

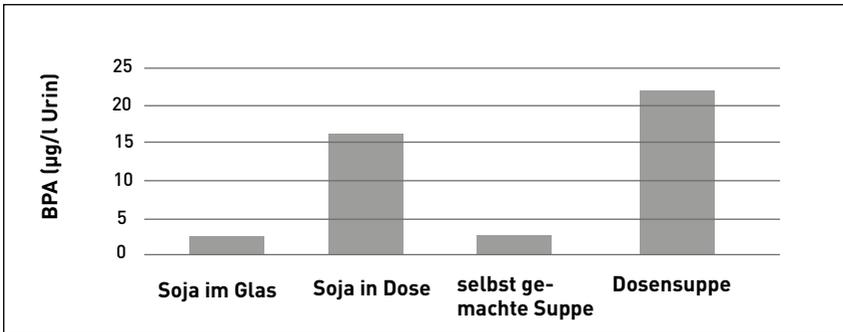
Joseph Pizzorno

# TOXINE

## DIE UNSICHTBARE GEFAHR

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

**riva**

**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.