



© gettyimages.de/Amarita

Autoimmunerkrankungen durch Quecksilber?

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 28 November 2020

Quecksilber könnte eine massgebliche Ursache von Autoimmunerkrankungen sein. Immer mehr Menschen leiden an Hashimoto, Lupus, Arthritis und vielen anderen Autoimmunerkrankungen. Gleichzeitig zeigt sich, dass Fisch und Meeresfrüchte immer stärker mit Quecksilber belastet sind. Quecksilber scheint gerade jene Risikofaktoren herbeizuführen, die letztendlich die Wahrscheinlichkeit für Autoimmunerkrankungen erhöhen. Wie vermeidet man den Kontakt mit Quecksilber? Und worauf sollte man beim Fischverzehr achten, um so wenig Quecksilber wie möglich aufzunehmen?

Autoimmunerkrankungen – Was könnte die Ursache sein?

Bei einer [Autoimmunerkrankung](#) spielt das Immunsystem verrückt und greift körpereigene Organe oder Gewebe an – ganz genauso als wären es Krankheitserreger.

Zu den bekanntesten Autoimmunerkrankungen gehören Hashimoto (chronische Schilddrüsenentzündung), Lupus Erythematodes, Multiple Sklerose oder auch die Psoriasis ([Schuppenflechte](#)).

Die Ursachen für Autoimmunerkrankungen gelten in der Schulmedizin als noch relativ ungeklärt.

Wissenschaftliche Studien konnten jedoch bereits einen [Zusammenhang zwischen Autoimmunerkrankungen und der Ernährungsweise](#) sowie dem Gesundheitszustand der Darmflora herstellen.

Forscher der US-amerikanischen *University of Michigan* wollten nun in Erfahrung bringen, inwieweit Umweltfaktoren – wie z. B. die Quecksilberbelastung der Nahrung – eine Rolle bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen spielen.

Kann Quecksilber eine Ursache für Autoimmunerkrankungen sein?

Prof. Emily Somers, die die Forschungen leitete, berichtet:

„In unser Studie war die persönliche Belastung des Patienten mit Quecksilber der Hauptrisikofaktor für eine Autoimmunerkrankung.“

Einmal aufgenommen reichert sich Quecksilber im Körpergewebe an und kann nicht mehr so einfach wieder ausgeschieden werden. Auf diese Weise kann das hochgiftige Schwermetall signifikante Gesundheitsprobleme verursachen.

Die Analyse der Daten von Frauen im Alter von 16 bis 49 Jahren ergab, dass eine höhere Quecksilberbelastung mit einem höheren Spiegel an Autoantikörpern einherging. Autoantikörper sind Antikörper, die gegen körpereigenes Gewebe gerichtet sind.

Je mehr Quecksilber sich also im Körper der Studienteilnehmerinnen befand, desto wahrscheinlicher war, dass deren Immunsystem früher oder später den eigenen Körper angreifen und somit eine Autoimmunerkrankung ausbilden würde.

Zwar führt die Gegenwart von Autoantikörpern nicht automatisch zur Entstehung einer entsprechenden Erkrankung.

„Wir wissen aber, dass die Anwesenheit von Autoantikörpern die Entwicklung einer Autoimmunerkrankung wahrscheinlicher macht“,

betont Prof. Somers.

Eine Vermehrung von Autoantikörpern könne schon Jahre vor dem ersten Auftreten von Symptomen beobachtet werden.

Daher solle man sich so gut es gehe, vor Quecksilber in Acht nehmen und potentielle Quecksilberquellen möglichst weiträumig meiden, raten die Wissenschaftler.

Mögliche Quecksilber-Quellen

Zwei wichtige Quecksilberquellen sind heutzutage nach wie vor Amalgam-Zahnfüllungen, die zur Hälfte aus Quecksilber bestehen sowie der Verzehr von Meeresfrüchten und Fisch.

Quecksilberhaltige Amalgamfüllungen

Selbst wenn man sich für eine Entfernung der quecksilberhaltigen Zahnfüllungen entscheidet, muss eine solche höchst sorgfältig und fachmännisch durchgeführt werden, damit der Patient beim Herausbohren nicht erst recht mit frei werdenden Quecksilberstäuben und -dämpfen vergiftet wird.

Auch ist eine anschließende Quecksilberausleitung von grösster Wichtigkeit. Wie eine solche durchgeführt werden kann, erfahren Sie zum Beispiel hier: [Amalgam entfernen - Quecksilber ausleiten](#)

Quecksilber in Fisch

Fisch enthält natürlich auch wertvolle Nähr- und Vitalstoffe. Dennoch sollte man den Fisch-Verzehr nicht übertreiben – was besonders für Frauen mit Kinderwunsch, für Schwangere und Stillende gilt, da diese offenbar stärker von Autoimmunerkrankungen bedroht sind, als andere Personengruppen – so die Wissenschaftler rund um Prof. Somers.

Die Experten empfehlen den Risikogruppen, nicht mehr als 340 Gramm Fisch wöchentlich zu sich zu nehmen. Wenn der Fischverzehr in diesem Rahmen bliebe, seien keine Gesundheitsschäden durch Quecksilber zu befürchten.

Wie kommt es zur Quecksilberbelastung im Fisch?

In der Hauptsache sind es industrielle Verunreinigungen der Meere, die dazu führen, dass mittlerweile zahlreiche Fischarten bedeutende Quecksilbermengen aufweisen. Daher ist es wichtig, zwischen den einzelnen Sorten und auch der Herkunft des Fisches zu unterscheiden, denn die Quecksilberbelastung variiert je nach Fischart stark.

Wie Sie in unserem Artikel [Fisch - belastet und giftig](#) erfahren haben, liegt in Fischen überdies auch noch meist Methylquecksilber vor, eine besonders giftige Quecksilberverbindung.

Forscher der *Woods Hole Oceanographic Institution* in Massachusetts/USA ermittelten, dass sich der Quecksilbergehalt der Meere in den vergangenen 150 Jahren verdreifacht hat. Insgesamt befinden sich schätzungsweise bis zu 80.000 Tonnen Quecksilber in den Weltmeeren. Besonders stark betroffen ist der Nordatlantik.

Weitestgehend unklar ist, wie sich diese Veränderungen auf die Lebewesen im Meer auswirken werden. Es sei möglich, so die Forscher, dass die Fische und Meeresfrüchte nun dreimal mehr Quecksilber aufnehmen als noch vor 150 Jahren. „Es könnte aber auch noch mehr sein“, warnen sie.

Besonders viel Quecksilber enthalten Raubfischarten.

Raubfische enthalten besonders viel Quecksilber

Pflanzenfressende Fische nehmen das Quecksilber über die Nahrung auf. Wenn sie von grösseren Raubfischen gefressen werden, gelangt das Quecksilber in deren Körper.

Je mehr andere Fische ein Raubfisch also verspeist und je älter er ist, umso mehr Quecksilber ist in seinen Organen und dem Fettgewebe gespeichert.

Der Verzehr von Raubfischen wie Thunfisch, Aal, Hai, Schwertfisch und Seeteufel ist daher - gerade für Schwangere und Stillende - nicht zu empfehlen.

Abgesehen vom persönlichen Risiko einer Autoimmunerkrankung kann Quecksilber bei Ungeborenen und Säuglingen schwerwiegende Entwicklungsstörungen verursachen.

Experten gehen davon aus, dass Hering, Forelle, Seelachs und Karpfen verhältnismässig unbedenklich sind.

Wenn Sie befürchten, in der Vergangenheit zu viel Quecksilber aufgenommen zu haben, finden Sie hier wertvolle Tipps, wie Sie das Schwermetall ausleiten können:

- [Schwermetalle ausleiten - Entgiftung](#)
- [Entgiften mit Kräutern](#)
- [Probiotika entgiften Schwermetalle](#)
- [Curcuma leitet Quecksilber aus](#)

Quellen

- Prof. Emily C. Somers et al., Mercury Exposure and Antinuclear Antibodies among Females of Reproductive Age in the United States: NHANES., *Environmental Health Perspectives*, Februar 2015, (Quecksilberbelastung und antinukleare Antikörper bei Frauen im gebärfähigen Alter in den USA: *NHANES*)
- Carl H. Lamborg et al., A global ocean inventory of anthropogenic mercury based on water column measurements, *Nature*, (Globaler Ozeanbestand an anthropogenem Quecksilber auf der Basis von Wassersäulenmessungen)
- Quecksilber und Fischverzehr, *Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker