



Woche 5 Tabelle

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Umweltgifte

| Umweltgifte | Quellen | Symptome bei Überdosierung | Wirkung | Gegen-Maßnahmen |
|--|---|---|--|--|
| Blei | Umweltverschmutzung, Reifen-Abrieb, (Passiv) Rauche, Trinkwasser aus Bleirohren | Hyperaktivität bei Kindern, Lernschwierigkeit, Müdigkeit, Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerz, Ängstlichkeit, Blutarmut, unbestimmte Gliederschmerzen, Metallischer Geschmack im Mund, Gehirn- und Gleichgewichtsstörungen, Nervenlähmung | verdrängt Calcium, bei Calcium-Mangel Anreicherung in den Knochen, wichtig: Phosphor, Lecithin, Vitamine B, C, A, E sowie Selen und Eisen | Grünkohl und Brokkoli, Hartkäse und Joghurt, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte, Vollkornbrot und Vollwertkost |
| Cadmium | Keramikindustrie, Kunstdünger, Zigarettenrauch | Bluthochdruck, Arteriosklerose, Nierenerkrankungen, Gelenkschmerzen, Appetitlosigkeit, Schuppige Haut, Entzündungen der Mundschleimhaut | Demineralisierung der Knochensubstanz, erhöht langfristig das Risiko für Osteoporose, beschleunigt die Zellalterung | Je 300g Linsen, Sojabohnen oder Mungobohnen decken den Tagesbedarf an Zink |
| Quecksilber | Amalgam, große Seefische, Kohlekraftwerke, Leuchtstoffröhren, E-Sparlampen Verkauf von quecksilberhaltigen Glühbirnen und Thermometern seit 2020 verboten | Appetit- und Gewichtsverlust, Zahnfleischentzündungen, Zahnverlust, Asthma, Extremes Zittern, Krämpfe, Hautirritationen (Neurodermitis), Hyperaktivität, ADS-Syndrom, Schlaf- und Energielosigkeit | schädigt Nerven, Nieren, zentrales Nervensystem von Ungeborenen | Vitamin B6 Vitamin A, C, E Selen B6 ist in Avocados, Bananen, Walnüssen und Linsen |
| Arsen | Tabakrauch, Metallverarbeitung, Pflanzenschutzmittel, Garnelen, Muscheln, Tintenfische | Dunkelgraue Hautverfärbung, Leber- und Nierenerkrankungen, Konzentrationsstörungen, Beeinträchtigung der Gehirnfunktion, Erschöpfung, Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, verzögerte Wundheilung | reichert sich in Leber, Nieren, Muskeln, Knochen, Haut und Haaren an; stört die Zellatmung, kann die DNA schädigen | Evtl. Nahrungsergänzung mit Vitamin E und Selen. Deutschland ist ein Selenmangel-Gebiet. Schwermetall-Ausleitung nur unter ärztlicher Aufsicht! |
| Aluminium | Alu-Folie, Konserven, Getränke, Backpulver, Deodorants | Koliken, Magen-Darmgeschwüre, Schwindelgefühle, Sprachstörungen, Senilität | stört Magnesium- und Eisen-Gleichgewicht, schädigt Nervensystem, Knochen und Nieren | frisches Obst und Gemüse. Alu-Folie meiden. evtl. Calcium, Magnesium, B6 ergänzen |
| Nickel nur in überhöhtem Maß schädlich | Industrie-Emissionen (CO), Metallknöpfe, Reißverschlüsse, Modeschmuck | Hautausschläge, krebserregend in Verbindung mit Kohlenmonoxid | löst evtl. Kontaktallergie aus | pflanzliches Eiweiß (Hülsenfrüchte), Äpfel (Pektin u. Calcium) |