



... das tägliche Gift

Aluminium macht – wahrscheinlich – krank. Zumindest gehen namhafte Umweltmediziner davon aus. Dennoch ist Aluminium in unserem täglichen Leben allgegenwärtig: im Deo, in der Sonnenmilch, in der Getränkedose, in der Kaffeekapsel, im Salz, in Medikamenten, in Nahrungsmittelzusatzstoffen, sogar in der Luft und im Wasser. Meiden kann man es, aber ganz entkommen kann man ihm nicht. Doch jetzt kommt die gute Nachricht: man kann es ausleiten. Etwa mit Zinnkrauttee oder kolloidalem Silizium und der Schwefelverbindung MSM.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Riesige Gebiete Regenwald werden dafür gerodet. Aluminium verseucht das ganze Umfeld, tötet alles Leben in Flüssen und verarbeitet sich durch Staub, löscht Öko-Systeme aus. Aber jetzt scheint das Übel postwendend in unsere Welt zurückgekommen zu sein. Auch wenn noch fast niemand darüber spricht. Aluminium ist ein Schwermetall und Nervengift. Als dritthäufigstes Element auf der Erde nach Sauerstoff und Silizium ist Aluminium in Spuren auch im Körper vorhanden. Doch sein ungezügelter industrieller Einsatz lässt das Fass bei vielen überlaufen. "Vor 100 Jahren gab es noch kein Aluminium in Lebensmitteln oder Kosmetika", so der For-

scher Prof. Chris Exley, auf dessen 30-jährige Aluminium-Forschung der Film "Die Akte Aluminium" von Bert Ehgartner basiert, das auch als Buch erschien. (Bert Ehgartner, Dirty little secrets, die Akte Aluminium, Ennsthaler Verlag). "Heute haben auch gesunde Menschen geringe Mengen davon", so Exley, "die sich in Leber, Knochen oder Gehirn anreichern. Es gibt zahlreiche biochemische Prozesse, die dadurch gestört werden. Bei Dialyseudemenz, Knochenerweichung, Anämie oder Aluminiumasthma ist die Verursacherrolle von Aluminium erwiesen. Es gibt andere Krankheiten wie Alzheimer, Brustkrebs, Allergien und Autoimmunerkrankungen, bei de-

nen ein Zusammenhang möglich ist, bisher aber nicht eindeutig belegt wurde." (Quelle: profil-online vom 23.11.2012)

Verursacht Aluminium auch Hyperaktivität, Autismus, Multiple Sklerose, ALS, Parkinson, Kopfschmerzen, Übelkeit, Depressionen, Nebennierenschwäche und vieles mehr? Experimente zeigten, dass schon geringe Mengen Aluminium die natürlichen elektrischen Nerven-Impulse beeinflussen, die Nervenaktivität drastisch herabsetzen können. Offiziell gilt aber der Zusammenhang von neurologischen Erkrankungen und Aluminium noch nicht als bewiesen, obwohl es einige Indizien dafür gibt. Es geht Prof. Exley nicht um das Verbot des Werkstoffs Aluminium überhaupt, "was aber geprüft werden muss, sind bioaktive Aluminiumverbindungen in den sensibelsten Lebensbereichen: in Kosmetik, in Medikamenten, in Lebensmitteln. Wir müssen die Konsequenzen verstehen, die eine höhere Aluminiumbelastung mit sich bringt", so der Forscher.

Ehgartner wurde für seinen Film heftig kritisiert. Doch seitdem ist vieles geschehen. Unter den Wissenschaftlern, die vor dem unbesorgten Einsatz vor Aluminium warnen, ist unter anderem auch der Arzt und Kinesiologe Dr. Dietrich Klinghardt. Er berichtete



Aluminium ...

beim kürzlichen Umweltmedizin-Kongress in Freistadt, dass 200-fach erhöhte Aluminium-Konzentrationen im Blut keine Seltenheit sind. Die Folgen: Entzündungen, zerstörte Gehirnzellen, zerstörte Nervenzellen, chronische Müdigkeit, Autoimmunerkrankungen und so fort.

Juni 2014: Gesundheitsminister warnt vor Aluminium

Dennoch wurden Aluminium-Kritiker bis vor kurzem noch bestenfalls belächelt. Doch heuer ist nun alles anders. Im März 2014 kam vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin - das nicht unbedingt für Panikmache bekannt ist - eine erstaunliche Aussage: Auch wer nur einmal pro Woche ein aluminiumhaltiges Deo verwendet, überschreitet die von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) empfohlene tolerierbare Aufnahmemenge von einem Milligramm Aluminium je Kilogramm Körpergewicht. Studien bringen Aluminium immer wieder mit Brustkrebs und Alzheimer in Verbindung. Das BfR hält die wissenschaftlichen Belege dafür derzeit für nicht ausreichend, allerdings sei die Datenlage widersprüchlich und mehr Forschung sei nötig.

In Wahrheit nehmen wir täglich aber noch viel, viel mehr Aluminium auf. Und letztlich macht die Menge das Gift! Das österreichische Gesundheitsministerium hat nun ganz aktuell im Juni 2014 als erste europäische Regierung eine Gesundheitswarnung herausgegeben und den Konsumenten empfohlen, keine Produkte mit Aluminium zu verwenden. Die zugrunde liegende Studie "Aluminium Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen" liest sich wie ein Krimi. Sie ist zu finden unter www.bgm.gv.at Suchbegriff aluminium studie 2014. Interessant am Rande: hier ist auch von Aluminium in Impfungen die Rede...

Dem Aluminium ausweichen ist aber leichter gesagt als getan. Deos sind nur eine Aluminiumquelle von vielen, doch diese ist besonders gefährlich, findet die Krebsforscherin Dr. Phillipa Dardre von der Universität Reading. Ist es ein Zufall, dass 60 % der Brustkrebs-Neuerkrankungen im Bereich der Achselhöhle diagnostiziert werden und dass in der Flüssigkeit der Brust von Krebspatientinnen doppelt soviel Aluminium zu finden ist wie bei gesunden Frauen? Ist es weiters ein Zufall, dass Zellkulturen von Brusttumorzellen unter geringen Mengen eines Alu-Chlor-Gemisches, wie es in Deos verwendet wird,

nahezu wuchern, während sie in der alufreien Kontrollgruppe unverändert bleiben? (Quelle: profil online, Krebs, Demenz, Allergie - krank durch Aluminium, 21.11.2012)

In handelsüblichen Deos steckt bis zu 20 % Aluminium-Anteil. Aluminiumsalze verengen die Porenkanäle und verschließen sie, ein gewünschter Effekt, will man weniger schwitzen. Aluminium dringt jedoch in den Körper bis in die Blutbahn und Organe ein und verbleibt dort. Ist die Achsel rasiert und sind Hautzellen verletzt, gelangt sogar sechs mal so viel Aluminium in den Körper. Aluminium erhöht auch die Durchlässigkeit der Blut-Hirn-Schranke und passiert sie mühelos. Das aufgenommene Aluminium bleibt über Jahre im Gehirn und wird nur sehr langsam ausgeschieden. Dadurch kann es das Gehirn schädigen und zu vielfältigen neurologischen Erkrankungen, wie chronische Hirnentzündungen, Depressionen, Epilepsie und vieles andere führen. Nachweise stehen aber noch aus. Besonders gefährlich ist Aluminium für alle, die mit Quecksilber (Zahnplomben) belastet sind, da es die Toxizität von Quecksilber um das 1000-fache erhöht.

Deokristalle (Kristall-Deo, Mineral-Deo, Kalium Allaun) enthalten übrigens ebenso Aluminiumsalze, oft in noch höherer Konzentra-

tion als andere Deos. Der Konsument sollte prinzipiell auf der Zutatenliste des Etiketts auf alle Bezeichnungen mit dem Zusatz "Alum", etwa Ammonium alum, potassium alum, oder "Allaun" achten. Statt den Schweiß zu hemmen, sollte man nur Geruch verhindern. Alternative Deos enthalten zu diesem Zweck etwa Natriumhydrogencarbonat, das gute alte Backpulver. Man kann es mit Maismehl auch selbst mischen und die Achseln damit eintupfen.

Gefahr aus Sonnenschutzmitteln

Sonnenschutzmittel – selbst für Babies und selbst manche aus dem Naturkostladen! – enthalten (zellgängige) Nanopigmente aus Titandioxid und Zinkoxid, die nicht nur als Allergieauslöser gelten, sondern zusätzlich mit Aluminium beschichtet sein können, um die Reflexionskraft zu steigern. Oder es ist gleich Aluminium ganz ungeschminkt enthalten, damit sich die Creme besser auftragen lässt und nicht verklumpt. Fleißiges Eincremen – heftig empfohlen von Industrie und "Experten" – kann die maximal erlaubte tägliche Aluminiumdosis bei weitem übersteigen und bis zu 1g Aluminium in den Körper bringen. Wir berichten deshalb immer wieder im LEBE Magazin, dass man zum Sonnenschutz in erster Linie an einen Schutz von innen denken und mit Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin innerhalb von 14 Tagen einen Sonnenschutz aufbauen sollte, der bei vernünftigem Umgang mit der Sonne bzw. in Verbindung mit leichtem Schutz durch etwa Olivenöl (in einer 1/2 l Flasche mit Zitronensaft einer halben Zitrone mischen) herkömmliche Sonnenschutzmittel ersetzen kann.

In Lebens- und Genußmitteln sowie Nahrungsergänzungsmitteln, so sie nicht explizit frei von Zusatzstoffen wie Rieselhilfen, Stabilisatoren, Farbstoffen und Trennmitteln sind, in Lippenstiften (E127) und Lipgloss (meines wanderte gerade in den Müll...), Lidschatten, Duschgels, Hygieneprodukten wie Zahnpasten, Zahnweißprodukten (als Scheuermittel), Anti-Schuppen- und Babyshampoos, in Lotionen, Getränkedosen, Hunde- und Katzenfutterbehältern, Tuben, Konservendosen, Getränkepackungen (Tetrapak), gezapftem Bier (Alufass!) und Bierdose, im Alu-Kochgeschirr wie Reiskocher, Alu-Thermoskanne, zerkratzten Teflon-Pfannen, Alu-Grilltassen, der guten alten Alu-Espressokanne, dem Aluminium-Entsafter – überall findet sich Aluminium. Der Wasserkocher sollte statt einen

Alu-Heizstab einen aus Stahl haben. Kaffeemaschinen sollten statt einem Durchlaufrohr aus Aluminium eines aus Stahl haben und ohne Alukapseln funktionieren. Auf Alufolie sollte man verzichten bei feuchten, sauren/säurehaltigen und salzigen Speisen und man sollte deshalb keine Folienkartoffeln (feucht/salzig) essen!

In Impfungen wird Aluminium genauso eingesetzt wie in Medikamenten etwa gegen Sodbrennen (Achtung Schwangerschaft!!!), Durchfall und als Magenschutz. Selbst gepuffertes Aspirin enthält Aluminium.

Und dann erst die modernen Zusatzstoffe, die mühelos alle Zulassungsverfahren durchlaufen haben! Aluminiumhaltiges E127 färbt Kirschen rot. Blau entsteht durch Aluminium und Indigotin und ist als Zusatzstoff E132 für Süßwaren, Likör und Speiseeis zugelassen, findet aber auch breite Anwendung in der Färbung von Arzneimitteln, Kosmetika und Textilien. Vorsicht ist bei silbrig glänzenden Dragees etwa zur Dekoration von Keksen geboten, E 173 ist Aluminium in seiner reinen metallischen Form. Vorsicht bei Süßwaren und Kaugummis, sie können als "Kieselsäure" getarntes Aluminium enthalten.

Aluminiumsulfat (E 520) ist ein Stabilisator und Festigungsmittel für Lebensmittel, Arzneimittel, Kosmetik, genauso wie Aluminiumnatriumsulfat (E 521), Aluminiumammoniumsulfat (E 523) und Aluminiumkaliumsulfat (E 522), das darf auch in (Trink-) Wasserwerken als Flockungsmittel verwendet werden (hauptsächlich in

Deutschland und Frankreich), in kandierten, glasierten oder kristallisierten Obst- und Gemüsestücken, Eiklar sowie Wursthüllen aus Naturdarm. Natriumaluminiumphosphat (E 541) ist ein beliebtes Backtriebmittel, in Fertigteig, Pizza und Backmischungen enthalten und ein Emulgator für Schmelzkäse und Streichkäse. Immerhin warnt die Behörde in diesem Zusammenhang, dass es bei Nierenerkrankungen nicht ausgeschieden wird und sich anreichert, wobei man auch einräumt, dass auch die Phosphate nicht uneingeschränkt bekömmlich sind, da sie zu Störungen des Kalzium-Stoffwechsels führen können.

Aluminiumsilikate wie Natriumaluminiumsilikat (E 554), Kaliumaluminiumsilikat (E 555),

Kalziumaluminiumsilikat (E 556), Aluminiumsilikat (E 559) sowie Kalziumaluminat (E 598) werden aus natürlich vorkommendem Quarzsand gewonnen. Silikat-Kristalle können pulverförmige Lebensmittel rieselfähig halten. Sie sind deswegen in der Lebensmittelindustrie als Trennmittel in begrenzten Mengen für bestimmte Lebensmittel zugelassen. Dazu gehören z. B. Trockenlebensmittel in Pulverform (etwa Suppen), Käse in Scheiben oder gerieben, Würzmittel, Fertigpizza, Kochsalz und Kochsalzersatz. In industriell hergestellter Babynahrung ist der Aluminiumanteil oft besonders hoch, wie Untersuchungen zeigen. Vom deutschen „Bundesinstitut für Risikobewertung“ wurde 2012 eine ausführliche Analyse durchgeführt mit dem Ergebnis, dass der erlaubte Wert bei einigen Handelsprodukten deutlich überschritten wird.

"Chemtrails" – Fiktion oder Tatsache?

Wem nun der Appetit auf Supermarkt-Produkte vergangen ist, der darf schnell tief einatmen und hoffen, dass gerade keine "Chemtrails" am Himmel stehen. Denn dort lauert die nächste Gefahr, weit schlimmer



noch als in Kosmetik und Lebensmitteln. Über Aluminium in Impfungen schreibt kaum ein offizielles Medium, über Aluminium in Medikamenten ebenso wenig, über Aluminium in chemisch angereichertem Flugzeugausstoß noch weniger. Alu-Nanopartikel aus Treibstoffzusätzen von Flugzeugen gibt es offiziell gar nicht. Aber ein Blick zum Himmel genügt. Kondensstreifen jedenfalls sehen anders aus, sind in fünf Minuten wieder aufgelöst. Diese Streifen bleiben jedoch lange am Himmel sichtbar, die Flüge finden kreuz und quer statt. Ziel ist angeblich ein Hitzeschild vor der Sonne durch Nanoaluminium und andere Chemikalien. Wie gesagt, offiziell gibt es sie nicht. In der oben erwähnten Studie des Bundesministeriums für Gesundheit ist aber

auf Seite 7 zu lesen: "Es gibt Hinweise darauf, dass Nano-Alumina im Wasser die Übertragung von Antibiotikaresistenz-Genen zwischen Bakteriengattungen fördert, weshalb eine Freisetzung in die Umwelt vorsorglich vermieden werden sollte." Man kann sich in etwa vorstellen, was geschehen kann, wenn Chemtrails kein Märchen sind. Die Frage ist nur, ob das jemand überhaupt zugeben kann. Umweltmediziner, führender Kinesiologe und Arzt Dr. Diethard Klinghard aus Seattle berichtete beim "Spirit of Health"-Kongress 2014 (You tube über Autismus, Umweltbelastungen & Entgiftung) über Aluminium-Luftmessungen in den USA, die einen Anstieg auf das 7000-fache des erlaubten Oberwertes bei Chemtrails am Himmel zeigen.

Auffallend viele Menschen und auffallend viel mehr Menschen als früher haben Allergien. Vor allem auch Nahrungsmittelallergien nehmen drastisch zu. Hat das vielleicht etwas mit dem Aluminium in der Nahrungsmittelindustrie zu tun? Hier ein Zitat aus einer Literaturstudie zu „Aluminium – Toxikologie und gesundheitliche Aspekte körpernaher Anwendungen“ des österreichischen Gesundheitsministeriums vom Mai 2014: "Generell ist die allergisierende Wirkung von Aluminium den ExpertInnen aus tierischen und menschlichen klinischen Studien bekannt." Das bedeutet: Will man im Tierversuch ein Tier auf ein Nahrungsmittel allergisch machen, verabreicht man es zusammen mit Aluminiumhydroxid. Das Immunsystem verknüpft das Nervengift Aluminium mit dem Nahrungsmittel. Und prompt lassen sich auch die Folgen dokumentieren: Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft aluminiumhaltige Medikamente gegen Sodbrennen nahmen, haben statistisch erhöht Nahrungsmittelallergien. Der – erlaubte – Zusatz von Aluminium in Lebensmitteln ist aus dieser Sicht schon mehr als pikant. Die Zunahme von Pollenallergikern sollte angesichts der Chemtrail-Disksion vielleicht auch zu denken geben.

Aluminium kann bei guter Nierenleistung bis zu einem gewissen Grad über die Niere ausgeschieden werden. Der Nachweis einer Belastung ist schwierig, da er durch Blut- oder Harntest nicht komplett erfassbar ist und auch Haaranalysen nicht immer aussagekräftig sind. Denn lagert sich Aluminium im Gewebe oder im Gehirn ein, werden erst Lösungs-

mittel benötigt, um es in Umlauf zu bringen und ausscheidbar zu machen. Nicht immer gelingt das mit den üblichen Mitteln.

Silizium verhindert Aluminium-Einlagerung

Dennoch gibt es einen ganz großen Gegenspieler zu Aluminium. Das Silizium. Es verhindert die Aufnahme, Ablagerung und Anreicherung von Aluminium im Körper und ist zudem entzündungshemmend, während Aluminium Entzündungen auslöst. Schon 1998 wurden erste Zusammenhänge zwischen Aluminium und Alzheimer erkannt und vermutet, dass ein hoher Siliziumspiegel im Trinkwasser vor Aluminium-Einlagerung schützt. Die Aluminium ausleitende Wirkung von siliziumreichem Wasser wurde dann erstmals in einer im Journal of Alzheimer Disease (2013, 33(2):423-30) veröffentlichten Studie von Prof. C. Exley et. al. gezeigt. In der Studie (Silicon-rich mineral water as a non-invasive test of the ‚aluminum hypothesis‘ in Alzheimer’s disease) konnten Alzheimer Symptome nach 12 monatiger Einnahme siliziumhaltigen Mineralwassers (1l Wasser mit nur 35 mg Silizium täglich) verbessert werden. Heute raten Forscher weltweit sich mit organisch gebundenem Silizium zu versorgen. Etwa mit Zinnkrauttee (Ackerschachtelhalm). Organisch sollte Silizium deshalb sein, da es in mineralischer Form nicht so gut bis – je nach Teilchengröße – gar nicht mehr aufnehmbar ist. Eine Ausnahme ist hier *kolloidales Silizium*. Seine Teilchengröße ist sehr klein, so klein, dass die Teilchen im Wasser "schweben", kolloidal bleiben, sich nicht absetzen, wie das auch bei allen kolloidalen Körperflüssigkeiten der Fall ist. Das *kolleoidale Silizium* hat dadurch eine immens große innere Oberfläche und Bioverfügbarkeit. Es durchdringt schnell den Darm, um im Blut aufgenommen und zu den Zellen transportiert zu werden.

Mit Magnesium gegen Aluminium

Empfohlen wird auch eine gute Magnesiumversorgung bei einem guten Kalzium-Magnesium-Verhältnis,

was gegen den Konsum von Milchprodukten spricht, dessen Magnesiumgehalt im Vergleich zu grünen Blattgemüsen, Nüssen, Saaten, Hülsenfrüchten, Hirse, Amaranth, Quinoa niedrig ist. Das *Micro Base* Basenpulver enthält ebenso gut aufnehmbares Kalzium und Magnesium in richtigem Verhältnis zueinander und in gut aufnehmbarer Form.

MSM – ausleiten mit organischem Schwefel

Hilfreich ist weiters die natürliche Schwefelverbindung *MSM* (Methylsulfonylmethan), die in diesem Heft schon mehrfach und für verschiedene Anwendungsbereiche erwähnt wurde. *MSM* bindet Aluminium und andere Umweltgifte, ist ebenso wie *kolloidales Silizium* entzündungshemmend. *MSM* ist eines der allerbesten Entgiftungsmittel überhaupt. Vor allem für Schwermetalle und chemische Gifte. Es ist eines der wenigen Antioxidantien, das die Blut-Hirn-Schranke passieren und deswegen auch im Hirn wirken kann. Es stellt die Durchlässigkeit der Zellmembran wieder her, sodass Nervenzellen ihre Abfallprodukte und Schwermetalle nun ausscheiden können.

MSM sollte nicht als Tabletten eingenommen werden, um für die Herstellung notwendige Zusatzstoffe gegen Verklumpung zu vermeiden. Als Pulver ist *MSM* aber sehr bitter, weshalb sich die Anwendung als Kapseln, hergestellt ohne Zusatzstoffe, bewährt hat. *MSM* ist ein Chelatbildner. So bezeichnet man Stoffe, darunter auch Lebensmittel, die Schwermetalle binden und helfen, sie aus dem Körper zu bringen. Integrieren Sie deshalb auch die folgenden Chelat-Lebensmittel in Ihre Ernährung: Äpfel, frisch gepressten Zitronensaft, Bärlauch, Knoblauch, Zwiebeln, Karottensaft, Kohl und Koriander, Chlorella-Alge, Curcuma, natürliches Vitamin C, Apfelsäure und Pektin (in Apfelessig). 🌿

