



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Blatt erhalten Sie die erste Ausgabe der ‚BBFU Nachrichten‘, die künftig mehrmals im Jahr erscheinen und alle Mitglieder und Freunde des BBFU auf dem Laufenden halten sollen über eine Reihe von Themen:

- Amalgam (dies ist bis auf weiteres unser wichtigstes Thema),
- alle anderen Gifte in unserer Umwelt und ihre Auswirkung auf unsere Gesundheit,
- Entwicklungen und neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft,
- Entwicklungen in der Umweltmedizin,
- Entwicklungen bei anderen Selbsthilfegruppen, auch im Ausland und auf internationaler Ebene,
- kritische Begleitung der Aktivitäten der Pharmaindustrie und der Gesundheitsbehörden;
- Beobachtung der juristischen Situation,
- Darstellung in den Medien – Zeitungen, Rundfunk/Fernsehen, Internet.

„Das ist ein weites Feld“, wird mancher sagen, und dieses Feld muss möglicherweise von Zeit zu Zeit neu abgesteckt werden, abhängig auch von den Interessen und Aktivitäten unserer Mitglieder.

Gegründet wurde der BBFU 1995 von einigen Mitstreitern um Manfred Klewers, der zum ersten Vorsitzenden des BBFU gewählt wurde. In dieser Zeit genoss das Thema Amalgam eine hohe Aufmerksamkeit bei Wissenschaftlern, Gesundheitsbehörden, Juristen, den Medien und sogar den Zahnärzten. Der Münchner Toxikologe Max Dauderer, die Ermittlungen des Staatsanwalts Erich Schöndorf gegen den Amalgamhersteller Degussa und das Kieler Amalgamgutachten von Prof. Otmar Wassermann errangen eine gewisse Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit. Es ist eine betrübliche, aber nicht zu rechtfertigende Tatsache, dass dieses Interesse wieder abgeflaut ist, denn das Problem Amalgam ist in den Mündern der Patienten und den Arztpraxen unverändert vorhanden, ohne dass eine Lösung erkennbar ist. Man hat den Eindruck, dass die Gegenseite, die Amalgambefürworter, sich vom Schock der 1990er Jahre erholt hat und sich wieder gut

gerüstet für Auseinandersetzungen fühlt, obwohl jedes Jahr neue Studien zur Gesundheitsschädigung durch Amalgam erscheinen. Andererseits wurden die Aktivitäten der Patienten und ihrer Vereine, der Selbsthilfegruppen, von Jahr zu Jahr schwächer. Auch mit dem BBFU sah es in den letzten Jahren nicht zum Besten aus; die Zahl der Mitglieder ist deutlich gesunken. Aber er war und ist der einzige Verein, der sich bundesweit hauptsächlich und mit voller Kraft seinem Kernthema Amalgam widmet. Alle, die jetzt noch zum Verein stehen, fänden es unverantwortlich, auch diesen Pfeiler der Anti-Amalgam-Bewegung einzureißen.

Wir machen weiter.

Amalgam: was will der BBFU?

Die Probleme der Patienten beruhen hauptsächlich auf falschen Entscheidungen der Gesundheitspolitik. Wie es zu diesen falschen Entscheidungen kommt, soll an anderer Stelle beleuchtet werden. Folgendes muss geschehen:

- Sofortiges und vollständiges Verbot von Amalgam. Verbot des Einsatzes von Quecksilber in allen Bereichen menschlichen Lebens, vor allem in der Medizin.
- Verpflichtung der gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen zur Erstattung aller Kosten, die in Diagnose und Therapie durch den Amalgameinsatz entstanden sind und weiterhin entstehen: Austausch der Amalgamfüllungen gegen ein ungiftiges Material, Entgiftung des Körpers und Behebung weiterer Folgeschäden.
- Aufnahme von Diagnose und Therapie der Amalgam-Intoxikation bzw. der chronischen Quecksilbervergiftung in die Aus- und Fortbildung der Ärzte und Zahnärzte.

Natürlich müssen die Verantwortlichen für ihr verhängnisvolles Tun entgegen deutlicher und wissenschaftlich begründeter Faktenlage zur Rechenschaft gezogen werden. Das entspricht auch dem Rechts- und Gerechtigkeitsempfinden jedes Menschen. Wenn irgendwann die Gesundheitspolitik so weit in der Realität angekommen ist, dass die drei oben genannten Forderungen erfüllt sind, wird das zwangsläufig auch juristische Konsequenzen haben, vorausgesetzt, dass dann überhaupt einzelne Täter und

ihr Tatbeitrag identifiziert werden können. Für jeden Patienten, jeden Menschen ist aber Gesundheit das höchste Gut.

Vitamin D: Gesundheit von der Sonne

Dieses Vitamin spielt für unsere Gesundheit eine ganz besondere Rolle und wird dennoch wenig beachtet. In einer vom *Clinical Journal of the American Society for Nephrology* (CJASN) veröffentlichten Studie mit 900 Dialyse-Patienten wurde jetzt festgestellt, dass diese überwiegend (79%) Vitamin-D-Mangel haben, mit teilweise extrem niedrigen Werten. Die niedrigsten Werte wurden bei Afroamerikanern, bei Frauen, im Winter und bei niedrigen Albumin-Werten im Blut festgestellt. Die Ergebnisse ließen die Forscher vermuten, dass Nierenschäden die Vitamin-D-Aufnahme verschlechtern. Aber auch umgekehrt gilt: Vitamin-D-Mangel kann zur Entstehung von Nierenschäden beitragen.

Nicht nur die Nieren sind vom Vitamin-D-Mangel betroffen. Auch die Insulin-Sensitivität wird negativ beeinflusst, und damit erhöht sich das Risiko für Diabetes Typ II. Früher glaubte man, dieses Vitamin sei vor allem für Knochen und Zähne wichtig, weil es die Calcium-Aufnahme verbessert. Inzwischen wurde aber erkannt, dass eine ausreichende Versorgung auch das Immunsystem aktiviert und gegen einige Krebs-Arten durch Kontrolle des Zellwachstums schützt, gegen Autoimmun- und Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie andere chronische Erkrankungen.

Für eine optimale Gesundheit sollte Vitamin D eine Konzentration von mindestens 125 nmol pro Liter Blut erreichen.

Traditionell wurde Vitamin D durch Lebertran, etwa aus Dorschleber, eingenommen. Dieses Produkt wird nicht mehr angeboten, auch wegen der hohen Schwermetallbelastung aller Nahrungsmittel aus dem Meer. Die beste Vitamin-D-Quelle steht uns jedoch kostenlos zur Verfügung: die Sonne. "Die Zahl der Neuerkrankungen bei Brustkrebs und die Mortalität könnten in den USA um 35 bis 75 Prozent sinken", behauptet Michael Holick, Professor für Dermatologie an der Uni Boston, "wenn sich die Menschen vermehrt draußen aufhalten würden." (Spiegel Online am 16.8.2004). Im Winter ist es in unseren Breiten nicht möglich, den Körper allein durch Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel ausreichend mit Vitamin D zu versorgen.

Bei Sonnenbestrahlung bildet sich in der Haut eine Vorstufe von Vitamin D, die nach 24-48 Stunden in das Endprodukt umgewandelt wird. Allerdings sollte man vermeiden, die Vorstufe mit Seife aus der Haut herauszuwaschen. Es ist ein ungunstiger Trend, Sonnenstrahlung als schädlich anzusehen und die Haut mit Sonnenschutzmitteln einzucremen, auch wenn dies nicht unbedingt nötig ist. Die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Sonnenbrand wird auch durch die reichliche Versorgung mit Antioxidantien verbessert. Natürlich sollte extrem hohe Sonnenstrahlung vermieden werden, und auch die ausgiebige Nutzung eines Flatrate-Tarifs im Sonnenstudio ist keine gute Idee.

Synthetische Östrogene

Sie sind ein immer größer werdendes Problem. Sie werden an vielen Stellen vorgefunden, und es ist schwer, sie zu vermeiden. Aus Plastikverpackungen gelangen sie in die verpackte Nahrung. Sie sind in Pestiziden, Reinigungsmitteln, Konservierungsstoffen, Teppichen, sogar in der Luft vorhanden. Sie werden auch als endokrine Disruptoren oder Umwelthormone bezeichnet, stören bzw. unterbrechen also das hormonelle Geschehen, und werden mit einer Vielzahl von Gesundheitsschäden in Verbindung gebracht, etwa dem prämenstruellen Syndrom und Krebs. Sie sollen auch die männlichen Sexualhormone (Testosteron) so schädigen, dass durch die ‚Verweiblichung‘ Fortpflanzungsprobleme entstehen.

Angesichts ihrer Verbreitung und Schadenswirkung stellt sich die Frage der Entgiftung: wie wird man sie wieder los? Die körpereigene Entgiftung wird vor allem durch einige Kohlsorten wie Weißkohl (auch als Sauerkraut), Broccoli, Grünkohl und Blumenkohl gefördert. Das ist so effektiv, dass in einigen Studien bereits eine deutliche Verringerung des Krebsrisikos erkannt wurde. In einer Studie wurde das Krebsrisiko sogar halbiert. Auch die Umwandlung von schädlichen Östrogenen in eine biologisch nützliche Form wurde beobachtet.

Besser ist es natürlich, die Aufnahme der synthetischen Östrogene durch die Ernährung mit BIO-Produkten zu vermeiden: bei Obst und Gemüse sinkt dann die Pestizidbelastung, bei tierischen Produkten die Belastung mit Antibiotika und Hormonen, die in der Tierfütterung eingesetzt werden.