



**LEBENS<sub>U</sub>GUT**  
*Lebensberatung*

**Informations**  
**E-Book**

zu Deinem Schwermetalltest

# Inhaltsverzeichnis

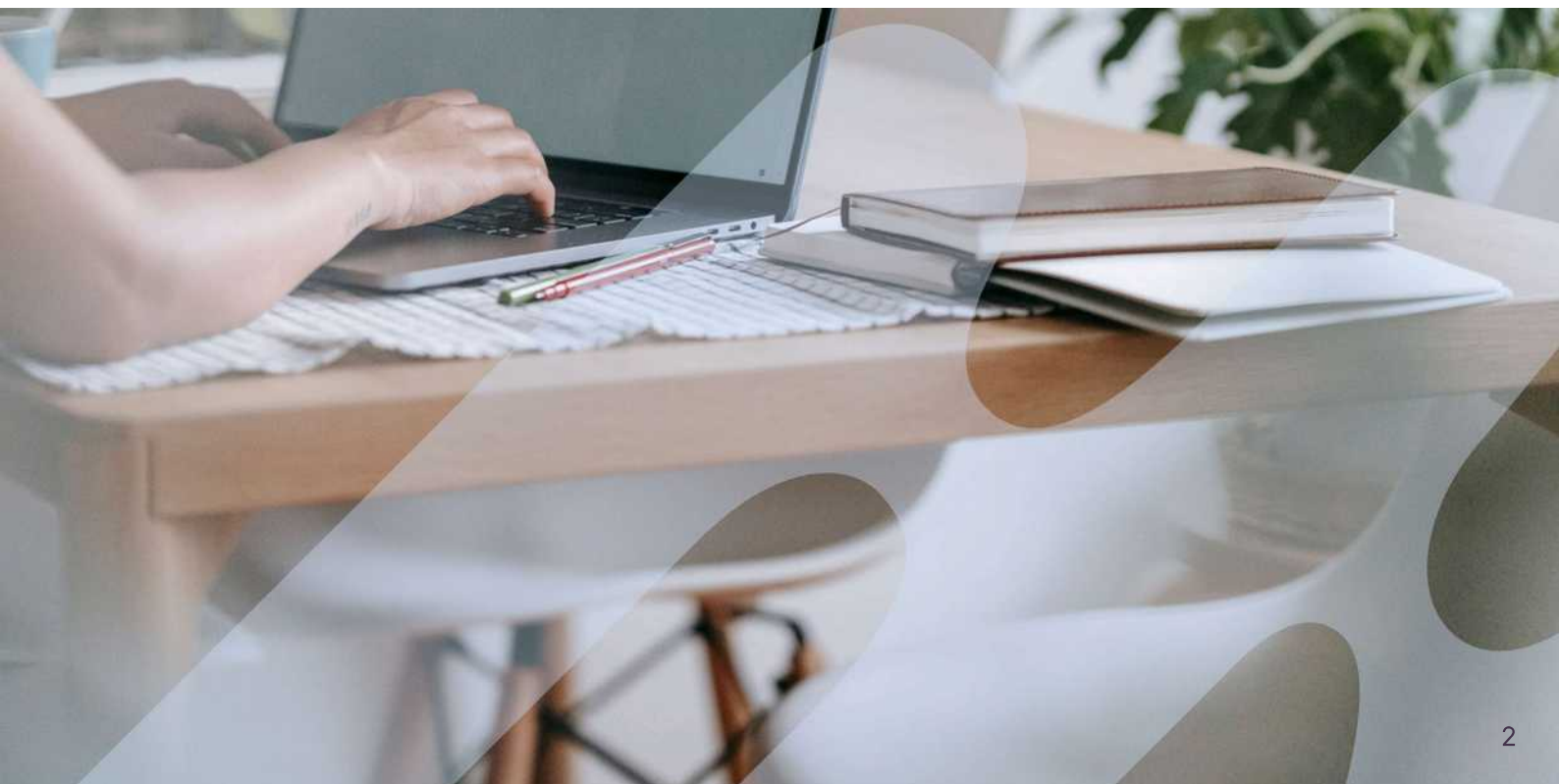
Danke!	2
Hinweis	2
Komplementär- und Alternativmedizin (CAM)	3
Haaranalyse auf Basis moderner komplementärer Technologie	5
Warum sind Schwermetalle so gefährlich?	7
Schwermetalle in der Umwelt	7
Häufige Expositionsquellen	8
Symptome bei Schwermetallbelastung	9
Tipps zur Verringerung der Schwermetallaufnahme	11
Ausleitung von Schwermetallen	11
Unterstützung der Schwermetallausleitung durch Mikronährstoffe	13
Die Auswertung: Dein Ergebnis lesen & verstehen	14
Ergänzender Service – Ernährungsberatung	16

# Danke!

Wir möchten uns von ganzem Herzen bei Dir bedanken, dass Du uns Dein Vertrauen schenkst und Dich für unser Unternehmen entschieden hast. Deine Zufriedenheit ist uns sehr wichtig und wir freuen uns, Dir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Unser Team besteht aus erfahrenen Ernährungswissenschaftler:innen und Pharmazeut:innen, die ihr Fachwissen nutzen, um Dir die bestmögliche Beratung und Unterstützung zu bieten. Solltest Du Fragen zu Deinem Ergebnis haben oder sollte etwas unklar sein, zögere bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir sind jederzeit für Dich da und legen großen Wert darauf, all Deine offenen Fragen schnell und kompetent zu beantworten. Dabei greifen wir auf die Expertise unserer Spezialist:innen zurück, um Dir fundierte und verlässliche Antworten zu liefern.

## Disclaimer

Medicross Labs legt großen Wert darauf, Wissen verständlich aufzubereiten und an Interessierte zu vermitteln. Die folgenden Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen und können eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen. Diagnosen dürfen nur von Ärzten erstellt werden. Keine der Angaben darf daher als Erfolgs- oder Heilversprechen verstanden werden. Wir empfehlen deshalb, sich bei einer Ernährungsumstellung immer zuerst von einem Arzt beraten zu lassen. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und genügend Bewegung sowie ein verantwortungsvoller Umgang mit Mikronährstoffen wird vorausgesetzt. Die Verantwortung unterliegt dem Leser. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben oder Auswertung entstehen. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Endgültigkeit der genannten Informationen.



A close-up photograph of a person's shoulder being treated with acupuncture. A hand with light-colored nail polish holds a thin, gold-colored needle, which is inserted into the skin. The background is a soft-focus white surface, likely a towel or sheet. A semi-transparent orange-to-red gradient box is overlaid on the left side of the image, containing the title and subtitle text.

# Komplementär- & Alternativmedizin

CAM und unsere Haaranalyse

# Komplementär- & Alternativmedizin

Komplementär- und Alternativmedizin bezieht sich auf medizinische Ansätze, die zusätzlich oder anstelle der traditionellen Schulmedizin verwendet werden.

Dazu gehören beispielsweise Akupunktur, Homöopathie, Kinesiologie und andere Verfahren.

Je nach Definition werden gegenwärtig bis zu 400 praktizierte Verfahren unter das Etikett der Komplementär- und Alternativmedizin (engl.: Complementary and Alternative Medicine; Abkürzung: CAM) subsumiert. In Deutschland, wie auch in vielen anderen westlichen Ländern, lässt sich seit Jahrzehnten eine starke Inanspruchnahme von Maßnahmen aus der CAM verzeichnen.

Sie werden oft als Ergänzung zur Schulmedizin verwendet, ohne diese jedoch zu ersetzen.

Mitunter die häufigsten Gründe, warum Menschen CAM in Anspruch nehmen, sind die Unzufriedenheit mit schulmedizinischen Methoden, der Wunsch nach ganzheitlicher Diagnostik und Therapie und das Bedürfnis danach, mehr Kontrolle über die eigene Gesundheit zu erlangen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Komplementär- und Alternativmedizin nicht immer von der wissenschaftlichen Gemeinschaft anerkannt wird.

# Haaranalyse auf Basis moderner Quantum-Response-Technologie

Wir nutzen für unsere Haaranalyse ein computergestütztes System der neuesten Generation, das die aktuellen Erkenntnisse der Quantenmedizin einsetzt. Unsere fortschrittlichen Geräte, die auf über 75 Jahren Entwicklungsbasis beruhen, in Verbindung mit unseren speziell geschulten Labortechnikern ermöglichen uns eine bestmögliche komplementär-basierte Analyse durchzuführen.

Medizinprodukte, mit Ausnahme der In-vitro-Diagnostika, werden Risiko-Klassen zugeordnet. Die Klassifizierung erfolgt nach den Klassifizierungsregeln des Anhangs VIII der Richtlinie ( EU ) 2017/745 (Medical Device Regulation, MDR). Die Produkte werden dabei in folgende vier Klassen unterteilt: I, IIa, IIb und III. Unsere Geräte gehören zur Medizinklasse IIa und erfüllen die MED Cert EN ISO 13485:2012 + AC:2012-Vorschriften. Wir überwachen die Einhaltung dieser Vorschriften regelmäßig und führen engmaschige Prüfungen unserer Geräte durch, um sicherzustellen, dass sie unseren hohen Qualitätsanforderungen gerecht werden.

Unsere Testmethoden sind vollständig schmerzfrei und verletzen kein Gewebe. Sie sind nicht invasiv, was bedeutet, dass sie keine Eingriffe in den Körper erfordern. Dies garantiert Dir eine sichere und bequeme Entnahme des Probenmaterials.

Dein Haar trägt einen Abdruck davon, wie Deine körpereigenen Zellen derzeit energetisch funktionieren. Dein Haar wird gegen eine Vielzahl an Substanzen getestet. Die Ergebnisse zeigen an, wie Deine Zellen auf eine Exposition mit der getesteten Substanz reagieren würden. Dabei registriert die Technologie Störungen, die beim Kontakt mit einem bestimmten Lebensmittel oder einem Stoff in der Umwelt entstehen. Somit bekommen wir Hinweise darauf, welche Substanzen und Lebensmittel Deinem Körper Probleme bereiten. Dieses Wissen geben wir dann aufgearbeitet und leicht verständlich an Dich weiter. Indem die getesteten Stressoren gemieden werden, bekommt Dein Körper die Chance, sich zu regenerieren und seine Funktionen ungestört aufrechtzuerhalten.

Unsere verwendete Technologie ist Teil der Komplementär- und Alternativmedizin. Obwohl viele Komplementärmediziner, Heilpraktiker und Patienten von positiven Erfahrungen berichten, ist die Methode noch nicht wissenschaftlich anerkannt. Unser Messverfahren ersetzt keine schulmedizinische Diagnose!





# Schwermetalle

# Warum sind Schwermetalle so gefährlich?

Schwermetalle sind metallische Elemente mit einem hohen spezifischen Gewicht. Obwohl diese Elemente in geringen Mengen in der Natur vorkommen, können sie in höheren Konzentrationen sehr gefährlich für Mensch und Umwelt sein.

Einer der Gründe, warum Schwermetalle gefährlich sind, ist ihre toxische Wirkung auf den menschlichen Körper. Viele dieser Elemente können über den Verdauungstrakt, die Atemwege oder durch die Haut aufgenommen werden und in den Körper gelangen. Dort können sie Organe wie Leber, Nieren, Gehirn und Blut beeinträchtigen und zu schweren Gesundheitsschäden führen.

Ein weiterer Grund, warum Schwermetalle so gefährlich sind, ist ihre persistierende Natur. Im Gegensatz zu anderen chemischen Verbindungen können Schwermetalle nicht von allein abgebaut werden, sondern bleiben lange Zeit im Körper und in der Umwelt. Daher können sie in höheren Konzentrationen akkumulieren und langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Zudem können Schwermetalle in die Nahrungskette gelangen und so auch Tiere und Pflanzen beeinträchtigen. So können sie beispielsweise das Wachstum von Pflanzen hemmen, das Verhalten von Tieren beeinflussen und die Fortpflanzung beeinträchtigen.

## Schwermetalle in der Umwelt

Schwermetalle werden oft durch menschliche Aktivitäten wie industrielle Prozesse, Abfallentsorgung und Landwirtschaft in die Umwelt freigesetzt.

In der Industrie werden Schwermetalle in großen Mengen bei der Produktion von Werkstoffen, Batterien, Legierungen und chemischen Produkten verwendet. Durch den Einsatz dieser Produkte und durch den Abbau von Schwermetallvorkommen kann es zu einer Freisetzung von Schwermetallen in die Umwelt kommen, insbesondere in Form von Abwasser- und Abfallströmen.

Auch die Landwirtschaft kann zu einer Schwermetallbelastung in der Umwelt beitragen, da Schwermetalle über Düngemittel und Pestizide in den Boden und das Grundwasser gelangen können.

Eine weitere Quelle für Schwermetalle sind Abfallstoffe. Viele Abfälle, insbesondere Elektroschrott, enthalten Schwermetalle, die durch unzureichende Entsorgung in die Umwelt freigesetzt werden können.



# Häufige Expositionsquellen

Schwermetalle können auf viele Arten in den menschlichen Körper gelangen. Einige häufige Expositionsquellen, die zu einer Schwermetallbelastung im Körper beitragen können, sind im Folgenden aufgeführt:

- **Arbeitsplätze:** Menschen, die beruflich mit Schwermetallen in Kontakt kommen, wie z.B. in der Metallurgie, Elektronikfertigung oder in der Farben- und Lackherstellung, sind einem höheren Risiko ausgesetzt, belastet zu werden.
- **Nahrung:** Durch kontaminierte Böden und kontaminiertes Wasser können unsere Nahrungsmittel mit Schwermetallen belastet sein.
- **Trinkwasser:** Schwermetalle können in das Trinkwasser gelangen, wenn sie aus industriellen Abwässern, Landwirtschaftsdüngern oder anderen Quellen in den Boden und das Grundwasser gelangen.
- **Luftverschmutzung:** Schwermetalle können auch durch Luftverschmutzung in den menschlichen Körper gelangen, insbesondere durch den Abgasausstoß von Kraftfahrzeugen und Fabriken.
- **Zahnfüllungen:** Menschen mit Amalgam-Zahnfüllungen können belastet sein, da das Amalgam Quecksilber enthält.
- **Kosmetika und Körperpflegeprodukte:** Einige Schwermetalle, wie z.B. Aluminium, Cadmium und Quecksilber, können in bestimmten Kosmetika und Körperpflegeprodukten enthalten sein.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung fordert beispielsweise auch die Senkung der Höchstgrenzen für Schwermetalle in der Keramikproduktion. Bisher sind die zulässigen Gehalte für Cadmium und Blei im Keramikgeschirr noch verhältnismäßig hoch. Diese Schadstoffe können durch Speisen und Getränke, die in Verbindung mit belastetem Keramikgeschirr kommen, in den Körper gelangen.

Es ist wichtig zu beachten, dass Schwermetalle in den Körper gelangen und dort lange Zeit verbleiben können, was zu langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen führen kann. Daher ist es wichtig, Schwermetallbelastungen zu vermeiden oder zu minimieren, um die Gesundheit zu schützen.

# Symptome bei Schwermetallbelastung

Schwermetalle können im Körper eine Vielzahl von Symptomen verursachen, abhängig von der Art und Menge des Schwermetalls sowie dem Gesundheitszustand des Individuums.



## Einige häufige Symptome bei Schwermetallbelastung sind:

- **Kopfschmerzen:** Schwermetalle wie Quecksilber, Blei und Cadmium können zu Kopfschmerzen führen.
- **Müdigkeit und Schwäche:** Eine Schwermetallbelastung kann zu Müdigkeit, Schwäche und Antriebslosigkeit führen.
- **Schädigung der Nieren:** Schwermetalle wie Cadmium und Blei können die Nieren belasten und zu Nierenerkrankungen führen.
- **Anämie:** Schwermetalle wie Blei können den Eisengehalt im Blut beeinträchtigen und zu Anämie führen.
- **Schädigung des Nervensystems:** Schwermetalle wie Blei und Quecksilber können die Funktion des Gehirns beeinträchtigen und zu Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen und Gedächtnisverlust führen.
- **Schädigung des Herz-Kreislauf-Systems:** Schwermetalle wie Blei und Cadmium können das Herz-Kreislauf-System beeinträchtigen und zu Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck führen.

Es ist wichtig zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich auf Schwermetalle reagieren kann und dass manche Symptome erst nach längerer Zeit auftreten können. Wenn Sie vermuten, dass Sie eine Schwermetallbelastung haben, sollten Sie einen Spezialisten aufsuchen, um geeignete Behandlungsstrategien zu besprechen, die individuell auf Sie abgestimmt sind.

### **Überlastung des körpereigenen Entgiftungssystems durch Schwermetalle**

Der menschliche Körper verfügt über ein eigenes Entgiftungssystem, das normalerweise Schwermetalle ausscheiden kann. Wenn jedoch häufig höhere Belastungen durch Schwermetalle vorliegen, können sich diese im Körper anreichern und zu einer chronischen Schwermetallbelastung führen.

Wie gut das körpereigene Entgiftungssystem in der Lage ist, Schwermetalle auszuschleiden, hängt von einer Reihe von Faktoren ab, wie beispielsweise individuelle Genetik und Nährstoffversorgung. Zu beachten ist, dass bestimmte Faktoren die Aufnahme von Schwermetallen im Körper begünstigen können, wie z.B. Mikronährstoffmangel, Antibiotikaeinnahme oder Nahrungsmittelallergien.



# Tipps zur Verringerung der Schwermetallaufnahme

- Obst und Gemüse gründlich waschen oder schälen
- Verzehr von Innereien reduzieren oder meiden
- Verzehr von Wildpilzen reduzieren oder meiden
- Maximal 20 g Leinsamen oder andere Ölsaaten pro Tag verzehren
- Verzehr von Fischerzeugnissen reduzieren
- Leitungswasser kann Schwermetalle enthalten, gefiltertes Wasser verwenden
- Verwenden von schadstofffreien Reinigungs- und Kosmetikprodukten
- Vermeidung von Produkten, die giftige Chemikalien enthalten, stattdessen umweltfreundliche Alternativen verwenden
- Vermeiden von Baumaterialien, die Schwermetalle enthalten, wie z.B. bestimmte Farben und Lacke, stattdessen natürliche Alternativen verwenden
- Vermeidung von Zigarettenrauch und Autoabgasen
- Entgiftungssystem ankurbeln: gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen und Mineralstoffen, regelmäßig Sport, genug Schlaf

## Ausleitung von Schwermetallen

Eine Schwermetallbelastung kann möglicherweise durch eine Kombination aus Vermeidung von weiteren Expositionen und Ausleitungsmethoden reduziert werden. Im Folgenden sind einige Ausleitungsmethoden aufgeführt.

**Chelationstherapie:** Die Chelationstherapie ist eine komplementärmedizinische Behandlung zur Ausleitung von Schwermetallen, bei der ein chelatbildendes Mittel verabreicht wird, um Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen. Es werden verschiedene Chelatoren eingesetzt, wie z.B. DMPS, DMSA und EDTA-Verbindungen, um Metalle zu binden. Diese Chelatoren werden entweder als Infusion in die Vene oder in Form von Tabletten verabreicht. Sie bilden einen festen Komplex mit den Metallen und werden gemeinsam mit den gebundenen Substanzen über den Urin ausgeschieden.

**Phytotherapeutika:** Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Stoffen, die die Schwermetallausleitung fördern können und die Ausscheidungsorgane Leber und Niere unterstützen. Dazu zählen vor allem die Süßwasseralge Chlorella und Kräuterextrakte wie Bärlauch, Koriander, Löwenzahn, Ackerschachtelhalm, Artischocke, Goldrute und Brennnessel.

**Entgiftungsbäder:** Entgiftungsbäder, wie zum Beispiel Epsom-Salz-Bäder oder Bäder mit Bentonit-Ton, sollen hilfreich sein für die Ausscheidung von Schwermetallen.

## Weitere Maßnahmen, die die Entgiftungsleistung des Körpers unterstützen können:

Die Menge an Flüssigkeit und der pH-Wert des Urins spielen eine wichtige Rolle. Ein geringer pH-Wert kann dazu führen, dass saure Toxine nicht effektiv aus dem Körper ausgeschieden werden. Daher ist es wichtig, viel zu trinken, um eine effektive Entgiftung und Reinigung zu ermöglichen.

Zusätzlich können Ballaststoffe die Entgiftung über den Darm fördern.

Probiotika können ebenfalls unterstützend wirken.

Überlege Dir, ob eine Schwermetallausleitung für Dich in Frage kommt, bei der unter ärztlicher Aufsicht gezielt Schwermetalle aus Deinem Körper entfernt werden. Bitte beachte, dass die aufgeführten Informationen keinen Ersatz für eine ärztliche Beratung oder Behandlung darstellen und dass jeder Mensch unterschiedlich auf Schwermetalle reagieren kann.

Es ist wichtig zu beachten, dass die aufgeführten Methoden der Komplementärmedizin zugeordnet werden und teilweise nicht durch wissenschaftliche Studien unterstützt werden.



# Mikronährstofftherapie zur Ausleitung von Schwermetallen

Es gibt eine Reihe von Mikronährstoffen, die bei der Ausleitung von Metallen aus dem Körper eine Rolle spielen. Außerdem können Mikronährstoffe die Schwermetallanreicherung im Organismus verhindern.

## **Alpha-Liponsäure**

ist eine körpereigene, schwefelhaltige Substanz, die bei chronischer Schwermetallbelastung zur Ausleitung eingesetzt werden kann. Zudem stärkt Alpha-Liponsäure die Entgiftungskapazität der Leber.

## **Glutathion**

hat antioxidative und toxinbindende Eigenschaften und spielt eine essenzielle Rolle bei der Entgiftung zahlreicher Schadstoffe. Es wirkt besonders auf die Entgiftungsfunktion der Leber.

## **Schwefelhaltige Aminosäuren (Cystein, Methionin, Taurin)**

Schwermetalle bilden mit schwefelhaltigen Aminosäuren chemische Bindungen oder Komplexe, die vom Körper besser ausgeschieden werden können.

## **Vitamin B2**

wirkt antioxidativ und unterstützt die Entgiftung

## **Vitamin B6**

fördert die Ausscheidung von Aluminium

## **Vitamin C**

schützt vor oxidativem Stress, der durch Schwermetalle ausgelöst wird

## **Vitamin E**

bietet antioxidativen Schutz gegenüber Aluminium und Blei

## **Zink**

unterstützt die körpereigene Entgiftungsleistung

## **Selen**

ist für seine entgiftungsfördernde Wirkung bekannt. Selen hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen wie Quecksilber, Cadmium und Blei, indem es Enzyme unterstützt, die den Abtransport dieser Toxine fördern. Außerdem kann Selen dazu beitragen, oxidative Schäden im Körper zu reduzieren, die durch den Abbau von Schwermetallen verursacht werden.

A top-down view of a person's hands writing in a spiral-bound notebook on a desk. A silver laptop is open to the right, and a white mug is visible in the top left corner. The scene is brightly lit, suggesting a workspace.

# Dein Ergebnis

lesen & verstehen

# Dein Ergebnis lesen & verstehen

Unser Schwermetalltest testet auf folgende Parameter:

Kobalt, Nickel, Quecksilber, Silber, Zinn, Aluminium, Amalgam-Zahnfüllungen, Blei, Cadmium, Fluor, Palladium und Arsen

Mithilfe der Ergebnisse aus unserem Schwermetalltest erhältst Du einen Überblick, mit welchen Schwermetallen Dein Körper möglicherweise belastet ist.



Die Prozentwerte in Deinem Schwermetalltest sind als Richtwerte zu verstehen.

Je höher der Wert, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit einer Belastung mit dem entsprechenden Schwermetall.

Unsere Messmethode gibt Hinweise auf das Vorhandensein von Schwermetallen. Um eine genaue Einschätzung der Belastung vorzunehmen, wird die Konsultation eines spezialisierten Arztes oder Heilpraktikers empfohlen.

## **Du hast Fragen? Schreibe uns eine Mail!**

Wir versuchen, Deine Ergebnisse so einfach verständlich wie nur möglich zu gestalten. Sollte etwas unklar geblieben sein, möchten wir Dich bei offenen Fragen offen unterstützen.

Bei Fragen kannst Du Dich an unseren Kundenservice oder Ernährungsexperten wenden. Schreibe uns eine Mail mit Deinem Anliegen an [lebensgut.erfurt@gmail.com](mailto:lebensgut.erfurt@gmail.com)



# Optionaler Service

Ernährungsberatung



# Ernährungsberatung

Wir bei Medicross bieten Dir auf Wunsch professionelle Ernährungsberatung an. Die Beratung wird von unserer studierten Ernährungswissenschaftlerin und ganzheitlichen Ernährungsberaterin Christiane Dezini durchgeführt.

Das Hauptaugenmerk der Ernährungsberatung liegt auf der Gesunderhaltung des Organismus. Krankheitsbilder, deren Ursachen in Zusammenhang mit falscher Ernährung stehen, werden durch individuelle Ernährungsumstellung neutralisiert und bestenfalls kuriert. Die passende, unterstützende Ernährung ist von elementarer Bedeutung und kann entscheidend zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.



Jörg Zander  
Lebensberatung  
Ernährungsberatung  
Massage

## Ablauf der Beratung

- Eine **Anamnese** um Deine medizinische Vorgeschichte, Deine aktuellen Ernährungsgewohnheiten, Herausforderungen und Ziele zu erfassen
- Wenn Du möchtest, die **Besprechung Deiner Testergebnisse**
- Individuelle **Ernährungsberatung, Supplement-Empfehlungen**, Tipps für die Umsetzung in Deinem Alltag, **Rezeptvorschläge** und vieles mehr
- Raum für **Deine Fragen**

Buche jetzt Deine 60 minütliche Ernährungsberatung für

65,00€

Telefon 0172 8061296  
[lebensgut-beratung.de](http://lebensgut-beratung.de)