

Gesund ohne Aluminium, aber wo sind die Fallen?

Zusammenfassung des Alu-Checks aus dem Buch von Bert Ehgartner „gesund ohne Aluminium“

Wie häufig und wie lange haben Sie folgende Produkte verwendet?

- aluminiumhaltige Deos, Alaun-Stifte oder Kristall-Stifte
- aluminiumhaltige Sonnencremes und Hautcremes
- aluminiumhaltige Zahnpasten
- aluminiumhaltige Lippenstifte
- aluminiumhaltige Mittel gegen Sodbrennen (z.B. Maaloxan, Riopan, Talcid)
- aluminiumhaltige Medikamente als Magenschutz

Wie viele Impfungen haben Sie während den letzten 10 Jahren erhalten?

- gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Hepatitis A und B, Pneumokokken, Zecken

Wie häufig konsumieren Sie Getränke aus:

- Tetrapaks
- Aludosen
- Alukapseln (z.B. Nespresso)

Wie häufig konsumieren Sie Nahrungsmittel:

- aus Kochtöpfen und Geschirr aus Aluminium (z.B. Grillschalen)
- von Alublechen und Alu-Backformen

Wie häufig essen Sie:

- Süßigkeiten
- Schokolade und Kakaoprodukte
- Produkte mit künstlichen Aromen und Farbstoffen

Leiden Sie unter einer oder mehreren dieser Krankheiten oder Störungen:

- Allergien, Asthma, Neurodermitis oder ähnlicher Erkrankung
- Autoimmunerkrankung der Schilddrüse, Diabetes Typ 1, rheumatoider Arthritis, chronisch entzündlicher Magen- und Darmerkrankungen, Multipler Sklerose, Lupus E, Parkinson
- chronischer Müdigkeit, Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen, Demenz

Wie häufig halten Sie sich auf:

- in der Nähe eines Laserdruckers
- in der unmittelbaren Nähe von Feuerwerken
- in öffentlichen Schwimmbädern oder Thermen, die das Wasser mit aluminiumhaltigem Flockungsmittel reinigen

Verwenden die Wasserwerke in Ihrem Bezirk Aluminiumverbindungen zur Aufbereitung des Trinkwassers?

Brustkrebs, Alzheimer, Allergien, Autoimmunerkrankungen oder chronische Müdigkeit: Die Liste der Krankheiten bei denen toxische Alu-Verbindungen als Verursacher unter Verdacht stehen, ist lang. Doch statt die Warnungen unabhängiger Wissenschaftler ernst zu nehmen, sorgen die Lobbys aus Nahrungsmittel-, Pharma- und Kosmetikindustrie dafür, dass ständig mehr der giftigen Chemikalien in den sensibelsten Lebensbereichen eingesetzt werden.

Bert Ehgartner hat mit seinem Enthüllungsbuch »Dirty Little Secret« (Ennsthaler) sowie dem Dokumentarfilm »Die Akte Aluminium« (ARTE, ORF, SRF) die Gesundheitsgefahren von Aluminium an die Öffentlichkeit gebracht.

Dieses Praxisbuch informiert die Verbraucher kompetent über die wichtigsten Alu-Fallen im Alltag (Kosmetik, Medikamente und Lebensmittel) und stellt die bisher einzige wissenschaftlich belegte Methode vor, wie Aluminium gefahrlos – und für alle anwendbar – ausgeschieden werden kann.

ISBN 978-3-85068-924-3



9 783850 689243

www.ennsthaler.at

Bert Ehgartner



Gesund ohne Aluminium

Bert Ehgartner

GESUND OHNE ALUMINIUM

Alu-Fallen erkennen
Schwere Krankheiten
vermeiden

Ennsthaler



systems auslösen, wenn sie im Zentrum eines Zellschadens – an der Einstichstelle der Impfnadel – auf Aluminium stoßen. Sie können das Immunsystem dazu veranlassen, die an das Aluminium gebundenen eigentlichen Wirkstoffe der Impfung als potenzielle Feinde anzusehen und gegen diese Antigene aus der Impfung Antikörper erzeugen. Das entspricht dem Grundprinzip und der Theorie des Impfwesens – so soll Aluminium wirken.

Und meist klappt es ja, dieses »Dirty Little Secret der Immunologie«: der Trick, das Immunsystem mit Hilfe des Aluminiums in die gewünschte Reaktion zu manipulieren. Viele Jahre hat es als »Zauberbesen« der Mediziner zur allgemeinen Zufriedenheit funktioniert.

Doch was, wenn sich der Zauberbesen nicht mehr abschalten lässt und in eine ganz falsche Richtung marschiert. Was, wenn das Aluminium selbst die Punze eines gefährlichen Antigens erhält, so dass in der Folge die Aluminiumdepots im Körper für ständige Irritation und chronische Entzündungen sorgen. Was, wenn sich eine Entzündungskaskade entlädt, die wichtige Organe erfasst und dort irreparable Schäden anrichtet?

Dann stehen wir ziemlich blöd da. Und auch von Seiten der experimentierfreudigen Mediziner ist nun kein weiterer Ratschlag zu holen und auch keine Hilfe zu erwarten.

Silizium, der Aluminium-Wächter

So ziemlich der einzige bekannte Verbündete, den wir beim Umgang mit Aluminium haben, ist Silizium, der alte Partner beim Aufbau der Erdkruste. Aluminiumsilikate bilden ja in den diversen Verbindungen untereinander und mit Sauerstoff die Basis der meisten Gesteinsschichten und Böden auf unserem Planeten. Die Wiedervereinigung der chaotisch herumirrenden hyperaktiven Aluminium-Ionen mit dem noch wesentlich häufigeren Halbmetall wäre demnach höchst wünschenswert. Silizium hat

eine enorme Bindungsfreude an Aluminium. Nicht nur in der Erdkruste sondern auch im Organismus.

Silizium finden wir in der Natur normalerweise als Kieselsäure. Das ist eine sehr schwache Säure. Sie sieht aus wie Wasser – und sie hat absolut kein Potenzial für chemische Reaktionen. Silizium verhält sich im Vergleich also vollständig konträr zu Aluminium. Silizium gilt für den Menschen nicht als essentiell, in gewisser Weise scheint es wichtig für die Knochenbildung und Reifung, doch die genauen Mechanismen sind wenig bekannt. Der menschliche Organismus enthält etwa 20 Milligramm Silizium pro Kilogramm Körpergewicht.

Doch abgesehen von der möglichen positiven Rolle für die Knochen, scheint es durch den Organismus zu gehen wie Wasser, ohne mit irgendetwas speziell in Kontakt zu treten. Außer natürlich es trifft auf Aluminium.

Warum Silizium im Lauf der Entstehung des Lebens nicht für bedeutendere Aufgaben ausgewählt wurde, ist eines der großen Rätsel der Biologie. Könnte es mit seiner chemischen Freundschaft mit Aluminium zu tun haben? Hat Silizium deshalb keine Aufgabe bekommen, weil es durch den Körper geht wie Wasser – und dabei auch zufällig anwesende Aluminium-Ionen mitnimmt und entfernt?

Christopher Exley hält das durchaus für möglich. »Möglicherweise hat Silizium im Lauf der Evolution und der natürlichen Auslese die Rolle eines Wächters übernommen hat, mit der Aufgabe, Aluminium aus den Lebensprozessen herauszuhalten.« Was hier so simpel klingt, hat Exley in all seinen faszinierenden Details zu einem großen theoretischen Entwurf der gemeinsamen Evolution der beiden Elemente verarbeitet und publiziert.¹³⁹

Insofern lag es natürlich nahe, Silizium als Medikament einzusetzen, im Körper vorhandenes Aluminium damit auszuleiten und bestehende Vergiftungen zu therapieren. Das war die Grundidee. Doch es dauerte viele Jahre bis zur ersten Umsetzung. Es war nämlich gar nicht einfach, erzählte mir Exley, dafür jene Form von Silizium ausfindig zu machen, die auch wirklich gut an Aluminium bindet. Es

gibt Silizium in verschiedener Form als Kieselerde-Präparate im Angebot. Das Meiste erwies sich laut Exley für seine Zwecke als völlig unbrauchbar. »Es wirkt so ähnlich, wie wenn du Sand isst, nämlich gar nicht.«

Es brachte auch nichts, einfach Kieselsäure aus dem Handel zu bestellen und das mit Wasser zu vermischen. Darin fanden sich kaum biochemisch aktive Silizium-Ionen, welche in der Lage waren, an das Aluminium zu binden.

Schließlich kam Exley auf Siliziumreiches natürliches Mineralwasser. Und endlich gab es ermutigende Resultate. Eine im August 2012 veröffentlichte Studie¹⁴⁰ mit Mäusen, die Exley gemeinsam mit einem Team der Universität Brescia durchführte, zeigte, dass das Prinzip funktioniert. Die Tiere wurden mit Aluminiumsulfat behandelt und erhielten dazu Wasser, das entweder sehr viel oder sehr wenig Silizium enthielt. Die Alu-Verbindung erwies sich als toxisch und verursachte im Gehirn der Mäuse Schäden. Bei jenen Mäusen, die gleichzeitig das Siliziumreiche Wasser bekamen, wurden diese Schäden aber nahezu annulliert. Silizium erwies sich als der lange gesuchte Wächter vor Aluminium, so wie Exley und andere Forscher das jahrelang vermutet hatten.

Also wurden die Experimente am Menschen weiter geführt. Es ist ja eine der unabdingbaren Folgen des breitflächigen Einsatzes von Aluminium in sensiblen Lebensbereichen, dass damit auch die Kontamination auf breiter Basis in der Bevölkerung zunimmt. Und manche Menschen sind entweder empfänglicher für die damit verbundenen Schäden – oder deren individuelle Dosis ist höher. Exley und sein Team entschieden sich für eine Gruppe von Patienten, bei denen die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass sie Aluminiumdepots im Körper haben: Menschen mit Alzheimer.

In der ersten Testphase ging es noch nicht um therapeutische Effekte, sondern ausschließlich darum, die Methode zu testen. Gelingt es mit siliziumreichem Mineralwasser, Aluminium zu binden und auszuschleiden? – Dafür war es notwendig, den Harn der Testpersonen vor und nach der Wasserkur zu messen.

Insgesamt nahmen 16 Personen mit Alzheimerdiagnose an der Studie teil. In die gleich große Kontrollgruppe ohne Alzheimer wurden die Ehepartner bzw. eine Pflegeperson aufgenommen.

Alle Teilnehmer tranken täglich eine Flasche Siliziumreiches Mineralwasser. In diesem Fall wurde Wasser der Marke »Spritzer« verwendet. Es stammt aus Malaysia und enthält 35 Milligramm Silizium pro Liter. Die Kur ging über zwölf Wochen und jeden Mittwoch sollte der erste Harn gesammelt und dem Forscherteam zur weiteren Analyse übergeben werden.

An sich wäre es sinnvoll, erzählte mir Exley, den gesamten Harn eines Tages zu sammeln. Zum einen, weil die Zusammensetzung immer davon abhängt, was kurz davor getrunken worden ist. Morgenharn ist zudem wesentlich konzentrierter als der Harn der tagsüber gesammelt wird. Doch das war bei dieser Patientengruppe, die auch Probleme mit Inkontinenz hat, schwierig. Also wurden die pflegenden Angehörigen gebeten, bei den Patienten und auch bei sich selbst, möglichst den Morgenharn zu sammeln. Und das gelang auch ganz gut.

Nach der ersten Woche, als die Trinkkur gestartet wurde, stieg der Aluminiumgehalt im Harn im Schnitt deutlich an. Sowohl in der Alzheimergruppe (+ 15%) als auch in der Kontrollgruppe (+ 62%). Der Siliziumgehalt stieg parallel dazu stark an und war in beiden Gruppen gleich hoch.

Dies weist darauf hin, dass bei den gesunden Personen das Aluminium möglicherweise leichter zugänglich ist als bei Alzheimerpatienten. Am besten wirkte die Ausleitung von Aluminium bei den gesunden Frauen in der Kontrollgruppe. Auf die Ausscheidung sonstiger Minerale wie Eisen oder Kupfer hatte die Trinkkur keine Auswirkungen.

Am Beginn und Ende der Studie machten die Teilnehmer einen Intelligenz- und Gedächtnistest um ihre kognitiven Funktionen zu messen. Dabei machten zwei der Teilnehmer in der Alzheimergruppe einen erstaunlichen Leistungssprung. »Das kann auch reiner Zufall sein«, sagte mir Exley. »Wir haben uns aber trotzdem sehr darüber gefreut, weil es den Patienten tatsächlich viel besser ging.«

Ob es sich dabei um einen therapeutischen Effekt handelt, müssen weitere Studien in einer größeren Personengruppe klären.

Wir wissen also, dass es möglich ist, Aluminium wieder aus dem Organismus zu entfernen, wenn wir Mineralwasser trinken, das reich an Siliziumdioxid (SiO_2) ist. Ob wir es damit schaffen, unseren Körper von diesem problematischen Element komplett zu befreien, ist eher unwahrscheinlich, weil manche Organe schwer zugänglich sind und die Silizium-Ionen sicherlich auch nicht jede Aluminiumverbindung auflösen können, um sich selbst als Bündnispartner anzudienen. Gesichert scheint, dass sich jedoch ein überraschend hoher Anteil an Aluminium-Ionen mit Silizium verbindet und sich das solcherart neutralisierte Aluminium nunmehr recht einfach über Urin oder Stuhl ausscheiden lässt. Und nachdem Siliziumreiches Mineralwasser im Normalfall keine negativen Folgen für unsere Gesundheit hat, sondern im Gegenteil als gesund gilt, wäre so eine Kur sicherlich empfehlenswert.

Aluminium ausleiten

Silizium ist nach Sauerstoff das zweithäufigste Element der Erde. Es tritt vorwiegend in Form von Silikatmineralen auf oder als reines Siliziumdioxid (SiO_2). Sand oder Quarz sind solch reines SiO_2 . Auch eine Reihe von Schmucksteinen wie Achat, Jaspis oder Opal bestehen vorwiegend daraus. Silizium ist ein Halbmetall und weist Eigenschaften von Metallen und Nichtmetallen auf. Für die Anwendung in der Mikroelektronik wird hochreines Halbleiter-Silizium benötigt. Das in den 1970er-Jahren als Silicon Valley (Silizium-Tal) bekannt gewordene Gebiet nahe San Francisco beherbergt einige der Pionierunternehmen der Elektronik- und Computerindustrie. Auch für Solarzellen ist Silizium ein wichtiger Rohstoff.

Was die menschliche Gesundheit betrifft ist Silizium in vielen Bereichen der Gegenspieler des Aluminiums. Zwar gibt es auch

hiervon sicher keinen Mangel, doch ist Silizium immerhin nicht toxisch. Während Aluminium den Knochen schadet, wird bei Silizium eine förderliche Wirkung vermutet; ebenso wie für Haut, Haare und Nägel, die einen hohen Gehalt an Silizium aufweisen.

Täglich nehmen wir etwa 25 bis 40 Milligramm Silizium mit der Nahrung auf. Besonders Siliziumreich sind manche Pflanzen, wie etwa Schachtelhalm, Reis, Getreide und Trockenfrüchte. Auch Bier enthält überdurchschnittlich viel Silizium. Doch nur das wenigste davon wird verwertet.

Silizium hat das chemische Kürzel Si. Als Kieselsäuren werden die Sauerstoffsäuren von Silizium bezeichnet. Einfachste Kieselsäure ist die Ortho- oder Monokieselsäure $\text{Si}(\text{OH})_4$. Als »echte Kieselsäure« wird von den Mineralwasserfirmen jedoch oft H_2SiO_3 angegeben. Die beiden Kieselsäuren unterscheiden sich nur dadurch, dass sie ein bzw. zwei Moleküle H_2O enthalten. Die »echte Kieselsäure« findet sich unter der Bezeichnung m-Kieselsäure oder meta-Kieselsäure auf den meisten Etiketten von Mineralwasser.

Entzieht man den Kieselsäuren das H_2O , so erhält man das so genannte Anhydrid Siliziumdioxid SiO_2 . Auch das wird manchmal auf Etiketten angegeben. Das Problem dabei ist jedoch, dass uns eigentlich nicht der Gehalt an SiO_2 interessiert, weil SiO_2 wie wir gehört haben nichts anderes ist als chemisch vollständig neutraler Sand der ohne jegliche Reaktion mit Aluminium-Ionen durch den Körper gehen würde. Es kommt also darauf an, wie viel von diesem SiO_2 als biochemisch aktive Kieselsäuren im Wasser gelöst ist.

Chemisch gesehen ist das relativ einfach, denn SiO_2 als meta-Kieselsäure reagiert leicht mit Kohlensäure und bildet dann Orthokieselsäuren, die aktiven Kieselsäure-Varianten. Diese zerfallen jedoch auch leicht wieder und so kann man aus dem Etikett nicht wirklich zuverlässig darauf schließen, wie hoch nun der Gehalt an bioaktiver Kieselsäure im Mineralwasser wirklich ist. Laut Christopher Exley kann dieser Gehalt zwischen 30 und 90 Prozent schwanken. Ein hoher Gehalt an m-Kieselsäure ist jedoch die Grundvoraussetzung, dass ein Mineralwasser überhaupt in der Lage ist, Aluminium zu binden und aus dem Körper auszuleiten.

Auf der einen Seite wird die Kieselsäure durch biologische und chemische Prozesse verbraucht, auf der anderen Seite holt sich das Wasser – indem es durch Bodenschichten fließt, die Silikate enthalten – die Kieselsäure wieder zurück. Manche natürliche Mineralwässer haben länger Zeit bei der Durchwanderung derartiger silikatreicher Schichten und können sich dabei mit mehr Kieselsäure anreichern. Besonders reich an bioaktivem Silizium ist Wasser, das langsam durch vulkanisches Gestein sickert und sich derart mit Mineralien aufladen kann.

In Deutschland stammt der Großteil der Siliziumreichen Wässer aus der Vulkaneifel. Dazu zählt Wasser der Marken Dunaris Heilwasser aus Daun, Nürburg Quelle, Dreiser Sprudel und Vulkania Heilwasser aus Dreis. Sie sind überregional schwer zu bekommen.

Christopher Exley unternimmt seine Studien mit exotischem Wasser von Malaysia und den Fidschi-Inseln, die hier zum Vergleich auch angeführt sind. Begonnen hatte er seine Studien mit Wasser der Marke Volvic, dessen Mutterkonzern Danone dann allerdings die Kooperation mit Exley beendet hat. Möglicherweise deshalb, weil es den Konzernstrategen einfiel, dass sehr viele Danone-Produkte mit Aluminiumfolie verpackt sind und es ihnen deshalb nicht als besonders gute Idee erschien, in der Öffentlichkeit für die Ausleitung von Aluminium zu werben. Zumal die Joghurts sicher mehr Umsatz bringen als das Mineralwasser.

Ich habe hier eine Liste mit derartigen Siliziumreichen natürlichen Mineralwassermarken erstellt, die in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Handel erhältlich sind. Es hat sich in der Recherche gezeigt, dass einige Firmen recht unterschiedliche Bezeichnungen verwenden. Am häufigsten wird der Gehalt an H_2SiO_3 bzw. m-Kieselsäure verwendet und so habe ich die Angaben vereinheitlicht.

Die Liste ist bei weitem nicht vollständig. In der Schweiz ist es beispielsweise überhaupt nicht üblich, den Gehalt an Kieselsäure auf dem Etikett oder der Firmenwebseite anzugeben. Hier kam aber vom Verband Schweizerischer Mineralquellen eine hilfreiche Übersicht, in der doch einige wenige Wässer dabei waren, welche

das von Chris Exley vorgegebene Minimum von 30 Milligramm H_2SiO_3 pro Liter erfüllen.

Wir nehmen gerne Hinweise entgegen, wenn wir Siliziumreiches Wasser übersehen haben sollten. Aktualisierungen finden Sie auf der Webseite unseres »Al-ex Institut zur Wissensvermittlung im Umgang mit Aluminium« mit der Adresse: www.al-ex.org

Bitte beachten Sie die Hinweise und Dosierungsanleitungen der Hersteller. Heilwässer sind manchmal so reich an mineralischen Inhaltsstoffen, dass es bestimmte Trinkmengen gibt, die nicht überschritten werden sollten.

Mineralwasser mit hohem Gehalt an Silizium

(echte Kieselsäure bzw. m-Kieselsäure)

Mineralwasser-Marke	Kieselsäure (mg/l) (H_2SiO_3)	Herkunftsland
Rogaska Heilwasser	156,0	Slowenien
Vulkania Heilwasser	133,0	Deutschland
Nürburg Quelle	120,0	Deutschland
Fiji	115,8	Fidschi-Inseln
Dreiser Sprudel	111,0	Deutschland
Hirschquelle vital	101,0	Deutschland
Spritzer	97,2	Malaysia
Hirschquelle Heilwasser	89,1	Deutschland
Gerolsteiner Sprudel	72,3	Deutschland
Dunaris	65,3	Deutschland
Radenska	64,5	Slowenien

Rhätziuser	64,0	Schweiz
Preblauer	58,0	Österreich
Juvina	56,3	Österreich
Bad Liebenzeller Paracelsusquelle II	55,6	Deutschland
Long Life	48,1	Österreich
Heerbach	43,8	Deutschland
Volvic	40,3	Frankreich
Staatl. Fachingen	40,2	Deutschland
Heppinger Extra	38,0	Deutschland
Frankenmarkter	38,0	Österreich
St. Gero Heilwasser	37,2	Deutschland
Teinacher	34,9	Deutschland
Zurzacher	33,4	Schweiz
St. Margareten Heilwasser	33,2	Deutschland
Bad Griesbacher	31,2	Deutschland

Das Al-ex Institut

Nach dem Erscheinen meines Buches »Dirty Little Secret« und der Veröffentlichung des Filmes »Die Akte Aluminium« kamen recht viele Anfragen, wie man nun feststellen kann, ob man selbst toxische Aluminiumdepots im Körper hat – und wie man die wieder loswerden kann.

Ich habe einige Versuche unternommen, diese Aufgabe an die Hausärzte der jeweiligen Anfragenden zu übertragen. Die Resultate waren recht frustrierend, wie ich erfahren habe. Das liegt daran, dass die Messung von Aluminium ganz anders funktioniert als die Messung der meisten anderen Elemente und nur wenige Labore ein diesbezügliches Service anbieten. Noch schwieriger als die Messung ist die Interpretation und Einschätzung der Resultate.

Ich habe schließlich zusammen mit einer Gruppe von Freunden, Helfern und Experten, die hier Fachwissen beisteuern können, diese Angelegenheit selbst organisiert.

Wir haben das »Al-ex Institut zur Wissensvermittlung im Umgang mit Aluminium« gegründet und als Verein organisiert, der nicht auf Gewinn ausgerichtet ist. Ziel des Al-ex Instituts ist es, Wissen zu sammeln, Wissen weiterzugeben und bei den Behörden für weitere Forschung in diesem Bereich einzutreten, damit das Lobbying nicht vollständig der Industrie überlassen bleibt.

Unabhängige Forschung wäre höchst notwendig. Denn bei wichtigen Fragen, die aus dem Publikum und bei den Recherchen aufgetreten sind, gibt es noch gar keine Evidenz, auf die man sich in den Antworten beziehen könnte.

Oft kam etwa die Frage nach dem Nutzen von Heilerde oder Zeolith-Produkten. Sie werden seit langem in der Naturmedizin angewendet und vielfach verschrieben. Etwa gegen Sodbrennen, aber auch zur Ausleitung von Aluminium. Gleichzeitig enthalten die meisten dieser Produkte aber selbst Aluminiumverbindungen. Könnte es also sein, dass sie deshalb so gut gegen Sodbrennen wirken, weil sie ebenfalls mit der Magensäure reagieren – so wie die Antazida? Belasten sie ebenfalls den Organismus mit frei werdenden Aluminium-Ionen?