



#65

Schwermetalle im Körper: Das sagt die Wissenschaft und darauf musst du achten

Wo Blei, Quecksilber, Cadmium und Co. lauern und wie du dich schützt.

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max, was Schwermetalle sind, wo sie im Alltag lauern und wie sie sich auf den Körper auswirken. Sie erläutern die Hauptquellen wie Ernährung, Trinkwasser und Konsumprodukte und geben konkrete Tipps, wie Du Deine Belastung reduzieren kannst. Zudem werden Diagnosemöglichkeiten und die Rolle von Nahrungsergänzungsmitteln thematisiert.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01 Schwermetallbelastung ist seit der industriellen Revolution stark gestiegen, auch wenn sie in Europa tendenziell wieder sinkt.
- 02 Die häufigsten und relevantesten Schwermetalle sind Blei, Quecksilber, Cadmium und Arsen.
- 03 Schwermetalle können sich im Körper, insbesondere in Knochen, Leber, Nieren und Gehirn, anreichern (Bioakkumulation) und zu chronischen Gesundheitsproblemen führen.
- 04 Zu den Hauptquellen für Schwermetalle in der Ernährung gehören große Raubfische (Quecksilber), Reis (Arsen), bestimmtes Gemüse sowie Kakao.
- 05 Amalgam-Zahnfüllungen sind eine relevante Quelle für Quecksilber, mittlerweile aber in der EU für die meisten Personengruppen verboten.
- 06 Die kombinierte Wirkung verschiedener Schwermetalle, der sogenannte "Cocktail-Effekt" oder "Toxic Load", ist auch bei niedrigen Einzelkonzentrationen problematisch.
- 07 Die Messung der Schwermetallbelastung ist komplex; Bluttests zeigen oft nur die akute, nicht aber die chronische Belastung.
- 08 Du kannst die Aufnahme von Schwermetallen durch bewusste Lebensmittelauswahl, richtige Zubereitung (z.B. Reis waschen und in viel Wasser kochen) und den Einsatz von Wasserfiltern reduzieren.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Was sind Schwermetalle und wo kommen sie her?

Schwermetalle wie Blei, Quecksilber, Cadmium und Arsen sind Elemente mit hoher Dichte, die seit der industriellen Revolution vermehrt in die Umwelt gelangen. Hauptquellen sind die Verbrennung fossiler Brennstoffe, industrielle Prozesse, Landwirtschaft (Düngemittel) und Produkte wie alte Farben, Rohre oder Batterien. Sie verbreiten sich global über Luft und Wasser, weshalb sie praktisch überall nachweisbar sind.

Quellen von Schwermetallen in Nahrung und Alltagsprodukten

Über die Nahrung nehmen wir Schwermetalle auf. Besonders belastet sind große Raubfische wie Thunfisch (Quecksilber), Reis (Arsen), Blatt- und Wurzelgemüse sowie Kakao (Cadmium, Blei). Auch Trinkwasser aus alten Bleirohren kann eine Quelle sein. Weitere Expositionsquellen sind Amalgam-Zahnfüllungen (Quecksilber), alte Keramikglasuren und Kosmetika.

Auswirkungen auf den Körper

Schwermetalle reichern sich im Körper an und können durch oxidativen Stress und chronische Entzündungen Zellen und Organe schädigen. Sie sind neurotoxisch und können zu kognitiven Problemen wie Brain Fog oder Gedächtnisstörungen führen. Langfristig erhöhen sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nieren- und Leberschäden sowie bestimmte Krebsarten. Die Symptome sind oft diffus und unspezifisch.

Diagnose der Schwermetallbelastung

Die Messung ist nicht trivial. Ein Bluttest misst vor allem die akute oder laufende Exposition, aber nicht die im Gewebe oder Knochen gespeicherte chronische Belastung. Eine Haaranalyse ist oft unzuverlässig. Aussagekräftiger, aber nicht Standard, ist ein sogenannter Challenge-Test, bei dem Chelatoren Schwermetalle aus dem Gewebe mobilisieren, die dann im Urin gemessen werden.

Strategien zur Reduzierung der Belastung

Die wichtigste Maßnahme ist die Reduzierung der Aufnahme. Das bedeutet, auf stark belastete Lebensmittel wie Thunfisch zu verzichten und stattdessen kleinere Fische (Sardinen, Hering) zu wählen. Reis sollte gründlich gewaschen und in viel Wasser gekocht werden. Ein Wasserfilter (Aktivkohle oder Umkehrosmose) kann die Belastung im Trinkwasser reduzieren. Regelmäßiger Sport und eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützen die körpereigene Ausscheidung.

Risiken durch Nahrungsergänzungsmittel

Auch Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere pflanzliche Produkte (z.B. Reisprotein), Algenpräparate oder Mineralien aus natürlichen Quellen, können mit Schwermetallen belastet sein. Daher ist es entscheidend, auf Hersteller zu achten, die unabhängige Laboranalysen (Third-Party-Zertifikate) für ihre Produkte vorweisen können.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Vermeide große Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch und Hai und bevorzuge kleinere Fische wie Sardinen, Hering oder Wildlachs.
- Wasche Reis vor dem Kochen gründlich und koche ihn im Verhältnis 1:6 bis 1:10 mit Wasser. Gieße das überschüssige Wasser am Ende ab, um den Arsengehalt zu reduzieren.
- Achte bei Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere bei pflanzlichen Proteinen, Algen und Fischöl, auf unabhängige Laborzertifikate, die eine Prüfung auf Schwermetalle bestätigen.

- Falls Du in einem Altbau (vor 1973) wohnst, frage bei der Hausverwaltung nach, ob die Wasserrohre bereits ausgetauscht wurden, oder teste Dein Leitungswasser auf Blei.
- Variiere Deine Gemüseauswahl und wasche Blatt- und Wurzelgemüse besonders gründlich.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Blei	Ein Schwermetall, das früher in Benzin, Farben und Wasserrohren verwendet wurde. Lagert sich über Jahrzehnte in den Knochen ab und ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Quecksilber	Findet sich in Amalgam-Zahnfüllungen und reichert sich besonders in Raubfischen (als Methylquecksilber) an. Wirkt stark neurotoxisch.
Cadmium	Kommt u.a. in Zigarettenrauch, Batterien und Düngemitteln vor und kann sich in Lebensmitteln wie Kakao oder Blattgemüse anreichern. Schädlich für die Nieren.
Arsen	Ein Halbmetall, das oft in Reis und Reisprodukten vorkommt, da die Reispflanze es besonders gut aus dem Boden aufnimmt. Gilt als krebserregend.
Amalgam	Eine Zahnfüllung, die zu ca. 50 % aus Quecksilber besteht. Die Verwendung ist mittlerweile stark eingeschränkt. Das Entfernen sollte nur von erfahrenen Zahnärzten unter Schutzmaßnahmen durchgeführt werden.
Bioakkumulation	Der Prozess der Anreicherung von Substanzen wie Schwermetallen in einem Organismus oder in der Nahrungskette.
Chelattherapie	Ein medizinisches Verfahren, bei dem sogenannte Chelatoren verabreicht werden, um Schwermetalle im Körper zu binden und deren Ausscheidung zu fördern. Gehört ausschließlich in ärztliche Hand.
Glutathion	Ein körpereigenes "Master-Antioxidans", das eine zentrale Rolle bei der Entgiftung von Schwermetallen spielt.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.