Datum: 17.–18. November

Ort: Akademie Naturwissen

Geltinger Str. 14 e

82515 Wolfratshausen

Kosten: 290 €

Information und Anmeldung:

ausbildung@natur-wissen.com

Diese E-Mail wurde an verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.