

# Fluoride – wie kann man sie ausleiten?

Fluoride reichern sich im Körper an. Wer das verhindern möchte, leitet das Toxin rechtzeitig und regelmässig aus. Fluoride sind chemische Verbindungen, die – aufgrund der weit verbreitenden Ansicht, Fluoride seien ein nützliches Mittel zur Kariesprophylaxe – täglich mehr oder weniger freiwillig eingenommen werden.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 14. November 2019

Stand: 14. November 2019

## Mit diesen Methoden können Sie Fluoride ausleiten

Bereits im Körper vorhandene und eingelagerte Fluoride können mit einer der folgenden sieben Methoden wieder abgebaut und ausgeleitet werden.

Methode Nr. 1 zur Ausleitung von Fluoriden bzw. zum Schutz vor Fluoriden hat sich aus einer wissenschaftlichen Studie ergeben. Die übrigen sechs Methoden beruhen auf der Erfahrung Naturheilkundiger.

### 1. Fluoride ausleiten mit Curcumin

Curcumin ist der Wirkstoff aus Kurkuma, dem gelben Gewürz, das sich auch als Bestandteil im Curry befindet.

In einer Studie, die Anfang 2014 veröffentlicht wurde, hatte sich gezeigt, dass der regelmässige Verzehr von Kurkuma bzw. Curcumin nicht nur vorhandene Fluoride eliminieren, sondern auch neu in den Körper eintreffendes Fluorid aufhalten kann, bevor es schädliche Auswirkungen zeigt.

Curcumin wirkt dabei auf unterschiedliche Weise.

Einerseits ist es selbst ein äusserst starkes Antioxidans, das vor fluoridbedingten Zellschäden durch freie Radikale bewahren kann.

Andererseits fördert Curcumin die Herstellung von Glutathion, einem körpereigenen Antioxidans.

Da Fluoride im Körper und hier besonders im Gehirn über oxidative Prozesse (freie Radikale) Schäden anrichten, konnte in besagter Studie beobachtet werden, wie Curcumin bereits nach 30 Tagen deutliche Wirkung zeigte und den oxidativen Stress des Organismus merklich reduzierte.

## 2. Leber-Reinigungen, um Fluoride ausleiten zu können

Auch die regelmässige Durchführung einer Leber-Reinigung kann sehr effektiv sein, wenn man Fluoride und andere Giftstoffe aus seinem Körper verbannen möchte.

Allerdings ist der Begriff „Leber-Reinigung“ etwas missverständlich. Bei einer Leber-Reinigung wird weniger die Leber gereinigt.

Vielmehr wird durch eine wirksame Leber-Reinigung die Gesamtgesundheit der Leber verbessert:

- Die Regeneration und Teilung der Leberzellen wird angeregt.
- Die Leberdurchblutung wird verbessert.
- Die Entgiftungsfähigkeit der Leber wird unterstützt.
- Die Leberzellen werden geschützt.
- Eine möglicherweise bestehende Leberverfettung wird reduziert.
- Gleichzeitig werden die Gallenwege von Ablagerungen befreit und der Gallenfluss wird angeregt, damit ein Rückstau der Galle in die Leber verhindert wird.
- Zusätzlich werden die Gallenwege von Ablagerungen befreit.

Eine solche Leber-Reinigung besteht u. a. aus Bitterstoffen sowie Leber stärkenden Kräutern, wie z. B. Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Löwenzahnextrakt, Klettenwurzel, Kurkuma, Artischocke u. a. Details zur Durchführung einer Leberreinigung finden Sie in der Anleitung zur Leberreinigung.

## 3. Huminsäuren verhindern die Aufnahme von Fluoride

Huminsäuren sind natürliche Säuren, die in torf- oder humushaltigen Böden vorkommen und in der Naturheilkunde gewöhnlich zur Bekämpfung von Candida albicans eingesetzt werden.

Sie verhindern aber auch die Aufnahme von Toxinen wie Schwermetallen, Nitraten, Endotoxinen (beim Zerfall von Bakterien frei werdende Giftstoffe), aber auch Fluoriden in das Gewebe, indem sie diese Giftstoffe selbst absorbieren und zur Ausscheidung bringen.

## 4. Borax soll ein guter Fluorid-Entferner sein

Borate (Borverbindungen) sollen gute Fluorid-Entferner sein. Als günstige Boratquelle gilt Borax (auch als Natriumborat bekannt). In den USA wird es als Enthärter und Reinigungsmittel in den Supermärkten verkauft. Über Borax gibt es verschiedentlich Berichte, dass es erfolgreich die Entgiftung von Natrium-Fluorid unterstützen würde.

Allerdings darf es nur in wirklich sehr winzigen Einheiten mit reinem Wasser eingenommen werden. Schon eine so geringe Menge wie 1/32 bis zu einem Viertel eines Teelöffels mit Borax in einem Liter Wasser (in kleinen Portionen über den ganzen Tag verteilt eingenommen) zeigte sich in Untersuchungen sowohl als unbedenklich als auch als wirksam. Die Dosis von einem Achtel Teelöffel mit ein wenig Meersalz (immer auf einen Liter Wasser) soll besonders wirkungsvoll sein. Beachten Sie jedoch bitte hierzu [dieses Merkblatt](#).

## 5. Fluoride mit Jod über den Urin ausleiten

Klinische Tests zeigten, dass Jod den Abbau von Fluoriden über den Urin verstärken kann. Manchmal ist die Ernährungsweise arm an Jod, besonders wenn jemand keinen Seefisch isst und ausserdem darauf achtet, möglichst keine Produkte mit künstlich jodiertem Salz zu sich zu nehmen.

In diesem Fall können Meeresgemüse wie Hijiki-, Dulse- oder Arame-Algen die Jodversorgung auf natürliche Weise verbessern und gleichzeitig zur Fluoridausleitung beitragen.

Allerdings raubt die Fluorid-Entgiftung mit Hilfe von Jod dem Körper wertvolles Kalzium.

Daher sollte in diesem Falle eine hochwertige Calcium-Magnesium-Quelle in Anspruch genommen werden (z. B. die [Sango Koralle](#)). Zusätzlich wird beim Fluoridabbau mit Jod die Einnahme von Lecithin empfohlen.

## 6. Fluoride mit Tamarindenblättern ausleiten

Der Tamarindenbaum kommt ursprünglich aus Afrika, wird aber mittlerweile auch in Indien, Südostasien und Südamerika kultiviert. In seinen schotenförmigen Früchten befindet sich süßsauerliches Fruchtfleisch, das sich äusserst vorteilhaft auf die Verdauung auswirkt.

Für die Ausleitung von Fluoriden jedoch sollen die Rinde und die Blätter des Tamarindenbaums hilfreich sein. Daraus können Tee, Extrakte und Tinkturen hergestellt werden.

Tamarindenblätter erhält man u. U. in asiatischen Lebensmittelläden oder bei einem Therapeuten der ayurvedischen Medizin. Über eine konkrete Dosierung wird in den Quellen leider nichts erwähnt.

## 7. Fluoride mit Melatonin ausleiten

Auch wenn abschliessende Beweise noch ausstehen, setzen manche amerikanische Naturheilkundige Melatonin ein, um Fluoride aus dem Körper zu entfernen.

Melatonin ist ein Hormon, das bei Nacht in einem erbsengrossen Teil des Zwischenhirns – der Zirbeldrüse (Epiphyse) – aus Serotonin produziert wird und unter anderem den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.

In der Zirbeldrüse lagern sich mit zunehmendem Alter Kalkverbindungen ab, so auch Calciumfluoride. Gleichzeitig sinkt die Melatoninproduktion, je älter wir werden.

Wird nun Melatonin in Form eines Nahrungsergänzungsmittels eingenommen, soll das zu einer Entkalkung der Zirbeldrüse und damit zur Entfernung des dort ansässigen Fluorids führen.

Melatonin unterliegt in Deutschland dem Arzneimittelrecht und wird daher nicht als Nahrungsergänzungsmittel verkauft, sondern nur auf Rezept. In den USA hingegen sind Melatoninpräparate frei verkäuflich und die Menschen geben dort bereits mehr für Melatonin als für Aspirin aus.

Inzwischen vermutet man, dass Melatonin – da es neuroprotektiv wirkt und freie Radikale bindet – vor Alzheimer schützen könnte. Melatonin sollte nur am Abend eingenommen werden, weil es schläfrig macht und andernfalls den Tag-Nacht-Rhythmus irritieren kann.

Neben der Einnahme von Melatonin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sollten Sie viel Sport treiben, sich gesund ernähren (dabei lieber zu wenig als zu viel essen) und regelmässig meditieren oder Entspannungsübungen durchführen.

## Antioxidantien, die fluoridbedingte Schäden aufheben

Viele der oben genannten Methoden helfen nicht nur bei der Ausleitung der Fluoride, sondern helfen dem Körper auch dabei, sich schneller wieder von den fluoridbedingten Schäden zu erholen.

Aus ersten Untersuchungen weiss man, dass auch die beiden als hochgradige Antioxidantien bekannten Mittel – Rutin und EGCG – Schäden beheben können, die sich nach einer Fluoridvergiftung einstellen.

Rutin ist ein Flavonoid (sekundärer Pflanzenstoff), das in vielen Pflanzen vorkommt, besonders aber in Stiefmütterchenblüten, im Buchweizenkraut, in der Petersilie und vielen weiteren. In einer indischen Studie aus dem Jahr 2015 zeigte sich, dass Natriumfluorid zu einer Verschlechterung der Herzwerte, zu einer Verstärkung des oxidativen Stresses, einer Erhöhung des LDL-Cholesterins und einer Reduzierung des HDL-Cholesterins führte. Rutin jedoch – das in Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich ist – konnte bei all diesen Werten zu einer signifikanten Verbesserung beitragen.

Ganz ähnlich wirkte in einer weiteren Studie (2016) das EGCG (Epigallocatechingallat), ein Stoff, der in besonders hohen Mengen im Grüntee enthalten ist und für seine krebsfeindliche und gefässschützende Wirkung bekannt ist. Auch hier hatte das Fluorid zu einer rapiden Verschlechterung vieler Blutwerte geführt, während die Gabe von EGCG alle diese Werte sogar so sehr besserte, dass sich diese anschliessend wieder im normalen Bereich befanden.

EGCG kann sehr gut über Matcha-Tee oder auch über Grünteeextrakt in Kapselform eingenommen werden.

## Begleitende Massnahmen zur Fluorid-Ausleitung

Begleitend zu den oben genannten Entgiftungsmethoden können die folgenden Massnahmen bei der Ausleitung von Fluoriden (oder anderen Giftstoffen) äusserst hilfreich sein:

Eine biologische und basischenüberschüssige Ernährung sorgt für eine gesunde Grundlage und über ausreichend Vital- und Mineralstoffe, auf die der Organismus bei zehrenden Entgiftungsprozessen dankbar zurückgreifen kann und die ihm helfen, seine Leistungsfähigkeit auch in schweren Zeiten zu bewahren.

- Trinken Sie so viel wie möglich - natürlich ausschliesslich fluoridarmes oder fluoridfreies Wasser oder basische Kräutertees.
- Bentonit (am besten gemeinsam mit Flohsamenschalenpulver) bindet Schadstoffe und sorgt für deren schnelle Ausscheidung über den Darm. Wenn Sie jedoch eine ganzheitliche Leberreinigung durchführen, dann gehört dazu auch eine Darmsanierung, welche die Anwendung von Bentonit und Flohsamenschalenpulver beinhaltet.
- Cayenne-Pfeffer ist nicht etwa eine besondere Art Pfeffer, sondern eine andere Bezeichnung für gemahlene Chilischoten. Cayenne-Pfeffer gilt als traditionelles Blutreinigungsmittel in den Ländern seiner Herkunft. Das scharfe Pulver ist ausserdem hilfreich bei Bluthochdruck, Diabetes, Durchblutungsstörungen und Arthritis. Es unterstützt die Nierenfunktionen und steigert den Abtransport von Schlacken aus dem Verdauungssystem. Cayenne-Pfeffer oder Chilipulver ist in Kapseln erhältlich und kann auf diese Weise leicht eingenommen werden. Bei empfindlichem Magen muss allerdings mit geringen Dosen die Verträglichkeit ausgetestet werden.
- Petersilie entgiftet durch seine anregende Wirkung auf Blase und Nieren. Die chlorophyllreiche Pflanze spült, reinigt und desinfiziert die Harnwege, wodurch deren Entgiftungs- und Ausleitungsfähigkeit gesteigert wird. Integrieren Sie die Petersilie nicht nur blattweise, sondern reichlich in Ihre tägliche Ernährung. Statt frischer Petersilie können Sie auch Petersilienblattpulver verwenden.
- Chlorella ist bekannt als Mittel zur Bindung von Quecksilber. Chlorella bindet jedoch auch andere Schwermetalle, radioaktive Substanzen sowie Formaldehyd und Gifte aus Insektiziden. Bei der Ausleitung von Fluoriden kann die Mikroalge begleitend eingesetzt werden.
- Trockensaunagänge setzen Fluoride frei, die im Fettgewebe gespeichert sind. Vergessen Sie dabei nicht, ausreichend zu trinken. Am besten Teemischungen, die nierenstärkende Wirkung besitzen, wie z. B. Goldrute oder Schachtelhalm (Zinnkraut).
- Vitamin C ist ebenfalls eine grossartige Ergänzung eines jeden Fluorid-Abbau-Programms. Natürliche Quellen für Vitamin C sind dabei weitaus besser als Ascorbinsäurepulver aus Supermarkt oder Drogerie. Für natürliches Vitamin C gibt es kaum Konsumbeschränkungen. Nehmen Sie daher reichlich davon zu sich, z. B. in Form von Acerolapulver.

Wir sind den vielfältigen Fluoridquellen also nicht machtlos ausgesetzt, sondern können selbst aktiv werden und unseren Körper regelmässig von diesem Toxin befreien, so dass es sich nicht anreichern und daher auch kaum Schaden anrichten wird.

Weitere Massnahmen zur Entgiftung finden Sie hier: [Die ganzheitliche Entgiftungskur](#)

## Quellen

- Waking Science, Fluoride Officially Classified as a Neurotoxin in Worlds Most Prestigious Medical Journal, Waking Science, Februar 2010, (Fluorid wird vom Weltberühmten medizinischen Journal The Lancet als Neurotoxin eingestuft)
- DrPhilippe Grandjean, MD et al., Neurobehavioural effects of developmental toxicity, THE LANCET Neurology, Februar 2014, (Neuropsychologische Effekte von Giftstoffen in der Entwicklung)
- Umarani V et al., Rutin potentially attenuates fluoride-induced oxidative stress-mediated cardiotoxicity, blood toxicity and dyslipidemia in rats, Toxicology mechanisms and methods, Februar 2015, (Rutin vermindert möglicherweise den durch Fluorid induzierten oxidativen Stress und den dadurch ausgelösten cardiotoxinen, blutvergiftenden und fettstoffwechselstörenden Effekt in Ratten)
- Miltonprabu S et al., Epigallocatechin gallate potentially attenuates Fluoride induced oxidative stress mediated cardiotoxicity and dyslipidemia in rats, Journal of trace elements in medicine and biology, Januar 2015, (Epigallocatechingallat vermindert möglicherweise den durch Fluorid induzierten oxidativen Stress und den dadurch ausgelösten cardiotoxinen und fettstoffwechselstörenden Effekt in Ratten)

## 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.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/fluoride-ausleiten-ia.html>