

Gesundheitsschädigende Schwermetalle

Schwermetalle können über die Umwelt oder die Ernährung in den Körper eindringen und sich dort ablagern. Das kann beispielsweise am Arbeitsplatz passieren, wenn Sie mit Schwermetallen zu tun haben.

Gemüse aus konventionellem Anbau kann aus mit Schwermetallen belasteten Böden stammen, und Zahnfüllungen aus Amalgam geben Quecksilber an den Körper ab.

Eine Schwermetallvergiftung ist nur im akuten Fall mit einer Blutuntersuchung nachweisbar. Befindet sich das Schwermetall schon länger im Körper, ist das mit den gängigen Methoden nicht mehr feststellbar.

Die Schwermetalle haben sich dann längst aus dem Blut in die Gewebe (Organe, Gehirn, Bindegewebe) verlagert und können folglich zu schwerwiegenden Langzeitschäden führen.

Dazu gehören unter anderem Herzerkrankungen, Schilddrüsenprobleme, aber auch Depressionen, Konzentrationsstörungen und weitere ganz unspezifischen Symptome, die meist so gut wie nie mit Schwermetallbelastungen in Zusammenhang gebracht werden.

Milchsäurebakterien binden Schwermetalle

Eine Gegend, die besonders stark mit Schwermetallen belastet ist, befindet sich rund um den afrikanischen Victoriasee.

Infolgedessen fand auch dort eine Studie zu Entgiftungsmöglichkeiten mit Hilfe von Milchsäurebakterien statt. Das Forscherteam des Canadian Centre for Human Microbiome and Probiotics um Dr. Gregor Reid nutzte Essensausgabestellen in Tansania, um schwangeren Frauen und Kindern eine Nahrungsergänzung mit einem speziellen Milchsäurebakterium (*Lactobacillus rhamnosus*) verabreichen zu lassen.

Aus Forschungen im Labor wussten die kanadischen Wissenschaftler bereits, dass dieser probiotische Bakterienstamm hervorragend giftige Schwermetalle binden kann. Daraus schlossen sie, dass eine Nahrungsergänzung mit *L. rhamnosus* die Schwermetallaufnahme aus der Nahrung verhindern könne.

Probiotika gegen Schwermetalle

Dr. Reid und sein Team analysierten die Schwermetallbelastungen jener Frauen und Kinder, die die Nahrungsergänzung mit *L. rhamnosus* erhielten und verglichen sie mit den Werten einer Kontrollgruppe, die keine Supplementierung bekam.

Dabei zeigte sich, dass die Milchsäurebakterien die Schwermetallbelastung der schwangeren Studienteilnehmerinnen drastisch reduzierten.

Der Victoriasee und seine Umgebung sind stark mit Pestiziden und Schwermetallen, unter anderem Arsen und Quecksilber, verseucht. Die [Nahrungsergänzung](#) mit den Milchsäurebakterien war hier also lebenswichtig – auch für die ungeborenen Kinder. Eine Schwermetallvergiftung kann nämlich zu dramatischen Geburtsfehlern führen.

Auch bei den teilnehmenden Schulkindern liessen sich diese positiven Effekte feststellen.

Nun ist die Schwermetallbelastung in unseren Breiten nicht ganz so extrem wie am Victoriasee, doch lauern auch bei uns Schwermetalle aus den eingangs erwähnten Quellen. Besonders schwermetallhaltige Zahnfüllungen (Amalgam) sind hier problematisch.

Und so sind auch hierzulande viele Menschen auf der Suche nach sinnvollen und gleichzeitig einfach anzuwendenden Maßnahmen zur Entgiftung.

Probiotika sollten spätestens nach der vorliegenden Studie eine wichtige Komponente eines jeden Programms zur Schwermetallausleitung darstellen.

Abgesehen davon bringt die Aufnahme von ausreichend Probiotika derart zahlreiche positive Effekte mit sich, dass nicht nur eine vermutete Schwermetallbelastung zum Griff nach einem hochwertigen Probiotikum führen sollte.

Mehr zu all den gesundheitlichen Vorteilen von Probiotika lesen Sie hier: Probiotika für die Gesundheit

Doch Achtung! Nicht jedes als probiotisch ausgelobte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel ist auch wirklich empfehlenswert.

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/probiotika-schwermetalle-ausleiten-ia.html#toc-gesundheitsschadigende-schwermetalle>