



## Fluoride: Nieren- und Leberwerte verschlechtern sich

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 19 Juli 2020

Fluoride können bei Jugendlichen zu einer reduzierten Nieren- und Leberfunktion führen. Fluoride sind insbesondere in Zahncremes, Mundwässern, Speisesalz und im Mineralwasser enthalten.

### Fluorid im Trinkwasser schadet Nieren und Leber

Forscher der *Mount Sinai School of Medicine* - einer privaten Hochschule in New York City mit Schwerpunkt Humanmedizin - überprüften, inwiefern sich der Fluoridgehalt des Trinkwassers und der Fluoridspiegel im Blut auf die Nieren- und Lebergesundheit von Jugendlichen auswirken können. Die Ergebnisse wurden im August 2019 im Fachjournal *Environment International* veröffentlicht (1).

In den USA wird das Trinkwasser von 74 Prozent der öffentlichen Wasserversorger zur Verbesserung der Zahngesundheit (Kariesprophylaxe) fluoridiert. Das Trinkwasser stellt somit für die US-Bevölkerung die Hauptfluoridquelle dar. Es wird mit etwa 0,7 mg Fluorid pro Liter Wasser versetzt.

## Gibt es auch in Deutschland Wasser mit Fluorid?

Aber auch in unseren Regionen gibt es fluoridhaltige Mineralwässer. Laut Gesetz muss der Fluoridgehalt von Mineralwässern leider erst ab einem Fluoridgehalt von 1,5 mg pro Liter auf dem Etikett erscheinen, weil nämlich dann das Wasser nicht mehr für Säuglingsnahrung geeignet ist und auch Kinder unter 7 Jahren dieses Wasser nicht regelmässig trinken sollten. Bei manchen Mineralwässern wird der Fluoridgehalt freundlicherweise auch angegeben, wenn er niedriger liegt. Ist jedoch nichts angegeben, fragen Sie beim Abfüller nach.

Dazu kommen ausserdem [Fluoride](#), die in der Zahncreme, im Zahngel oder im Mundwasser enthalten sind und versehentlich geschluckt werden, Fluoride im fluoridierten Speisesalz sowie Fluoride, die in der Landwirtschaft eingesetzt werden und sich in Form von Rückständen auf konventionellen Lebensmitteln befinden.

## Wie wirkt es sich aus, wenn man regelmässig niedrige Fluoriddosen zu sich nimmt?

Fluoride können ab bestimmten Dosen zweifelsohne akut toxische Auswirkungen haben. In vorliegender Studie jedoch ging es nicht um Überdosen, die bekanntlich eher selten aufgenommen werden, sondern um eine regelmässige Aufnahme niedriger Dosen, z. B. über das tägliche Trinken fluoridhaltigen Wassers. Nebenwirkungen werden hierbei von offizieller Seite bekanntlich nahezu ausgeschlossen.

Es zeigte sich nun aber in obiger Studie, dass Fluoride bei den untersuchten Jugendlichen zu komplexen Veränderungen der Nieren- und Leberfunktionen beitragen konnten. Wenn Jugendliche bereits eine eingeschränktere Nieren- oder Leberfunktion hatten, dann scheinen Fluoride in einem noch höheren Ausmass aufgenommen und zu einem geringeren Ausmass ausgeschieden zu werden.

## Kinder können nur 45 Prozent des aufgenommenen Fluorids wieder ausscheiden

Im Fokus standen die Daten Heranwachsender im Alter zwischen 12 und 19 Jahren, auch wenn Erwachsene natürlich ebenfalls betroffen sind, aber in etwas geringerem Ausmass. Denn die Entgiftungsorgane von Kindern und Jugendlichen können lediglich 45 Prozent der aufgenommenen Fluoride wieder ausleiten, bei Erwachsenen sind es immerhin 60 Prozent.

Der Rest wird im Körper eingelagert, zu einem Teil natürlich in den Knochen und Zähnen, zu einem anderen Teil aber auch in den Organen, wobei die Nieren mehr Fluoride einlagern als jedes andere Organ.

## Je höher der Fluoridgehalt des Wassers, umso schlechter die Leber- und Nierenwerte

Analysiert wurden die Fluoridwerte im Blut von annähernd 2000 Jugendlichen sowie die Fluoridwerte des Leitungswassers im Zuhause von 1742 Jugendlichen. Obwohl das Leitungswasser meist nur niedrige Fluoridwerte aufwies (zwischen 0,07 und 1 mg/l), sind verschiedene Mechanismen bekannt, über die auch diese niedrigen Fluoriddosen zu einer Nieren- und Leberfehlfunktion beitragen können.

Je höher jedenfalls der Fluoridgehalt des Wassers war, umso schlechter waren die Nieren- und Leberwerte der jugendlichen Probanden.

## Fluoride schaden auch der Schilddrüse

Weitere mögliche Gesundheitsschäden durch eine kontinuierliche Fluoridaufnahme sind neben Nieren- und Leberfunktionsstörungen auch Schilddrüsenfunktionsstörungen, Knochen- und Zahnerkrankungen sowie ein gestörter Proteinstoffwechsel.

- Details zur schädlichen Wirkung von Fluoriden auf die Schilddrüse finden Sie hier: [Fluoride schaden der Schilddrüse](#)

„Obgleich die Vorteile von Fluoriden für die Zahngesundheit inzwischen gut belegt sind, kommen immer wieder Bedenken zur Trinkwasser- und Salzfluoridierung auf“, erklärt Studienautorin Ashley J. Malin (2) von der *Icahn School of Medicine Mount Sinai*. „Unsere Studie zeigt, dass man bei der Festlegung der passenden Fluoriddosierung für die Bevölkerung immer auch die Risiken für die Nieren- und Lebergesundheit berücksichtigen sollte.“

- Wie Curcumin, der Wirkstoff aus Kurkuma, vor Fluoriden schützen kann, haben wir hier erklärt: [Curcumin schützt vor Fluoriden](#)

## Quellen

1. (1) Ashley J. Malin, Corina Lesseur, Stefanie A. Busgang, Paul Curtin, Robert O. Wright, Alison P. Sanders. Fluoride exposure and kidney and liver function among adolescents in the United States: NHANES, 2013–2016. Environment International, 2019
2. (2) The Mount Sinai Hospital / Mount Sinai School of Medicine, Fluoride may diminish kidney and liver function in adolescents, ScienceDaily, 8. August 2019

## 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