



## Schwermetalle ausleiten - aber wie?

### Schwermetalle mit Natrium-Bentonit ausleiten

[Bentonit](#) ist ein Tonmineral, das durch Verwitterung aus Vulkanasche entstanden ist. Die enorm grosse, negativ geladene Oberfläche dieses Materials führt zu einer ungewöhnlich hohen Resorptionsfähigkeit für Schadstoffe. Bentonit bindet diese bereits im Verdauungssystem, so dass die "Gefahrstoffe" sich gar nicht erst im Körper einlagern: Das Material nimmt die Fremdstoffe schon auf, bevor sie in den Blutstrom gelangen. Dadurch werden die Ausscheidungsorgane wie Leber und Nieren bei ihrer entgiftenden Tätigkeit hervorragend unterstützt.

### Schwermetalle ausleiten mit der Chlorella-Alge

Die [Chlorella](#) ist eine Alge mit einem [sehr hohen Chlorophyllgehalt](#), durch den der Sauerstoffgehalt im Körper entsprechend erhöht wird, und einer besonders aufgebauten Zellmembran. Diese beiden Merkmale sorgen für ihre spezielle Wirkungsweise. Die Membran ist in der Lage, Schwermetalle, und darüber hinaus auch einige andere Umweltgifte wie Dioxin, Formaldehyd sowie verschiedene Insektenschutzmittel, zu absorbieren zu binden und auszuleiten.

Studien aus Japan, die nach den Nuklearangriffen auf Nagasaki und Hiroshima im Jahr 1945 gemacht wurden zeigten, dass acht Gramm Chlorella am Tag eine fünffache Eliminierung von Uran, Blei und Kadmium verursachen.

### Aluminium ausleiten mit Silizium

[Aluminium](#) ist zwar kein Schwermetall, doch gelangt es häufig gemeinsam mit Schwermetallen in den Organismus, so dass sich bei einer Schwermetallausleitung oft auch die Frage stellt, wie sich Aluminium ausleiten lassen könnte.

Für die Ausleitung von Aluminium ist nun nicht direkt ein Kraut gewachsen, aber ein Mineralstoff, nämlich das Silizium.

[Silizium hilft nicht nur bei der Ausleitung von Aluminium](#), sondern verhindert auch die erneute Aufnahme und Einlagerung von Aluminium in den Körper und sogar ins Gehirn - wie zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen.

Ideal ist es, Silizium in organischer Kolloidform einzunehmen. Eine Tagesdosis umfasst 75 Milligramm.

Ausführliche Informationen zum Wirkmechanismus von Silizium im Hinblick auf die Aluminiumausleitung haben wir in unserem Artikel [Ausleitung von Aluminium](#) beschrieben.

### Glutathion

Glutathion ist ein Tripeptid, das der Körper unter normalen Bedingungen in ausreichendem Masse selber herstellt. Glutathion wirkt als zelluläre Abwehr gegen die Folgen von oxidativem Stress. Ohne Glutathion würden die Zellen durch die ungehinderte Oxidation zerfallen, der Körper hätte kaum Widerstandskraft gegen die im Stoffwechsel anfallenden Säuren und Toxine.

Die Wirkung des Glutathions beruht auf seiner Fähigkeit, sich an Schwermetalle und Toxine zu binden und einen wasserlöslichen Komplex zu bilden, der dann mit dem Urin ausgeschieden werden kann. Ist die Belastung des Körpers durch eingelagerte Schwermetalle und andere Gifte zu gross, reicht das körpereigene Glutathion nicht aus und sollte daher als Ergänzung zugeführt werden.

### Selen

Selen ist ein wichtiges Spurenelement, das als wirkungsvolles Antioxidant wirkt und für ein gesundes Immunsystem sorgt. Es wird nur in sehr geringen Mengen benötigt und ist in einer höheren Dosierung giftig. Selen zeigt starke krebshemmende Effekte und ist bekannt für seine entgiftende Wirkung und seine Fähigkeit, Schwermetalle wie Quecksilber aus dem Körper zu entfernen.



Lesen Sie: [Mehr über Selenmangel](#)

## Zeolith

Zeolithe sind natürliche, hydratisierte Alumosilikate. Sie besitzen aufgrund ihrer Hohlraumstruktur (zahlreiche Poren und Kanäle) eine grosse innere Oberfläche, die eine aussergewöhnlich hohe Adsorptionsfähigkeit für Schwermetalle und andere Schadstoffe bewirkt. Vorsicht! Zeolithe müssen naturbelassen sein. Hier ist nicht die Vielzahl zu erwerbender künstlich hergestellter Zeolithe gemeint.

## Ausleitungsorgane stärken

Die oben genannten Entgiftungs-Hilfen, können jedoch nur richtig arbeiten, wenn auch die [Ausleitungsorgane](#) funktionieren. Wenn diese jedoch geschwächt sind, wird die Ausleitung von Schwermetallen natürlich erschwert. Daher ist es unbedingt nötig, Organe wie Leber, Nieren, Darm oder Lungen bei der Entgiftung zu unterstützen.

Hier kann eine gesunde Ernährung in Kombination mit einer Darm-, Leber- oder Nierenreinigung die Ausleitungsfähigkeit steigern und den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen.

## Ausleitungskräuter

Verschiedene [Heilpflanzen](#) können die Ausleitung unterstützen, indem sie die Ausleitungsorgane anregen, reinigen oder stärken. In der folgenden Liste haben wir ihnen einige wichtige Ausleitungs- und Reinigungskräuter zusammengestellt:

### Alfalfa

Alfalfa-Gras ist auch unter dem Namen Luzerne bekannt. Der Saft von [Gräsern](#) wie dem Alfalfagrass wurde schon seit Urzeiten als Heilmittel verwendet. Sie beinhalten Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, [Enzyme](#), [Proteine](#), [Ballaststoffe](#) und viel [Chlorophyll](#). Alfalfa [stärkt das Immunsystem](#), regeneriert das [Bindegewebe](#), reinigt das Blut, verbessert die Sauerstoffaufnahme, stimuliert Magen und Darm, unterstützt die [Verdauung](#) und [entgiftet den Körper](#). Bestimmte Enzyme aus dem Gras können sogar DNA-Schäden reparieren und so vor [Krebs](#) schützen. Alfalfa ist ein wahres Power-Gras - nicht nur für die Ausleitung von Schwermetallen.

### Ackerschachtelhalm

Der Ackerschachtelhalm enthält einerseits sehr viel Kieselsäure und andererseits den blutverdünnenden Stoff Equisetonin und weitere wirksame [Pflanzeninhaltsstoffe](#). Er zeigt eine harntreibende und bindegewebsstärkende Wirkung. Das Bindegewebe ist natürlich auch an der Ausleitung von Giften oder Schwermetallen beteiligt, denn dort werden solche Stoffe eingelagert.

### Artischocke

Dieses Feinschmeckergemüse ist für seine leberschützende, harntreibende, verdauungsfördernde, gallenanregende und antirheumatische Wirkung bekannt. Die Inhaltsstoffe der Artischocke schützen vor Toxinen, Infektionen und verbessern die Blutwerte, was positiv auf den [Cholesterinhaushalt](#), aber auch auf das Altersdiabetesrisiko auswirkt.

### Bärlauch

Der Bärlauch enthält neben den typisch riechenden Geruchsstoffen - [Alliin](#) und [Allicin](#) - auch Sulfidverbindungen, die im Körper zu so genannten Chelatverbindungen verarbeitet werden können. Diese Chelatoren sind in der Lage Schwermetalle zu binden und auszuleiten. Die enthaltenen Schwefelglykoside haben eine antibakterielle Wirkung. Daher wird Bärlauch gegen Magen-Darm-Parasiten und [zu hohem Blutdruck](#), aber auch bei [Arteriosklerose](#) eingesetzt. Und wenn er nicht gerade frisch geerntet werden kann, gibt es mittlerweile auch Bärlauchkapseln.

### Blasentang



[Blasentang](#) ist eine Braunalgenart, die viel natürliches [Jod](#), Brom, [Antioxidantien](#) und andere Stoffe enthält, die ihm seine Wirkung verleihen. Dem Blasentang wird wie auch [Ingwer](#) und Cayenne (siehe unten) [eine stoffwechselanregende Eigenschaft](#) zugeschrieben und gerade bei der [Entgiftung und Ausleitung](#) ist ein aktiver Stoffwechsel sehr förderlich. Der Blasentang ist sowohl in der Ostsee, als auch im Atlantik oder Pazifik zu finden. Je nachdem, wo der Blasentang wächst, variieren die Inhaltsstoffe natürlich.

## Brennnessel

Die Blätter der [Brennnessel wirken sehr stark entgiftend](#). [Brennnesselblätter](#) enthalten unter anderem Gerbstoffe, [Histamin](#), zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe wie [Calcium](#), [Magnesium](#) und Eisen, Kieselsäure und auch Lecithin. Die Brennnessel regt den Stoffwechsel (bzw. Galle und Leber) an, reinigt das Blut, [wirkt entsäuernd](#) auf das Bindegewebe und sekretionsfördernd auf die Bauchspeicheldrüse und stärkt dadurch auch das Immunsystem. Brennnessel zählt aus diesen Gründen zu den bekanntesten Ausleitungskräutern.

## Brunnenkresse

Die Brunnenkresse, enthält wie der Meerrettich (siehe weiter unten) die für die Kreuzblütler typischen Senföle, aber auch Mineralstoffe, Spurenelemente, Gerb- und [Bitterstoffe](#) und Vitamine. Brunnenkresse fördert daher die Funktionsfähigkeit vieler Ausleitungsorgane. Sie unterstützt Leber, Galle, Blase und Nieren und wirkt sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel aus.

## Carageen

[Carageen](#) ist auch als *Irishes Moos* bekannt, ist jedoch eine Rotalgenart. Carageen wirkt schleimlösend bei Husten und hilft auch gegen Magengeschwüre. Aber auch die [Schilddrüse](#) kann mit Hilfe von Carageen unterstützt werden.

## Cayenne

Dieses scharfe Kraut regt natürlich den Stoffwechsel an, das merken wir schon direkt nach dem Verzehr durch seine schweisstreibende Wirkung, die auf [das scharfe Capsaicin](#) und andere Stoffe zurückzuführen ist. Cayenne stabilisiert den Kreislauf, reinigt das Blut und stärkt das Herz. Cayenne hilft daher bei Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, [Diabetes](#), [Arthritis](#), Tumoren; unterstützt die Bauchspeicheldrüse, die Lungen, die Nieren und kurbelt den gesamten Organismus an.

## Fenchel

Die Früchte [von Fenchel](#) enthalten viele [ätherische Öle](#) und regen die Flimmerhärchenbewegung in den Atemwegen an, was die Ausleitung beschleunigen kann. Zudem wirkt Fenchel krampflösend, beruhigend, harntreibend und ist gut gegen Magen-Darm-Verstimmungen, da Fenchel die Darmaktivität reguliert.

## Goldrute

Die echte Goldrute ist wie die Brennnessel, eines der bekanntesten Ausleitungskräuter. Ihre ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, [Saponine](#) und [Flavonoide](#) wirken schweisstreibend, stark entwässernd, verdauungsfördernd, krampflösend, entzündungshemmend und antiseptisch. Die Goldrute wird vor allem bei Harnwegserkrankungen, Nierenspülungen oder Blasenentzündungen eingesetzt und bewirkt hierbei wahre Wunder. Durch ihre schweisstreibende, stoffwechselanregende und leberunterstützende Wirkung beschleunigt sie die Ausleitung über verschiedenste Wege.

## Hirtentäschelkraut

Auch dieses Kraut hat eine heilende Wirkung bei Harnwegserkrankungen. Hirtentäschelkraut enthält beispielsweise [Acetylcholin](#), [Cholin](#), Flavonoide und Gerbsäure. Es wirkt blutreinigend, hormonausgleichend und hilft bei der Auflösung von Nierengriss - was sich ebenfalls positiv auf die Ausleitung auswirkt.

## Hopfenzapfen



Die weiblichen Blütenzapfen des Hopfens enthalten besonders viel der wirksamen Hopfen-Inhaltsstoffe, die ein Gemisch aus ätherischen Ölen, Harzen, Wachsen und den Bitterstoffen [Lupulin](#) und [Humulon](#) darstellen. Hopfen hat eine sehr beruhigende, leicht entgiftende, leicht entzündungshemmende, verdauungsfördernde und appetitanregende Wirkung. Doch er enthält auch [Phytoöstrogene](#), die bei der Schwangerschaft gemieden werden sollten.

## Ingwer

Der Wurzelstock dieser asiatischen Pflanze wird nicht nur zum Würzen von vielen Speisen verwendet - sie gilt auch als tolles Kreislaufmittel. Durch die besonderen Wirkstoffe wie Zingiberen, [Gingerole](#), Shogaole, ätherische Öle und Scharfstoffe regt Ingwer nicht nur die Durchblutung und die Schweißproduktion, sondern den kompletten Stoffwechsel an. Die Anwendungsgebiete von Ingwer sind breit gefächert und reichen von der Linderung bei Erkältungskrankheiten, Verdauungsbeschwerden und Koliken bis hin zur Behandlung von Lebensmittelvergiftungen und Magengeschwüren.

## Klettenwurzel

Die Wurzel der Grossen Klette enthält [Inulin](#), Schleimstoffe, Gerbstoffe, Bitterstoffe, ätherische Öle und weitere Wirkstoffe. Daher ist sie ein wirksamer Blutreinerer und hilft die Leber- und Gallenfunktion wieder herzustellen. Des Weiteren wird die Wurzel der Grossen Klette auch als natürliches Krebsheilmittel oder Hautbehandlungsmittel [bei Akne verwendet](#). Denn neben ihrer tumorhemmenden Wirkung hat sie auch antibakterielle und pilzhemmende Eigenschaften.

## Löwenzahn

Diese alte Heilpflanze ist heutzutage leider oft nur als „Unkraut“ bekannt. Doch ist [Löwenzahn](#) alles andere als das. Sowohl die [Wurzel](#), als auch die jungen Blätter besitzen erstaunliche Wirkungen. Die vielen wertvollen Inhaltsstoffe des Löwenzahns reichen von Bitter-, Gerb- und Mineralstoffen wie Kalium oder Natrium über zahlreiche Vitamine (Provitamin A und D, Vitamin C, E und B) bis hin zu wichtigen Spurenelementen wie Zink.

Löwenzahn stärkt die Galle, die Leber, den Magen-Darm-Trakt, die Nieren und die Blase. Löwenzahn wird sogar zur Behandlung von [Gallensteinen](#), Gelbsucht oder auch Hämorrhoiden eingesetzt.

Auch bei Gelenkerkrankungen wie [Rheuma](#) oder [Gicht](#) kann Löwenzahn zur Linderung beitragen. Ein wahres Wunderkraut!

## Malve

Die Blätter der Malve enthalten viele Schleimstoffe, ätherische Öle und auch Gerbstoffe. Durch ihre Inhaltsstoffe wirkt die Malve auswurfördernd, entzündungshemmend und reizlindernd. Daher wird sie als Heilmittel sowohl bei Bronchitis, als auch bei Magengeschwüren, [Entzündungen](#) oder leichten Verbrennungen angewendet. Sie wirkt sich vor allem positiv auf die Ausleitung von Giften über die Bronchien aus.

## Meerrettich

Das scharfe [Senföl](#), welches besonders beim Verzehr von Meerrettich, aber auch bei anderen Retticharten zu schmecken ist, wirkt verdauungsfördernd, harntreibend und antimikrobiell. Es befreit die Atemwege und fördert die Durchblutung. All diese Prozesse sind wichtig für die Ausleitung von Giften und Schwermetallen.

## Pfefferminze

Diese Heilpflanze enthält vor allem [Menthol](#), aber auch Gerbstoffe und Bitterstoffe, die ihre Wirkung ausmachen. Die Pfefferminze ist für ihre krampflösende, beruhigende, gallentreibende und antiseptische Wirkung bekannt. Pfefferminze wird bei entzündlichen Erkrankungen der Galle und Leber oder bei nervösen [Darmerkrankungen](#) eingesetzt. Sie regt den Speichelfluss an und fördert die Magenentleerung.

## Rhabarber



Die Wurzel des Rhabarbers wirkt aufgrund ihrer Inhaltsstoffe leicht abführend und regt die Sekretion des Dickdarms an. Gleichzeitig hemmt die Rhabarberwurzel die Aufnahme von Gift- und Schadstoffen über den Darm. Diese Eigenschaften machen sie zu einem tollen Ausleitungskraut, was beispielsweise bei [Verstopfung](#) angewendet werden kann.

## Süssholzwurzel

Diese Wurzel des Süssholzstrauchs wird nicht nur als Geschmacksträger für die Lakritzherstellung benötigt, Süssholzwurzel hat weitaus mehr positive Eigenschaften als seine einzigartige Geschmacksnote. Doch leider sind diese Eigenschaften nicht in herkömmlichem Lakritz vorhanden, denn dort wird meist nur noch ein synthetischer Süssholz-Geschmack zugefügt.

Die [Glykoside](#), Flavonoide, Saponine, ätherischen Öle, [Kumarine](#) und weitere Inhaltsstoffe der Süssholzwurzel wirken auswurfördernd, mild abführend, schleimlösend, reizlindernd, antiseptisch und entzündungshemmend. Durch diese Inhaltsstoffe unterstützt Süssholz das Bindegewebe, [die Atmung](#), das [Hormongleichgewicht](#), die Magenschleimhaut und die Nährstoffaufnahme. Süssholzwurzel findet viele verschiedene medizinische Anwendungen, die von Hautsalben gegen Schuppenflechten, bis zu Inhaltsstoffen von Hustensäften reichen.

## Wacholderbeeren

Die kleinen dunkelblauen Beeren des Wacholders wirken sich äusserst positiv auf die ausleitenden Harnwege aus, weshalb sie Anwendung bei Nierenleiden, Blasenentzündung oder beim Entschlacken finden. Wacholderbeeren wirken beruhigend bei Verdauungsbeschwerden und schmerzlindernd bei Rheuma, Gicht oder Arthritis. Gerbstoffe, ätherische Öl, Harze, organische Säuren und andere enthaltene Inhaltsstoffe sind für diese entgiftende, keimtötende, antirheumatische und verdauungsfördernde Wirkung des Wacholders verantwortlich.

Diese Liste könnte man natürlich ausweiten, da alle Organe in ihrer Weise am Stoffwechsel beteiligt sind und somit auch eine Rolle spielen, ob unser Körper in der Lage ist, Gifte, Schadstoffe und Schwermetalle auszuleiten.

## Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater!

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können?

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit aus. Wenn Sie mehr über das Fernstudium an der Akademie der Naturheilkunde wissen möchten, dann erfahren Sie hier alle Details sowie Feedbacks von aktuellen und ehemaligen TeilnehmerInnen:

[Die Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater](#)