

Joseph Pizzorno

TOXINE

DIE UNSICHTBARE GEFAHR

Wie Gifte aus Umwelt, Nahrung und Kosmetik
unsere Gesundheit gefährden -
und was wir dagegen tun können

riva

© des Titels »Toxine – Die unsichtbare Gefahr« (ISBN 978-3-7423-0247-2).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>.

Zum Umgang mit diesem Buch

Mithilfe dieses Buches lernen Sie zu verstehen, warum Giftstoffe inzwischen die häufigste Ursache für chronische Erkrankungen sind und was Sie tun können, um Ihren Körper davon zu befreien. Das Buch basiert auf den folgenden vier Säulen:

1. Wissen, wo Giftstoffe vorkommen und wie sie Krankheiten verursachen
2. Vorbereitung Ihrer Entgiftungssysteme, damit Giftstoffe schnell und sicher ausgeschieden werden können
3. Vorgehen zur intensiven Entgiftung
4. Befolgen einfacher Leitlinien für ein giftstofffreies Leben

In den Kapiteln 1 und 2 wird wissenschaftlich erläutert, warum es zur Unterstützung der Gesundheit notwendig ist, Giftstoffe zu vermeiden und auszuscheiden. Sie müssen diesen wissenschaftlichen Teil jedoch nicht bis ins Detail verstehen, um das Entgiftungsprogramm in diesem Buch befolgen zu können. Sie können auch gleich zu den Programm-Kapiteln übergehen und die unten angegebenen Schritte durchlaufen. (Als weitere Möglichkeit können Sie sich auch nach der Kurzanleitung im Anhang H »Entgiftung im Überblick« richten.) Es ist jedoch nicht ratsam, gleich zur intensiven Entgiftung in Woche 9 zu springen, denn Sie müssen Ihren Körper gründlich auf die Ausscheidung von Giftstoffen vorbereiten, bevor Sie diese aus Ihrem Gewebe und seinen Fettspeichern freisetzen können.

Schritt 1: Vorbereitung des Neun-Wochen-Programms (Kapitel 2) – Die Ursachen der Giftstoffüberlastung

Bevor Sie sich auf das Neun-Wochen-Programm stürzen, erfahren Sie, wie Sie sich schützen und Ihre Gesundheit verbessern können, indem Sie verhindern, dass weitere Giftstoffe in Ihren Körper gelangen. Es bringt nichts, Giftstoffe auszutreiben, wenn dabei immer neue zugeführt werden.

Schritt 2: Wochen 1 und 2 (Kapitel 3) – Die Zwei-Wochen-Diät als Starthilfe

Während dieser zwei Wochen konzentrieren Sie sich speziell darauf, Giftstoffe aus Nahrungsquellen zu reduzieren und Grundnährstoffe zuzuführen, die Sie zur Unterstützung einer erfolgreichen Entgiftung benötigen.

Schritt 3: Wochen 3 und 4 (Kapitel 4) – Darmreinigung

Aufgrund verschiedener Faktoren des modernen Lebens – besonders durch den medizinischen und landwirtschaftlichen Einsatz von Antibiotika – herrschen im Darm der meisten Menschen hochgiftige Verhältnisse. Zudem wird die Leber ständig überlastet. Während dieser zwei Wochen werden Sie die ungesunden Darmbakterien abtöten, die von absterbenden Bakterien freigesetzte Toxine im Darm absorbieren. Sie führen Ihrem Darm die benötigten gesunden Bakterien zu und fördern die Darmregeneration.

Schritt 4: Wochen 5 und 6 (Kapitel 5) – Wiederherstellung der Leber

Die gesunde und funktionstüchtige Leber beseitigt die vielen chemischen Substanzen, denen wir durch das moderne Leben ausgesetzt sind. Während dieser zwei Wochen nehmen Sie Nährstoffe und Kräuter ein, um Ihre Leber zu reinigen und deren Entgiftungsfunktion zu verbessern.

Schritt 5: Wochen 7 und 8 (Kapitel 6) – Erholung Ihrer Nieren

Als zweitwichtigstes Entgiftungsorgan sind die Nieren anfällig für die langfristige Schädigung durch Giftstoff-Exposition. Ihre Funktionsverbesserung ist von entscheidender Bedeutung für die Giftstoffausscheidung und Ihre langfristige Gesundheit. Während dieser Wochen folgen Sie einem speziellen Programm, das die Blutversorgung der Nieren verbessert und deren Funktionstüchtigkeit steigert.

Schritt 6: Woche 9 (Kapitel 7) – Intensive Ganzkörper-Entgiftung

Sobald Ihr Körper bereit ist, werden Sie die Freisetzung von Giftstoffen aus Ihren Zellen und Fettspeichern mittels Sauna-Anwendungen, Nährstoffen und Diät stimulieren. Wenn Ihnen dabei nicht wohl ist oder Sie sich krank fühlen, müssen Sie diesen Prozess verlangsamen. (Dieser Schritt kann bei Bedarf und zukünftig mehrmals wiederholt werden, solange Sie dabei auf Ihre Darmgesundheit und eine gute Leber- und Nierenfunktion achten.)

1

Wie Giftstoffe Ihre Gesundheit ruinieren

Trotz der Fortschritte der modernen Medizin und Technik leiden heute mehr Menschen als je zuvor in allen Lebensstadien an chronischen Erkrankungen. Haben wir bei unserer Suche nach Gesundheit irgendetwas übersehen? Oder haben sich im Laufe der Zeit neue Herausforderungen entwickelt?

Schon während nahezu des gesamten 20. Jahrhunderts haben Vertreter der integrativen Medizin, funktionellen Medizin und der Naturheilkunde Ernährungsdefizite und -exzesse als wichtigste Ursachen chronischer Erkrankungen benannt. Wir kennen alle die Probleme, die sich durch nährstoffarme Nahrungsmittel, Zuckerüberangebot und ungesunde Fettaufnahme stellen. Vor etwa 60 Jahren setzte jedoch eine grundlegende Veränderung ein: Immer mehr Giftstoffe machten sich in unserer Welt breit. Aber ihre tatsächlichen Auswirkungen lassen sich erst seit relativ kurzer Zeit ermessen. Dieses Buch soll das ändern. Die neuesten Erkenntnisse, die ich in diesem Buch darstelle, zeigen, dass Giftstoffe inzwischen die unsichtbaren Antriebskräfte für zahllose Gesundheitsprobleme sind. Gleichzeitig bietet es Ihnen ein bewährtes Programm, mit dem Sie Giftstoffen entgegenwirken können und das Sie bei der Senkung Ihrer Giftstoffbelastung unterstützt, damit Sie Ihre Gesundheit wiedererlangen.

Als ich die ersten Entgiftungsprogramme anbot, kamen die Leute nicht mit dem Wunsch nach Entgiftung in meine Klinik. Sie kamen mit kleineren und größeren Gesundheitsproblemen, für die sie Hilfe suchten. Das Wort *Entgiftung* kam überhaupt nicht vor. Inzwischen scheint jeder zweite Gesundheitsdienstleister Entgiftungsprogramme in irgendeiner Form anzubieten. Das macht es den Menschen sehr schwer, zwischen diesen angeblichen Entgiftungsprogrammen zu unterscheiden oder gar herauszufinden, was für sie das Beste ist. *Toxine – Die unsichtbare Gefahr* liefert Ihnen eine grundlegende Erklärungsbasis für die entscheidende Notwendigkeit der Entgiftung

und überdies ein sicheres, wissenschaftlich abgesichertes Programm, das jeder ohne Bedenken anwenden kann. In nur acht Wochen (bzw. neun, wenn Sie auch meine Bonuswoche einbeziehen) erreichen Sie durch mein Schritt-für-Schritt-Verfahren die Freisetzung Ihrer Giftstofflast und können zu neuer Gesundheit und Vitalität zurückfinden.

Warum die Giftstoffbelastung das Gesundheitswesen revolutioniert

Giftstoffe schädigen unsere physiologischen Funktionen unter allen Aspekten und spielen bei nahezu allen Erkrankungen eine Rolle. Und dabei haben sie auch noch Unterstützung. Sie stehen in Wechselwirkung mit anderen Faktoren unseres Umfelds und *verstärken* in vielen Fällen eine von anderen Faktoren verursachte gesundheitliche Störung. Die Forschungsergebnisse, die ich Ihnen im gesamten Buch vorstelle, zeigen die ursächlichen Zusammenhänge zwischen Schadstoffen und praktisch allen chronischen Erkrankungen – speziell Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Demenz. Alle diese Krankheiten nehmen in jeder Altersgruppe zu. Dies kann nicht einfach mit dem Hinweis auf die Lebensführung, Ernährungsdefizite und die zunehmende Überalterung der Bevölkerung abgetan werden.

Ich befasse mich nun fast ein halbes Jahrhundert mit der Medizin – als Forscher, Student, Kliniker, Lehrer, Dozent, Autor und Fürsprecher auf lokaler, regionaler, nationaler und internationaler Ebene. Ich habe Tausende Studenten und Ärzte unterrichtet, bin Autor oder Co-Autor von zwölf Büchern, habe über 100 Artikel für wissenschaftliche Fachzeitschriften geschrieben und Zehntausende Patienten direkt oder indirekt durch ganzheitliche Gesundheitsprogramme betreut, die ich entwickelt und mit eingeführt habe.

Was ich im Laufe vieler Jahre gelernt habe, ist, dass unser Körper eine enorme Fähigkeit besitzt, seine Vitalität zu erhalten, wieder auf die Beine zu kommen und sich selbst zu heilen. Dieses Buch bietet Ihnen von mir entwickelte bewährte Verfahren zur individuellen Entgiftung, bei der die Vitalität durch Freisetzen der Giftstoffüberlastung wiederhergestellt wird. Sie werden erfahren, wie sich Giftstoffe möglichst vermeiden lassen, während diese nach und nach aus Ihren Zellen, Geweben, Fettspeichern und Organen freigesetzt werden.

Toxine – Die unsichtbare Gefahr wird in nur acht Wochen dafür sorgen, dass

- Sie vermeidbare Giftstoffe tatsächlich meiden können;
- die Entgiftungsorgane Darm, Leber und Nieren gestärkt werden und sich regenerieren;

- die normalen Körperprozesse zur Giftstoffausscheidung unterstützt werden;
- die Freisetzung von Giftstoffen aktiv gefördert wird;
- giftstoffbedingte Schädigungen behoben werden können.

Viele Menschen unterliegen dem Irrtum, dass Giftstoffe als gegeben hingenommen werden müssen und man nichts dagegen tun kann. Das stimmt aber nicht. Viele denken nicht an Giftstoffe, wenn sie Lebensmittel oder andere Produkte kaufen. Dabei können Sie sich und Ihre Familie durch die richtige Wahl beim Einkaufen schützen. Dieses Buch stellt Ihnen spezielle Möglichkeiten vor, wie Sie in vielen Fällen eine Giftstoff-Exposition minimieren und ihre schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit vermeiden können.

Hier nur ein Beispiel: Machen Sie sich beim Tanken die Mühe, sich von den austretenden Dämpfen abzuwenden? Wenn Sie das nicht tun, dann hat Ihnen vielleicht einfach niemand gesagt, dass wir die Dämpfe nur riechen können, weil die chemischen Substanzen des Treibstoffs, vor allem Benzol, in unseren Körper eindringen. Ja, Sie können die Exposition durch vermeidbare Giftstoffe erheblich senken, indem Sie – wie in diesem Beispiel – einfach aufpassen. Wenn Sie, wie die Mehrheit der Bevölkerung, allerdings in einer großen Stadt leben oder im Abwind einer Tankstelle wohnen, atmen Sie beständig Benzol, das in der Luft zirkuliert, in geringen Konzentrationen ein. Es stimmt, diese Konzentration ist niedriger als die, die Sie beim Tanken einatmen. Aber sie gelangt trotzdem in Ihren Körper – und das nahezu täglich. Die Folge? Da Benzol die DNA schädigt, erhöht diese Dauerexposition das Krebsrisiko. Vielleicht denken Sie, die Dosis, die Sie in den fünf Minuten, in denen Sie tanken, einatmen, ist ja nur gering; das Problem ist aber, dass das eingeatmete Benzol sich zu all den anderen Chemikalien und Metallen gesellt, die Sie täglich in praktisch allen Bereichen Ihres Lebens aufnehmen.

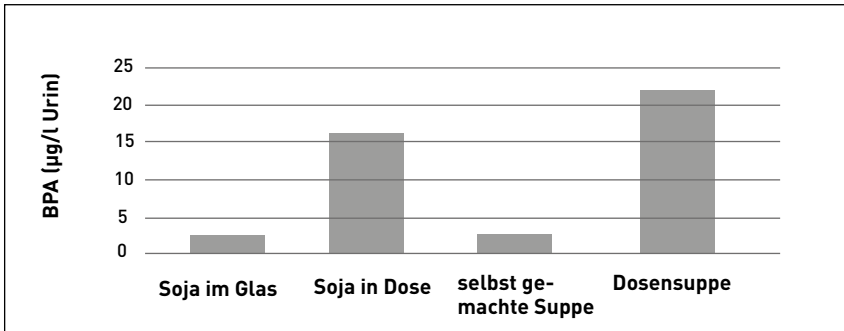
An einem ganz normalen Tag ist man im Durchschnitt einem unaufhörlichen Strom von Benzol und anderen toxischen Substanzen ausgesetzt: von mit Chemikalien versetzten Lebensmitteln, Lacken, Druckertinten, Flamm- schutzmitteln, Kühlmitteln und Holzbodenversiegelungen über wasser- und schmutzabweisende Textilimpregnierungen und Kosmetika, bis zu Pizzakartons, Popcornrütten und Staub. Das sind nur einige der alltäglichen Dinge, die ein ganzes Arsenal von wirklich schädlichen Giftstoffen enthalten: PCB (in Deutschland seit 1983 nicht mehr hergestellt), PBDE (in Deutschland seit 1986 verboten), OCP, VOC (flüchtige organische Verbindungen), EMF (elektrische Spannungs-kräfte) und PFC (Fluorkohlenstoffverbindungen), ganz zu schweigen von Arsen, Cadmium, Quecksilber und Blei.

Viele dieser Hunderten und Tausenden von chemischen Giftstoffen existierten Mitte des 20. Jahrhunderts einfach noch nicht. Unsere Großeltern waren zweifelsohne mit ihren eigenen speziellen Stressfaktoren konfrontiert, aber diese waren nicht mit der Flut von Chemikalien, Schwermetallen, Strahlenemissionen, elektromagnetischen Frequenzen und der Luftverschmutzung zu vergleichen, die heute auf uns einprasseln. Auch wenn der menschliche Körper eine eingebaute Fähigkeit zur Selbstentgiftung hat, sind Menschen heutzutage doch Haushalts-, Landwirtschafts- und Industriegiften in einem Ausmaß ausgesetzt, für das sie unter dem Gesichtspunkt der Evolution niemals ausgerüstet wurden.

Akute Vergiftungen und ein hochtoxischer Schwermetallgehalt sind für Ärzte leichter zu erkennen. Diese treten am häufigsten bei Menschen auf, die am Arbeitsplatz in erhöhtem Maß solchen Stoffen ausgesetzt sind, oder bei Menschen, die im Einflussbereich von industriellen Emissionen wohnen (wie in der Nähe von Bergbau-, Batterieherstellungs- oder anderen Unternehmen). Im Gegensatz dazu kommt es bei niedrigrschwelliger Dauerexposition, wie sie bei den meisten Menschen besteht, zu subtileren und oft ziemlich breit gefächerten Symptomen.

So finden sich zum Beispiel bei den meisten US-Amerikanern heute höhere Konzentrationen an Chemikalien, die das endokrine System (das Hormonsystem) stören, als je zuvor. Eine sehr bekannte Substanz, Bisphenol A (BPA), ist in vielen Konservendosen und Lebensmittelverpackungen enthalten. Wenn Sie also eine Dosensuppe essen oder Sojamilch aus einem BPA-beschichteten Behälter trinken, erhöht sich Ihr BPA-Spiegel um mehr als das Zehnfache.¹ Wie wirkt sich das auf die Gesundheit aus? BPA greift in das endokrine System ein, das praktisch alle Aspekte des Stoffwechsels und der Körperfunktionen steuert. Das absehbare Resultat dieser Überflutung mit sogenannten endokrinen Disruptoren besteht in einer zunehmenden Häufigkeit von chronischen Erkrankungen und Alterserscheinungen. So verdoppelt zum Beispiel ein BPA-Spiegel im Harn von über 5 µg/l (Mikrogramm pro Liter) das Diabetesrisiko, da diese Substanz die Rezeptorstellen auf den Zellen verändert, die vom Insulin zur Zuckeraufnahme angeregt werden.

Inzwischen sehen wir solche Essgewohnheiten zwar als normal an, fest steht jedoch, dass der BPA-Spiegel bei täglichem Verzehr von Dosensuppen im Laufe von einer Woche diesen Schwellenwert um das Vierfache übersteigt. Bereits zwei Portionen pro Woche reichen, um das Diabetesrisiko zu verdoppeln. In den USA liegt der BPA-Spiegel bei 18 Prozent der Bevölkerung über diesem Schwellenwert, was zu erhöhtem Blutdruck führen kann. Und dabei ist BPA nur einer von vielen Giftstoffen.

Abbildung 1.1 BPA-Konzentrationen nach Art der Behälter

Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, richten BPA und andere Giftstoffe alle möglichen Schäden an: Sie verstopfen nach und nach die Leber, blockieren die Insulinrezeptor-Stellen, schädigen Gene und stören die DNA-Reparatur. Sie tragen zu Entzündungen, Blutzuckerproblemen, Verdauungsstörungen, Mitochondriendefekten, Hormonschwankungen, Energieverlust, Immunabwehrschwäche und einer Fülle weiterer Störungen bei. Mit der Zeit kommt es zu immer mehr Problemen im Körper und zur Überlastung; nach und nach untergraben sie Ihre Gesundheit und lösen Krankheiten aus.

Woher kommen die Giftstoffe? Wo sind sie zu finden?

- Um Insekten abzutöten, werden konventionell angebaute Nutzpflanzen mit Pestiziden besprüht und sind so durch giftige Unkrautvernichtungsmittel kontaminiert (besonders GVO-Nahrungsmittel, genetisch veränderte Organismen). Reis, der in kontaminiertem Wasser gezogen wird, hat einen hohen Arsenwert; Schwermetalle wie Cadmium finden sich in hoher Konzentration in Sojapflanzen, die mit phosphatreichen Düngemitteln behandelt wurden. Antibiotika sowie Hormonzusätze werden oft in tierischen Produkten nachgewiesen.
- Körperpflegeprodukte und Parfüme haben manchmal einen hohen Gehalt an Phthalaten (Weichmachern), die endokrine Disruptoren sind, aber angewendet werden, um Duftstoffe zuzusetzen. In Europa sind manche Phthalate in Kosmetika verboten, aber nicht alle.
- Baustoffe, Reinigungsmaterialien, Matratzen, Möbel, Kleidung und andere alltägliche Produkte setzen eine ganze Liste an giftigen Chemikalien frei, die stetig länger wird.
- Bei industriellen Prozessen wie der Gas- und Stromerzeugung fallen toxische Emissionen in Form von Methan, Kohlendioxid, flüchtigen organischen Verbindungen (VOC), Ozon, Benzol, Toluol, Quecksilber

und Schwefel an, die Luft und Wasser in Städten, im Umland und auf landwirtschaftlich genutzten Flächen verunreinigen. Zwei verbreitete Chemikalien, Xylol und n-Hexan, strömen von Gas-Pipelines aus, die den gesamten amerikanischen Kontinent und auch Europa durchziehen. Xylol kann kurzfristig zu Übelkeit und Magenbeschwerden führen. Seine Langzeiteffekte betreffen auch das Nervensystem.

Wie Sie schon bei dieser Auswahl an Beispielen sehen können, lässt sich eine Belastung durch die vielen chemischen Substanzen, die in unsere Welt abgegeben werden, nicht immer durch persönliche Achtsamkeit vermeiden. Sowohl aus großflächigen Quellen als auch aus kleinen Direktquellen gelangen Schadstoffe in unsere Umgebung, unser Heim, unser Essen und unseren Körper. Deshalb ist es so wichtig, die Wirkungen aller Giftstoffe, denen wir ausgesetzt sind, zu kennen und zu wissen, wie man so viele wie möglich vermeiden und ihre Ausscheidung aus dem Körper verstärken kann.

Der Fall Jennifer

Die 60-jährige Jennifer fühlte sich gesund. Sie kam zur Vorsorge zu mir, um sich Rat zu holen, wie sie ihre Gesundheit weiter verbessern und Erkrankungen vermeiden könnte. Ich bemerkte sofort einen recht deutlichen Tremor. Sie hatte das nicht erwähnt, weil sie, wie sie später sagte, das Zittern einfach für eine Alterserscheinung gehalten hatte. Viele Leute glauben, dass eine Nervendegeneration im fortgeschrittenen Alter »normal« ist. Sie mag häufig sein, vorbestimmt ist sie nicht.

Die körperliche Standarduntersuchung zeigte eine leicht untergewichtige, aber ansonsten gesunde Frau. Dann schaute ich in ihren Mund und zählte über zehn Amalgam-Füllungen. Mir kam sofort der Verdacht, dass der Grund für ihren Tremor eine fortschreitende Nervenschädigung war – verursacht durch Quecksilber, das aus ihren Füllungen austrat. Um meinen Verdacht zu überprüfen, führte ich mehrere Tests durch und fand erhöhte Quecksilber- und Bleikonzentrationen.

Wir konnten die Quelle der Bleibelastung nicht ermitteln. Am wahrscheinlichsten war, dass das Blei aus ihren Knochen freigesetzt wurde. Bei Menschen in Jennifers Generation und älter bildeten sich die Knochen, als Blei noch in Kraftstoffen und Lacken verwendet wurde. Setzt durch die Menopause (und Andropause bei Männern) der Knochenabbau ein, werden dabei auch metallische Giftstoffe frei.

Da bei Jennifer eine Schädigung durch Blei und Quecksilber offensichtlich war, beschloss sie auf meine Empfehlung hin, einen Umweltzahnmediziner aufzusuchen und die Amalgamfüllungen entfernen zu lassen. Sie begann auch mit meinem offensiveren Begleitprogramm zur Quecksilber- und Bleientfernung – dem man sich jedoch nur unter direkter ärztlicher Aufsicht unterziehen sollte. (Es basiert auf dem allgemeinen Entgiftungsprogramm, das später im Buch vorgestellt wird und das Sie ohne Bedenken anwenden können.) Ich ermutigte sie auch, mehr Obst und Gemüse und nur Fisch aus Wildfang zu essen sowie mehr ballaststoffreiche Lebensmittel wie Linsen und Bohnen zu sich zu nehmen.

Während der ersten Monate hatte sie einige Beschwerden wie z. B. fehlende Antriebskraft und Kopfschmerzen. Das kommt bei einigen Leuten vor, wenn die Zellen beginnen, Giftstoffe abzugeben. Aber Jennifer beschloss, mit dem Programm weiterzumachen. Nach einem Jahr wiederholten wir die anfänglichen Tests und sahen, dass die Quecksilber- und Bleikonzentrationen wesentlich niedriger waren. Wichtiger war jedoch, dass der Tremor verschwunden war (von wegen »normale Alterserscheinung«); sie fühlte sich wieder energiegeladener, viel gesünder und kräftiger.

Bevor Sie zu mir kam, hatte Jennifer keine Vorstellung davon, dass die giftigen Metalle in ihrem Körper eine tickende Zeitbombe waren, die eines Tages zu Gesundheitsproblemen führen würden. Wie Jennifer könnten auch Sie bereits Gesundheitsprobleme haben – oder ausbrüten – ohne zu wissen, dass toxische Effekte dazu beitragen. Selbst wenn Sie nur erste Anzeichen einer Gesundheitsverschlechterung fühlen, kann das Problem bereits im Keim erstickt werden, wenn Sie Ihre Giftstoffüberlastung absenken.

Wir sind jedoch nicht nur Konzentrationen einzelner Giftstoffe ausgesetzt, deren gesundheitsschädigende Wirkung bekannt ist. Das wahre Problem liegt darin, dass Sie, unabhängig davon, in welchem Teil des Landes oder der Erde Sie leben, quasi in einer Giftsuppe schwimmen. Mehrere Giftstoffe ergänzen sich synergistisch und verursachen weitere Schäden und Krankheiten. Umfangreiche Forschungsdaten belegen eindeutig, dass die Mehrheit chronischer Erkrankungen auf die Schwemme von Giftstoffen zurückzuführen ist, die unser Körper bewusst oder unbewusst über vielerlei Wege aufnimmt.

Doch trotz dieser verstörenden Veränderung einer einst so gesunden und natürlichen Umwelt nehmen einige Ärzte die Notwendigkeit zur Entgiftung irrigerweise nicht ernst. In den mehr als 40 Jahren meiner ärztlichen Tätigkeit habe ich nichts gesehen, das mich zu der Annahme verleitet hätte, dass die körpereigenen Entgiftungssysteme fähig sein könnten, mit den heutigen Giftstoffen fertigzuwerden – ohne die Hilfe der in diesem Buch beschriebenen

Programme. Viele der heute häufig auftretenden Erkrankungen werden nicht ernst genommen oder übersehen – so z. B. die steigende Zahl neurologischer Beschwerden und niederschwellige chronische Symptome wie Demenz, Diabetes, Mattigkeit, Depression und Fettleibigkeit. Dennoch entstehen viele dieser Beeinträchtigungen durch Giftstoffbelastung oder werden durch diese verstärkt. Mein Anliegen ist es, Ihnen mit diesem Buch eine Anleitung zu geben, damit Sie Ihrem Körper die entsprechende Hilfe geben können, die er in dieser toxischen Welt braucht.

Der Weg eines Praktikers

Ich bin voll ausgebildeter naturheilkundlicher Arzt, führender Dozent und Gründungspräsident der Bastyr University, der ersten Einrichtung in den USA für Naturheilkunde. Ich habe Generationen von Ärzten in integrativer Medizin ausgebildet und setze mich seit über vier Jahrzehnten für die naturheilkundliche, integrative und funktionelle Medizin ein. Seit meinen frühesten Jahren fühlte ich mich immer der evidenzbasierten Medizin (von nachgewiesener Wirksamkeit und patientenorientierter Wissenschaftlichkeit) verpflichtet. Alles, was ich – basierend auf meiner eigenen jahrelangen klinischen Erfahrung – in diesem Buch empfehle, ist wirklich wissenschaftlich abgesichert.

Im Laufe meines Lebens war es tatsächlich immer wieder erstaunlich zu sehen, dass klinische Erkenntnisse, für die frühere Generationen naturheilkundlicher Ärzte den Weg bereitet haben, wiederholt von der Wissenschaft bestätigt wurden. Viele der neuesten Forschungsergebnisse werde ich in diesem Buch vorstellen.

Aber ich muss gestehen, dass ich noch nicht zufrieden bin. Ich wünsche mir noch mehr Forschungsengagement bezüglich der Verbindung zwischen Giftstoffen und Krankheiten sowie zur Gesundheitsförderung durch Entgiftung. Denn bereits die neuesten Zahlen aus der Forschung sind niederschmetternd. Sie zeigen, dass Giftstoffe wesentlich schädlicher sind als jeder andere bekannte Risikofaktor, der Erkrankungen auslösen kann. Im gesamten Buch stelle ich Diagramme und Tabellen vor, damit Sie die unsichtbare Rolle, die diese Giftstoffe bei der Entstehung von Erkrankungen spielen, besser verstehen können.

Als ein Pionier der integrativen Medizin bin ich davon überzeugt, dass die Frage, ob Sie heute, morgen und ein Leben lang bei guter Gesundheit sind oder nicht, von drei bestimmenden Faktoren entschieden wird:

1. dem Ausmaß Ihrer Giftstoff-Exposition;
2. der Fähigkeit Ihres Körpers, Giftstoffe zu neutralisieren oder auszuscheiden;
3. dem Engagement, mit dem Sie Ihre Entgiftungsleistung aufbauen.

Toxine – Die unsichtbare Gefahr wird Ihnen helfen, den Schaden durch Giftstoff-Exposition zu erkennen und Ihnen Mittel an die Hand geben, um die oben genannten Fähigkeiten zu erreichen. Mein komplexer Ansatz umfasst:

- das Vermeiden vermeidbarer Giftstoffe;
- die Wiederherstellung der Entgiftungsorgane;
- den Aufbau der Entgiftungsleistung;
- die aktive Förderung der Entgiftung;
- die Reparatur entstandener Schäden.

Dieses Buch soll Sie bei diesem Plan unterstützen. In den Kapiteln 1 und 2 werden die Giftstoffbelastungen dargelegt, die sich in unserer Welt verbergen. Durch Offenlegen der Giftlast, die uns allen aufgebürdet wird, hoffe ich, Sie zur Entgiftung als Teil Ihrer Lebensführung motivieren zu können und dazu, diesen Weg mit meinem Neun-Wochen-Programm zu beginnen.

Zunächst einmal werden Sie reinen Tisch machen, indem Sie die beiden Hauptquellen für Giftstoffe vermeiden: giftstoffbelastete Pflege- und Schönheitsprodukte (Kapitel 2 wird Ihnen zeigen, wie diese eingegrenzt werden können) und giftstoffbelastete Nahrungsmittel. Das volle Neun-Wochen-Programm beginnt mit der Zwei-Wochen-Diät als Starthilfe (siehe Kapitel 3). Durch diese Diät wird Ihre Ernährung von giftstoffbelasteter auf giftstofffreie, hoch nährstoffreiche Nahrung umgestellt. Durch die zwei Elemente der Giftstoffvermeidung (in Pflege- und Schönheitsprodukten sowie Nahrungsmitteln) sorgen Sie für eine reinere Ausgangsbasis für die Entgiftung.

Eine sichere und erfolgreiche Entgiftung ist nicht möglich, wenn Ihre Entgiftungsorgane selbst noch vergiftet (oder leistungsschwach) sind. Und überlastete, nicht gut funktionierende Entgiftungsorgane kommen häufig vor. Daher führt Sie dieses Buch in den nächsten neun Wochen durch ein Programm mit drei zweiwöchigen Entgiftungsphasen, die Ihre Entgiftungsleistung wieder aufbauen. Anhand dieser wissenschaftlich gesicherten Neuauflage des klassischen naturheilkundlichen Entgiftungsansatzes werden Sie sukzessive die wichtigsten Entgiftungsorgane regenerieren: den Darm (Kapitel 4), die Leber (Kapitel 5) und die Nieren (Kapitel 6). Während der letzten, der neunten, Programmwoche, werden Sie Ihre Entgiftung anhand einfacher, aber hochwirksamer Techniken verstärken.

Diese naturheilkundlichen Methoden werden Ihnen helfen, Ihre Giftstoffbelastung wesentlich zu verringern. Eine geminderte Giftstoffbelastung erleichtert die Entgiftung. Anstatt eines Abwärtszyklus, bei dem die Giftstoffbelastung zunehmend Ihre Organe schädigt und Ihre Entgiftungsfähigkeit beeinträchtigt, setzen Sie einen positiven Zyklus in Gang, der Ihre Organe wieder befähigt, ihre Entgiftungsfunktionen aufzunehmen – und das, weil Sie die Programme dieses Buches absolvieren.

Naturheilkundliche Medizin

Die naturheilkundliche Medizin baut auf der tiefen Überzeugung auf, dass der Körper immense Selbstheilungskräfte hat, wenn wir ihm nur die Chance dazu geben. Naturheilkundliche Ärzte sind darauf spezialisiert, Menschen verstehen zu helfen, warum sie krank sind und wie sie durch natürliche Therapien gesund werden können. Die Hauptanliegen sind:

- Suche nach den einer Krankheit zugrunde liegenden Ursachen anstatt Unterdrückung von Symptomen;
- Einhalten des alten Grundsatzes »zuerst einmal nicht schaden« (lateinisch »primum non nocere«);
- Aufklärung der Patienten über Selbstheilung, Selbstfürsorge und Vorbeugung;
- Berücksichtigung der bei jedem Menschen einzigartigen körperlichen, geistigen, emotionalen, genetischen sowie sozialen Voraussetzungen, der Umgebungsfaktoren sowie weiteren Einflussfaktoren, um eine ganzheitliche Therapie möglich zu machen.

Giftstoffüberlastung

Auch wenn die Lebensführung, die Ernährungsweise und die genetischen Voraussetzungen jeweils ein große Rolle für Ihre Gesundheit spielen, treten die Symptome einer angegriffenen Gesundheit und chronischer Erkrankungen oft erst bei einer Überlastung mit Giftstoffen auf. Und wie Sie in den späteren Kapiteln dieses Buches sehen werden, wird bei der Entwicklung vieler toxischer Chemikalien speziell auf deren schwere Abbaubarkeit Wert gelegt. Produkte und Annehmlichkeiten unserer Zivilisation haben unbestritten ihre guten Seiten, aber Giftstoffe aus einer Vielzahl von Quellen sind ihre uneinge-

standene, nahezu unsichtbare Kehrseite. Giftstoffüberlastung kann einzelne oder alle der folgenden Substanzen umfassen:

1. Giftstoffe aus der Industrie wie Schwermetalle, Schmutzpartikel und Strahlenemission, die bei industriellen Prozessen entstehen;
2. Giftstoffe aus der Landwirtschaft wie Hormone und Schädlings- sowie Unkrautvernichtungsmittel;
3. Giftstoffe im Haushalt, die durch Baustoffe, Teppiche, Lacke und Reinigungsmittel freigesetzt werden;
4. Giftstoffe in Körperpflegeprodukten, Parfümen und Kosmetika;
5. Giftstoffe aus Nahrungsmitteln wie gentechnisch veränderte Organismen (GVO), Lebensmittelfarbstoffe, künstliche Aromen und künstliche Süßstoffe;
6. Giftstoffe aus anderen Konsumprodukten wie Flammenschutzmittel in Kinderkleidung, Spielzeug und Decken; Beschichtungen von Kochgeschirr und vieles mehr.

Auch wenn wir viele Produkte und Dienstleistungen dieser Art mittlerweile als selbstverständlich ansehen, können die Substanzen, die sie enthalten (oder absondern), unseren Körper in vielfältiger Weise schädigen (siehe nachfolgende Tabelle 1.1).

Tabelle 1.1 Allgemeine Anzeichen von Giftstoffbelastung

| Kategorie | Betroffenes System | Häufige Symptome |
|----------------------|--------------------------|--|
| Atemwege | Nase, Rachen, Lunge | Reizung, Husten, Würgegefühl, Brustenge |
| Magen, Darm | Magen, Darmsystem | Übelkeit, Erbrechen, Durchfall |
| Nieren | Nieren | Rückenschmerzen, gesteigertes oder vermindertes Wasserlassen |
| Nervensystem | Gehirn, Rückenmark | Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Verwirrtheit, Depression, Koma, Krampfanfälle, Gedächtnisverlust |
| Hämatologie | Blut | Anämie (Müdigkeit, Schwäche), häufige Infektionen |
| Dermatologie | Haut, Augen | Ausschlag, Juckreiz, Rötung, Schwellung |
| Fortpflanzungsorgane | Eierstöcke, Hoden, Fötus | Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt, Störungen des Menstruationszyklus |

Glücklicherweise sind nicht alle Giftstoffe für jedes Organ oder System schädlich. Toxische Wirkungen können schwerwiegend oder geringfügig sein.

Viele einst seltene Krankheiten greifen inzwischen bei Menschen jeden Alters um sich, aus Gründen, die Ärzte nicht erklären können – außer man zieht Giftstoffe in Erwägung. Nehmen wir Diabetes, der vor 60 Jahren nur 1 Prozent der Bevölkerung betraf: Er wird nun bei etwa 10 Prozent der Bevölkerung diagnostiziert, und man geht in Zukunft von etwa 30 Prozent in Deutschland aus. Wir sehen einen Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Adipositas (Fettleibigkeit) bei 20-Jährigen, und es ist mittlerweile alltäglich, dass Männer und Frauen 10, 20 oder sogar 30 Jahre früher an alterstypischen Beschwerden leiden, als sie sollten. Zu viele Menschen fühlen sich mit 40 Jahren wie mit 50 oder 60. Dieses Buch zeigt Ihnen auf, dass Giftstoffe zu den Antriebsfaktoren dieses Phänomens geworden sind.

Für das Jahr 2010 stellte das President's National Cancer Panel fest, dass »bei ca. 1,5 Millionen US-Amerikanern – Männern, Frauen und Kindern – Krebs diagnostiziert worden war und 562 000 daran starben. Angesichts der sich häufenden Beweise für eine Verbindung zwischen Umwelteinflüssen und Krebs wird sich die Öffentlichkeit der inakzeptablen Belastung durch Krebserkrankungen bewusst, die aus umwelt- und arbeitsplatzbedingten Kontakten mit Giften resultiert, die sich vermeiden lassen würden.«² (In Deutschland veröffentlichte die zum Robert-Koch-Institut gehörende Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland e.V. für das Jahr 2010 folgende Zahlen bezüglich Krebserkrankungen: 477 300 Neuerkrankungen und 218 258 Sterbefälle. Quelle: http://www.gekid.de/Doc/krebs_in_deutschland_2009_2010.pdf).

Leider wurde seit 2010, als das Gremium seine Erkenntnisse vorstellte, keine seiner Empfehlungen in den USA umgesetzt, dazu gehörten auch mehr Forschung und eine solide Regulierung toxischer Chemikalien.

Und deshalb ist – obwohl die Schadstoffmenge seit damals stetig zugenommen hat – den meisten Menschen nicht klar, wie ernst dieses Problem geworden ist. Es geht nicht nur um Krebs: Alle chronischen Erkrankungen werden durch allgegenwärtige Giftstoffe verursacht oder verschlimmert. Warten Sie nicht, bis bei Ihnen eine schwerwiegende Erkrankung wie Krebs ausbricht, bevor Sie die Kontrolle übernehmen.

Wie kam es zu diesem Buch?

Das Konzept, dass Giftstoffe, die unser Körper aufnimmt, die menschliche Gesundheit beeinträchtigen, ist nicht neu. Durch klinische Arbeit mit Tausenden dankbaren Patienten fanden mutige Medizinpioniere wie die Biologen

Rachel Carson, der Arzt Bill Rey, der Zahnarzt Hal Huggins oder der Umweltmediziner Walter Crinnion und viele andere heraus, dass die Giftstoffbelastung ein großes Problem ist, gegen das wir jedoch etwas tun können. Ich bin glücklich, dass ich mein Scherflein zu diesen Entdeckungen beitragen und Ärzte in der Entgiftung ihrer Patienten unterrichten konnte.

Ich habe nahezu ein halbes Jahrhundert lang Patienten betreut und wurde Zeuge eines beispiellosen Anstiegs chronischer Erkrankungen. Parallel dazu beobachtete ich eine dramatische Veränderung in den Ursachen für chronische Gesundheitsbeschwerden. Wie vielen Ärzten war mir zunächst die Notwendigkeit, die körperliche Entgiftung zu fördern, nicht völlig klar. Ich »konvertierte« aber frühzeitig und habe gesehen, wie intelligente Entgiftung – die ich beispielsweise in diesem Buch anbiete – Leben verändert hat.

Ich stieß eher zufällig auf die Entgiftungstherapie, studierte sie dann und praktizierte sie schließlich. 1970 beschloss ich, das klinische Medizinstudium zu beenden und mich der medizinischen Forschung zu widmen. Ich zog von New York nach Seattle und arbeitete als Forschungsassistent in der Abteilung für Rheumatologie der Medizinischen Fakultät an der University of Washington. Ich liebte die Arbeit im Labor und die gelegentliche klinische Tätigkeit und beschloss, bald auf diesem Gebiet zu promovieren. Aber dann geschah etwas Unerwartetes.

Wie viele Labors in der ganzen Welt suchte auch unseres nach einem Mittel gegen die verschiedenen Formen der Arthritis. Als mir die Verlobte eines Kollegen erzählte, dass ihre angeblich »unheilbare« juvenile Arthritis jetzt geheilt sei, war ich verblüfft und fragte sie, wie das denn möglich gewesen sei.

»Ich bin zu einem naturheilkundlichen Arzt gegangen«, sagte sie.

Meine Antwort war: »Was?«

Zurückblickend muss man sagen, dass ich recht unbedarft war, was die Medizin anging: Ich wusste nicht, dass es noch andere Heilkünste gab und konnte noch nicht einmal die Chiropraktik.

Da ich von Natur aus aber ziemlich neugierig und wissenschaftsorientiert bin, ging ich zu diesem naturheilkundlichen Arzt und fragte ihn, was er für meine Bekannte getan hatte. Seine Antwort war: »Ich habe ihre Leber entgiftet, ihr gezeigt, wie sie essen soll, und ihr ein paar Vitamine gegeben.« Wieder kam ein »Was?« von mir. Was hatte ihre Leber mit ihren geschwollenen Händen und Knien zu tun? Dann fragte ich, ob ich ihm ein paar Tage bei der Betreuung seiner Patienten zusehen könne. Ich sah einen Patienten nach dem anderen – ausnahmslos »unheilbare« Fälle – denen von diesem wunderbaren Heiler durch viel einfachere, sichere und vernünftiger erscheinende »natürliche« Interventionen geholfen wurde. Es war um mich geschehen, und

glücklicherweise befand sich die in ganz Nordamerika letzte noch bestehende Ausbildungsstätte für naturheilkundliche Medizin in Seattle. Ja, die Amerikanische Medizinische Gesellschaft (AMA) hatte jede Schlacht gewonnen und diese Fachausbildung massiv zurückgedrängt – aber den Krieg insgesamt hatten sie doch noch nicht gewonnen. Wie mein hochverehrter Dr. John Bastyr zu uns Studenten zu sagen pflegte: »Wie viele Hindernisse sie uns auch immer in den Weg stellen, die Wahrheit unseres medizinischen Ansatzes wird ans Licht kommen.«

Als Student der Naturheilkunde in den frühen 1970er-Jahren hörte ich von Giften und Entgiftung. Aber obwohl wir in großartigen Entgiftungsprogrammen unterrichtet wurden, waren sie zu dieser Zeit noch nicht wissenschaftlich abgesichert. Die Mechanismen der Toxizität und der Methoden der Entgiftung waren einfach noch nicht bekannt. Ich kannte nun also die Grundsätze der Entgiftung, mein klinisches Denken blieb davon jedoch weitgehend unberührt. Aber dann, nach etwa sechsmonatiger Praxis, veränderten zwei Patienten meinen Erkenntnisstand.

Die Fälle Peter und Don

Peter stellte sich bei mir wegen seiner Leukämie vor. Es sah so aus, als ob er erfolgreich mit Chemotherapie behandelt worden sei, aber er wollte wissen, wie es bei ihm im Alter von 30 Jahren zu diesem Krebs gekommen war. Ich erfuhr, dass er aß wie alle anderen auch (nämlich schlecht) und keine Vitamine nahm. Er war körperlich aktiv, denn er arbeitete auf einer Farm. Die körperliche Untersuchung erbrachte nichts Auffälliges für einen jungen Mann in seinem Alter. Ausgedehnte Labortests ergaben keine Anomalien. (Ich wünschte, ich könnte diese alten Labortest-Ergebnisse noch einmal mit meinem Wissen von heute sehen.) Alles, was ich ihm damals bieten konnte, war der Rat, auf seine Ernährung zu achten und ein gutes Multivitamin- und Mineralstoffpräparat einzunehmen.

Dann, nur zwei Wochen später, kam Don zu mir aus praktisch denselben Gründen. Auch er arbeitete auf einer Farm. Ich fragte mich, ob es eine Verbindung zwischen ihrer Erkrankung und der Tatsache gab, dass sie Chemikalien wie Düngemitteln, Pestiziden und Unkrautvernichtern ausgesetzt waren. Auf meine Bitte hin brachten mir beide die Etiketten der Produkte, die auf den Farmen eingesetzt wurden.

Ich informierte mich in einem Fachbuch für Toxikologie über die Chemikalien, die diese beiden Männer auf die Felder sprühten. Als ich mich in die

entsprechenden Kapitel vertiefte, las ich tatsächlich, dass Farmer im Allgemeinen ein deutlich erhöhtes Risiko für alle Blutkrebsformen haben, das offensichtlich im Verhältnis zu ihrem Umgang mit Chemikalien der modernen Landwirtschaft stand. Ich schluckte und investierte 150 Dollar (viel Geld für einen jungen Mediziner, der versucht, sich durch ein wenig populäres Fachgebiet der Medizin zu kämpfen) für dieses Fachbuch und begann zu lesen.

Die Verbindungen, die ich zwischen angeblich harmlosen Chemikalien und der menschlichen Gesundheit fand, öffneten mir die Augen. Es wurde meine Lebensaufgabe. Mit diesem Buch möchte ich auch Ihnen die Augen öffnen. Viele Menschen möchten lieber nichts über die Verbindung von Giftstoffen und Gesundheit wissen, weil es für sie einfach zu beängstigend ist und sie zu Veränderungen zwingt. Das Wissen darum gibt Ihnen jedoch zwei Möglichkeiten, die Sie nicht haben, wenn Sie unsere giftige Welt einfach als gegeben hinnehmen, nämlich:

1. eine Wahl in Bezug auf Ernährung und Lebensführung zu treffen, durch die Sie die Giftstoffe, die Sie aufnehmen, verringern können;
2. sich regelmäßig einer Entgiftung zu unterziehen und somit Ihre Giftstofflast freizusetzen.

Unsere giftige Welt

Giftstoffe dringen jeden Tag in unseren Körper ein: mit der Nahrung, die wir essen, dem Wasser, das wir trinken, der Luft, die wir atmen, den Substanzen, die wir berühren oder im Gesicht und am Körper anwenden – ja sogar durch die Arzneimittel und Behandlungsformen, die uns von Ärzten und Zahnärzten verordnet werden. Wenn Sie an all das, was Sie benutzen, keinen weiteren Gedanken verschwenden, werden Ihnen die vielfältigen Formen der Giftstoffbelastung als verborgen und überraschend erscheinen.

Haben Sie z. B. schon einmal Pizza beim Pizzaservice bestellt? Für die Haltbarkeit und Hitzebeständigkeit werden die Pizzakartons häufig mit perfluorierten Alkylsubstanzen (PFAS) beschichtet, was sie widerstandsfähig gegen Wasser und Fett macht. PFAS verursachen niedrigschwellige endokrine Störungen und sind immunotoxisch.³ Mit anderen Worten: Ist man PFAS ausgesetzt, kann das Immunsystem unterdrückt oder aus dem Gleichgewicht gebracht werden, was die Gefahr von Infektionen und Autoimmunerkrankungen erhöht. PFAS werden für ein breites Produktspektrum eingesetzt, z. B. für antihafbeschichtete Töpfe, Pfannen und Küchengeräte, »atmungsaktive« Regenbekleidung, Schmutz abweisende Möbelsprays, Schlafsäcke, Elektronik

(Handys und Festplattenlaufwerke), Rucksäcke, Schuhe und sogar Krankenhausausrüstung. Sie sind in Kanülen, Schrittmachern, Stents, Krankenhauskitteln und sogar in den dort verwendeten Abtrennungsvorhängen.

Ein Schadstoff dringt in den menschlichen Körper über einen sogenannten »Expositionspfad« ein. Wie eine 2015 veröffentlichte Studie festhält, ist das Stillen unglücklicherweise ein wesentlicher Expositionspfad für PFAS.⁴ Je häufiger gestillt wurde, desto höher waren die PFAS-Konzentrationen bei Säuglingen und Babys, die im Alter von 11 Monaten, 18 Monaten und 5 Jahren untersucht wurden.⁵ Was Menschen benutzen, anfassen, einatmen, riechen oder essen, wird in ihren Körper aufgenommen und sogar an die nächste Generation weitergegeben. Wie traurig, dass Neugeborene (und, wie wir später noch sehen werden, sogar Ungeborene im Mutterleib) toxische Chemikalien aufnehmen, die unsere Welt überfluten.

Wie sind wir in diese Situation geraten?

In den letzten 75 Jahren hat die Chemie der »zivilisierten« Welt eine Fülle nützlicher Produkte und Dienstleistungen gebracht, die die meisten von uns als selbstverständlich betrachten. Wir wurden von all den Dingen, von Fast Food über Brennstoffe bis zu kommerziell hergestellten Babydecken, abhängig und gingen dabei von bestimmten Annahmen aus. Die meisten von uns haben entweder angenommen, dass alle diese Wunderdinge »inert« sind – das heißt, dass sie biologisch inaktiv sind und keine erkennbare Auswirkung auf biologische Prozesse und lebendige Wesen haben – oder dass ihre chemischen Effekte unbedeutend sind. Aber schon vor 50 Jahren warnte die Umweltpionierin Rachel Carson in ihrem aufrüttelnden Buch *Der stumme Frühling* (*Silent Spring*) vor Chemikalien in unserem Essen. »Ein Who's Who der Pestizide«, schrieb sie »geht uns alle an. Wenn wir so eng mit diesen Chemikalien zusammenleben, sie essen und trinken, wenn sie uns im wörtlichen Sinn ins Mark dringen – dann wäre es besser, etwas über sie und ihre Wirkkraft zu wissen.«⁶

Die unglückliche Realität ist, dass wir ein halbes Jahrhundert später immer noch viel zu lernen haben und das Giftstoff-Problem noch viel schlimmer geworden ist. Das President's Cancer Panel 2010 hielt fest, dass »bei fast 80 000 Chemikalien, die in den USA auf dem Markt sind, von denen viele von Millionen Amerikanern täglich verwendet werden und die gar nicht oder nur unzureichend erforscht und weitgehend nicht gesetzlich reguliert sind, die Exposition durch potenzielle Umweltkarzinogene weit verbreitet ist.«⁷

Dr. Sanjay Gupta, praktizierender Neurochirurg und leitender medizinischer Korrespondent des Fernsehsenders CNN, hält fest, dass »sich im Blut von Babys bis zu 200 Chemikalien befinden, bevor sie überhaupt geboren werden. Die genauen Konsequenzen des Vorhandenseins all dieser Chemikalien sind noch nicht geklärt. Gewiss, wir haben eine Zunahme verschiedener Krankheiten von Asthma und Autismus bis zur kindlichen Fettleibigkeit beobachtet. Was nötig ist, ist eine nationale Langzeitstudie, um mit Bestimmtheit sagen zu können, welchen Anteil diese Chemikalien möglicherweise daran haben.«⁸

»Nur wenige Hundert der über 80 000 in den USA verwendeten Chemikalien wurden auf ihre Unbedenklichkeit geprüft«, schreibt Nicholas Kristof von der *New York Times* und zitiert das President's Cancer Panel: »Viele bekannte oder vermutete Karzinogene sind gesetzlich in keiner Weise reguliert.«⁹

In Europa wurde für diesen Zweck 2007 die Agentur REACH eingerichtet, die für die »Registrierung, Bewertung, Zulassung und Beschränkung chemischer Stoffe« zuständig ist, so beschreibt es das Umweltbundesamt auf seiner Homepage. »REACH beruht auf dem Grundsatz, dass Hersteller, Importeure und nachgeschaltete Anwender die Verantwortung für ihre Chemikalien übernehmen. Sie müssen sicherstellen, dass Chemikalien, die sie herstellen und in Verkehr bringen, sicher verwendet werden«, so das Umweltbundesamt. Nicht nur industrielle Chemikalien, auch jene in unseren Alltagsprodukten wie in Reinigungsmitteln, Farben, Kleidung usw. werden überprüft und deren Verwendung gegebenenfalls beschränkt oder verboten.

Während sich besorgte Menschen anstrengen, jede individuelle Exposition zu vermeiden, stellt Anse Miller, Co-Autorin eines 2013 erschienenen Berichts des US-amerikanischen Zentrums für Umwelt und Gesundheit, fest: »Viele schädliche Chemikalien, bei denen wir uns so viel Mühe gegeben haben, sie aus Konsumprodukten zu verbannen, werden heute genutzt«¹⁰, und zwar für industrielle Prozesse wie die hydraulische Frakturierung (Hydrofracking).

In den USA wird Fracking im großen Umfang betrieben. In Europa und Deutschland ist dieses Verfahren zur Gewinnung von Gas und Öl äußerst umstritten. Am 4. August 2016 trat das »Gesetz zur Änderung wasser- und naturschutzrechtlicher Vorschriften zur Untersagung und zur Risikominimierung bei den Verfahren der Fracking-Technologie« (BGBl. I S. 1972) in Kraft, das Fracking in unkonventionellen Lagerstätten verbietet (Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Hydraulic_Fracturing#Deutschland).

Es wird zunehmend unmöglich, massive Belastungen durch Schadstoffe am Wohnort zu vermeiden. Eine Studie der University of Pittsburgh von 2015 stellt fest, dass »in der Nähe vieler Fracking-Gasbohrungen zu leben,

möglicherweise mit einem erhöhten Risiko für untergewichtige Babys einhergeht.«¹¹ Dies kann zum Teil auf Schwermetalle, Strahlung und Karzinogene zurückzuführen sein, die für das Anbohren unkonventioneller Gasquellen eingesetzt oder dabei freigesetzt werden.

Viele Orte sind Schadstoffen irgendeiner Art ausgesetzt. Durch Verbrennen kontaminierter Kohle zur Stromgewinnung können erhöhte Quecksilberwerte bei Anwohnern nachgewiesen werden. Weltweit findet man Regionen, in denen das Trinkwasser mit (u. a. natürlich vorkommendem) Arsen belastet ist – auch in Europa. In Deutschland gab es einen Fall, bei dem die Rückstände einer alten Farbenfabrik die Ursache für eine enorme Überschreitung der Grenzwerte im Trinkwasser war. So zeigte eine Studie aus dem Jahr 2000, dass das von 56 Millionen US-Amerikanern genutzte Wasser bedenkliche Arsenwerte aufwies – und dabei waren nur 25 Bundesstaaten untersucht worden.¹² Oder Sie gehen täglich zur Arbeit und sind sich der schädlichen Chemikalien an Ihrem Arbeitsplatz gar nicht bewusst. Eine Harvard-Studie stellte fest, dass die US-Amerikaner als Folge ihrer Exposition durch Blei, Quecksilber und Pestizide auf der Basis von organischen Phosphaten insgesamt 41 Millionen IQ-Punkte einbüßen.¹³

Unterm Strich heißt das, Sie werden wie die meisten anderen Menschen auch viele der Giftstoffe in Ihrem Körper speichern, mit denen ich mich in diesem Buch befasse. Ihr Körper speichert sie, wo immer er kann – in Ihren Knochen, Ihrem Gehirn, Ihrem Blut und Ihrem Fettgewebe. Da will sie aber keiner haben. Sie werden diese Giftstoffe aber niemals loswerden, solange Ihr Entgiftungssystem nicht selbst entgiftet ist und daher erstklassige Arbeit bei der Ausscheidung dieser Giftstoffe leisten kann.

Der Fall Jack

Jack war Bootsbauer und baute Holzboote in Port Townsend, Washington, USA. In meiner Region, der nordwestlichen Pazifikküste, sind viele Bootsbauer regelmäßig schädlichen Chemikalien aus Farben, Lacken und Fiberglasprodukten ausgesetzt, die zum Schutz des Bootsrumpps verwendet werden.

Obwohl er noch recht jung war, wurde Jack zusehends schwächer. Er fühlte sich ständig müde und hatte keine Kraft mehr für seine Familie. Aus unbekanntem Gründen wurden seine Symptome im Winter schlimmer. Als er dann zu mir kam, war er so geschwächt, dass er morgens kaum aufstehen konnte. Wie viele Patienten, die sich an mich wenden, hatte er zuvor schon mehrere Ärzte aufgesucht. Da sie keine erkennbare Krankheit festmachen

konnten, hatten sie ihm auch keine Therapie zu bieten. Jack sagte mir, er fühle sich, als ob er ständig Grippe hätte. Er suchte verzweifelt nach Antworten auf seine Fragen, denn er hatte eine Familie mit kleinen Kindern zu versorgen. Mit etwas Detektivarbeit ließ sich die Ursache seiner Probleme glücklicherweise schnell herausfinden.

Die Speziallacke für Bootsrümpfe enthalten Holzschutzmittel und Schwermetalle, die das Boot vor der Besiedlung mit Seepocken schützen sollen. Jack vertrug diese Giftstoffe im Sommer bis zu einem gewissen Grad; im Winter schloss er jedoch alle Türen und Fenster, damit es in seiner Werkstatt warm blieb. Trotz der Belüftungsschlitze sorgten die höheren Giftstoffkonzentrationen für eine erhöhte Exposition, wenn er die belastete Luft einatmete oder vergaß, Schutzhandschuhe zu tragen, als Schutz vor einer Aufnahme über die Haut. Da die Behörde für Arbeitsschutz und Gesundheit seine Werkstatt abgenommen hatte, ging Jack davon aus, dass die Chemikalien, mit denen er arbeitete, unbedenklich seien. Eine Schutzmaske trug er selten. Was noch schlimmer war: Der Wohnbereich lag gleich nebenan und roch nach Lösungsmitteln.

Jacks Leber war vergrößert und sehr druckempfindlich. Seine Hände waren verfärbt und seine Gesichtshaut war wächsern. Ich leitete sofort ein intensives Entgiftungsprogramm bei ihm ein. Er unterbrach seine Arbeit für eine Woche und zog für die Zeit der Entgiftung mit seiner Familie in ein anderes Haus in der Nähe, um eine weitere Belastung zu verhindern.

Um die Entgiftungsprozesse anzuregen, führte Jack eine einwöchige modifizierte Fastenkur durch mit Schwerpunkt auf rohen sowie gekochten Früchten und Gemüse – dieselbe Diät, die ich Ihnen in diesem Buch vorschlage (siehe Kapitel 3). Er nahm auch dieselben Nahrungsergänzungsmittel, die ich zur Entgiftung der Leber in Kapitel 5 empfehle, dazu noch zusätzliche ballaststoffreiche Produkte, damit die aus der Leber gelösten Giftstoffe mit dem Stuhl ausgeschieden werden konnten. Jack hatte eine gute Konstitution und reagierte schnell auf die Entgiftungskur. Innerhalb weniger Wochen war er wieder sein normales, energiegeladenes Selbst. Als er seine Arbeit wieder aufnahm, bestückte er die Werkstatt mit einem Heizgerät, öffnete alle Türen und Fenster und begann, bei der Arbeit Schutzhandschuhe und eine Chemikalien-Schutzmaske zu tragen. Durch verbesserte Belüftung, rigoroses Begrenzen der Exposition durch Direktkontakt und intensive Unterstützung seiner Entgiftungssysteme wurden Jacks Gesundheit und Kraft vollständig wiederhergestellt. Er hat nun wieder reichlich Energie für Unternehmungen mit seiner Frau und den Kindern und für den Bau seiner wunderschönen Holzboote.

Als ich mit Entgiftungsbehandlungen begann, hatten die meisten Leute noch nie etwas von diesem Konzept gehört. Doch mittlerweile haben sich die