



Täglich gesünder ohne Aluminium

Nicht nur im Haushalt, auch im geschäftlichen Alltag gehört Aluminium zu den häufig verwendeten Materialien, um Lebensmittel einzupacken, sie darin zu kochen oder zu grillen und zu transportieren. Es befindet sich auch in Pflege- und Schönheitsprodukten, in Medikamenten oder im Trinkwasser. Die Forschung, was Aluminium in unserem Organismus macht, ist vielen nicht bekannt, bzw. wird ignoriert.

Wussten Sie, dass in Aluminium gekochte oder gegrillte Lebensmittel deren Aluminiumgehalt um bis zum über Dreihundertfachen steigern können? Welches Risiko hat Aluminium für Ihre Gesundheit? Es ist ein Nervengift und hat keine identifizierbare biologische Funktion im menschlichen Körper. Es sammelt sich allmählich im Gehirn, den Lungen, der Niere, der Leber und der Schilddrüse an, wo es freie Radikale bildet, die für Ihren Körper zu viele sind. Daraus entstehen Gewebeschäden und eine Dauerentzündung. Aluminium bringt Ihren Eisenstoffwechsel ins Ungleichgewicht - Blutarmut kann die Folge sein. Als Nervengift beeinträchtigt es ruhigen Schlaf, eine ausgeglichene Gemütslage und Ihre Wahrnehmung, weil es mit den dafür notwendigen Neurotransmittern Dopamin, Serotonin und Norepinephrin in Wechselwirkung geht. Insofern kann es auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Ihre Gedächtnisleistung beeinträchtigen, weil es die Wachstumsrate von Gehirnzellen reduziert. Kopfschmerzen, depressive Zustände, Unregelmäßigkeiten des Herzschlags, trockene Haut, Verdauungsprobleme und häufige Erkältungen und Infektionen können Frühsymptome einer Aluminiumvergiftung sein. Ist diese weiter fortgeschritten, können sich Lähmungserscheinungen bemerkbar machen. Die Forschung weist auf einen direkten Zusammenhang mit neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer hin. Was können Sie konkret tun?

- Verbannen Sie Aluminiumfolie aus Ihrem Haushalt. Verwenden Sie keine aus Aluminium bestehenden Kochgefäße.
- Wenn Sie Lebensmittel für Ihre Pause unterwegs kaufen, bringen Sie Ihr eigenes Transportbehältnis mit. Achten Sie darauf, dass Fertigware nicht in Aluminium verpackt ist.
- Checken Sie alle Schönheits- und Pflegeprodukte auf enthaltenes Aluminium.
- Überprüfen Sie Ihre Medikamente. Zum Beispiel Säureblocker können Aluminium enthalten.
- Der Nachweis einer Aluminiumbelastung ist sehr schwierig, weil es sich in den Geweben ablagert und zu einer Ausscheidung erst wieder mobilisiert werden müsste. Sind in Ihrem Blut Eisen, Ferritin, Phosphor, Selen und Zink zu niedrig, kann dies auf eine Aluminiumbelastung hinweisen. Lassen Sie untersuchen, ob Sie genügend Magnesium haben, bzw. ob das Magnesium-/Calciumverhältnis stimmt. Eine gute Versorgung mit Magnesium ist bereits eine gute Voraussetzung, um das Anreichern von Aluminium zu verhindern.
- Sorgen Sie für eine vitaminreiche Ernährung aus biologisch erzeugten Produkten. Besonders empfehlenswert sind alle schwefelhaltigen Gemüse, wie Brokkoli, Kohl, Knoblauch etc. Gewürze wie Kurkuma unterstützen die Leber beim Entgiften.
- Es gibt verschiedene alltagstaugliche Methoden, eingelagertes Aluminium wieder loszuwerden und zu verhindern, dass sich weiteres anlagert. Ich berate Sie gerne.

Wichtigste Maßnahme ist, einfach die Aufnahme zu verhindern, indem Sie die oben genannten Produkte vermeiden.

Studien:

<http://www.electrochemsci.org/papers/vol7/7054498.pdf>

<https://mobil.bfr.bund.de/cm/343/a-systematic-review-of-potential-human-health-risks-of-aluminium.pdf>

**Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de**