

URSULA LINZER



MIKRO- PLASTIK

Was es im
Körper anrichtet
und wie wir
uns davor schützen

Mit Detox-
Programm
zum Ausleiten
von Umwelt-
hormonen

GU

INHALT

Vorwort 6

PLASTIK – PRAKTISCH UND PROBLEMATISCH 7

Mikroplastik – die unterschätzte Gefahr 8

So viel Plastik 8

... und so viel Plastikmüll 9

Wie entsteht Mikroplastik? 10

Welchen Einfluss hat Mikroplastik auf unseren Körper? . . 12

• Mikroplastik – kurz erklärt. 14

Wie gelangt Mikroplastik in unseren Körper? 15

Umwelthormone – die unsichtbare Gefahr 18

Gefährliche Störenfriede: Endokrine Disruptoren. 18

Unser täglicher »Hormon-Cocktail« 22

Umwelthormone im Überblick 28



KRANK DURCH HORMONE AUS DEM PLASTIK? 37

Östrogendominanz und die Folgen 38

Ein hoch komplexes System 38

Umwelthormone imitieren unser natürliches Östrogen. . . . 39

Östrogen – nicht nur ein »Frauen-Hormon« 40

Die Östrogenrezeptoren 43

Den Hormonen auf der Spur: Nachweis im Blut oder
Speichel 44

• Östrogendominanz – die Symptome 45

Wie wirkt Östrogen auf unseren Hormonhaushalt? 46

»Östrogenübergewicht« und die
Hormon-Dysbalance-Spirale 49

Häufige Beschwerden der hormonellen Dysbalance 54

Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung. . . . 54

Aus meiner Praxis 55

• Schaden UV-Filter den Spermien? 69



Den persönlichen Hormonstatus ermitteln	70
In Balance kommen	70
Progesteronmangel.	71
Östrogendominanz	73
DHEA-Mangel.	74
Testosteronmangel beim Mann.	76
Östrogenmangel der Frau	77

DER WEG ZUR HORMONBALANCE . . . 79

Raus aus dem Plastik-Wahn	80
Beim Einkaufen	80
Am Arbeitsplatz	83
Zu Hause	83
• Wer findet am meisten Plastik?.	87
• Bio-Plastik.	88
Die Recyclingcodes von Plastik.	89

Den Körper schützen und entlasten	92
Phytohormone.	92
• Kohlgemüse gegen Hormonchaos	95
• Hunger auf Phytohormone.	96
Unterstützung für Leber und Nieren	100
• Mein Saft-Obst-Tag	109
Detox-Programm zum Ausleiten von Umwelthormonen	110
Raus mit dem Gift!.	110
Das Detox-Programm – so geht's.	113
• Test: Selbsteinschätzung der persönlichen Mikroplastik- und Umwelthormonbelastung	120

ANHANG	122
Glossar	122
Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen, die weiterhelfen	124
Register	125
Impressum.	128



Möbel und Einrichtungsgegenstände

Haben Sie Möbel aus Spanplatten mit Furnier und damit bevorzugt das Kinderzimmer eingerichtet? Oder vielleicht Holzmöbel mit Lasuren? Dann sind das mögliche Quellen für Parabene. Werfen wir vom Kinderzimmer einen Blick in die Küche: Unsere Kücheneinrichtungen bestehen alle aus Kunststoff, ebenso die meisten Badezimmerschränke und -regale, weil sie feuchtigkeitsbeständig und leicht zu reinigen sind. Unseren Bodenbelägen werden Weichmacher zugesetzt, damit sie lange elastisch bleiben. Teppiche und Teppichböden bestehen ohnehin überwiegend aus Kunstfasern. Und unsere Wände tapezieren wir gern mit Vinyltapeten, die es in unterschiedlichsten Strukturen gibt. Durch den Zusatz von Phthalaten und Bisphenol A sind sie besonders strapazierfähig und lassen sich viel leichter verarbeiten als Papiertapeten.

Pestizide

In Deutschland gibt es etwa 10,7 Millionen Hunde und 15,7 Millionen Katzen (Stand: 2020). Zum Schutz vor Zecken und Flöhen weden sie regelmäßig mit Fipronil-haltigen Präparaten behandelt. Das Mittel wurde ursprünglich für den Pflanzenschutz entwickelt, erst später kam es in Tierarzneimitteln zum Einsatz. Es steht im Verdacht, krebserregend zu sein.

Ein noch stärker verbreitetes Pestizid, dem eine krebserregende Wirkung nachgesagt wird, ist Glyphosat. Es ist das meistverkaufte Unkrautvernichtungsmittel der Welt, genauer: dessen Hauptwirkstoff. Bekannt ist es unter dem Namen »Roundup« der Firma Bayer-Monsanto. Unserem Obst und Gemüse können wir beim Einkaufen nicht ansehen, ob es das hormonwirksame Glyphosat enthält. Da Glyphosat überall auf der Welt eingesetzt wird und bisher noch nirgends endgültig verboten wurde, müssen wir bei je-

ENDOKRINE DISRUPTOREN – WO SIE ZU FINDEN SIND



dem Kauf damit rechnen, Glyphosat im Einkaufswagen zu haben – es sei denn, wir kaufen Produkte aus Bio-Anbau. Gyphosat steht nicht nur im Verdacht, Krebs auszulösen, sondern wird auch verdächtigt, Ursache für Fehlgeburten zu sein, einen Einfluss auf unseren Hirnstoffwechsel zu nehmen und mitverantwortlich für die Alzheimer-Krankheit zu sein.

nil. In Deutschland ist es generell nicht als Pflanzenschutzmittel zugelassen, allerdings werden immer wieder Ausnahmegenehmigungen erteilt. Erlaubt ist es für Saatgut zur Aussaat in Gewächshäusern und für Saatgut von Pflanzen, die vor der Blüte geerntet werden, wie Lauch, Zwiebeln und Kohlgemüse. In der Tiermedizin kommt es als Floh-, Läuse-, Milben- und Zeckenmittel zum Einsatz und im Haushalt finden wir es in Ködern gegen Ameisen.

Welche gesundheitlichen Schäden es anrichten kann: Die genaue Auswirkung einer Belastung mit Fipronil auf unser Hormonsystem ist nicht hinreichend untersucht. Es steht im Verdacht, erbgutverändernd und krebserregend zu sein.



IRRTUM DER WISSENSCHAFT

Lange Zeit ging die Wissenschaft davon aus, dass wir Mikroplastik und Endokrine Disruptoren nicht in unseren Körper aufnehmen und dass auch der Fötus im Mutterleib vor dem Einfluss der Mikroplastikteilchen und der daraus freiwerdenden Chemikalien geschützt sei. Diese Annahmen waren leider falsch. So wurde schon im Jahr 2002 von Prof. Gilbert Schönfelder, Toxikologe der Universität Würzburg, Bisphenol A im Blut von Schwangeren, im Nabelschnurblut und im Urin von Säuglingen nachgewiesen.

Ein Forscherteam der Arizona State University untersuchte im Jahr 2020 47 Gewebeproben von Lunge, Leber, Milz und Niere, in allen konnten die Forscher primäres Mikroplastik Typ A nachweisen, zusätzlich waren alle Proben mit Bisphenol A belastet.

KRANK DURCH HORMONE AUS DEM PLASTIK?

Die Wissenschaftler sind sich einig, dass die hormonwirksamen Substanzen aus dem Plastik gesundheitsschädlich für unseren Körper sind, denn sie stören Stoffwechselfunktionen und können dadurch die Ursache für unterschiedlichste Beschwerden sein. Die Skala der Beschwerden reicht von leichten Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Erkrankungen wie Angstzuständen, Depressionen und Krebs.

Myome

Myome sind gutartige Geschwulste der Gebärmuttermuskulatur, die nur sehr selten bösartig entarten. Wenn sie sehr groß sind, können sie starke Unterleibsbeschwerden verursachen und müssen chirurgisch entfernt werden. Rückenschmerzen und Ischialgien sowie häufiger Harndrang können ein Hinweis auf Myome sein. Bei der Vorsorge beim Frauenarzt werden sie mit einer Ultraschalluntersuchung frühzeitig erkannt und kontrolliert. In den Wechseljahren verschwinden sie meist von allein. Man vermutet, dass 30 Prozent der Frauen von Myomen betroffen sind, meist symptomlos.



BEHANDLUNGSPLAN

Folgender Behandlungsplan reguliert das Hormonsystem und gleicht den Nährstoffbedarf aus.

- **Homöopathie:** Sepia D12, dreimal täglich 3 Globuli
- **Nosode:** Myom C30, einmal pro Woche 5 Globuli
- **Mineralstoffe:** Calcium & Magnesium Complex, einmal täglich 1 Tablette
- **Vitamine:** Frauenvital-Komplex, einmal täglich 1 Tablette
- **Basenpräparat:** Spirulina, zweimal täglich 3 Presslinge
 - **Zusätzlich:**
 - Grüner Tee, 3 bis 4 Tassen täglich
- Vermeiden Sie in Ihrer Ernährung Weizen, tierisches Eiweiß und Zucker.
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, verwenden Sie als Ölquelle Olivenöl. Reduzieren Sie stressauslösende Faktoren.

Schilddrüsenunterfunktion

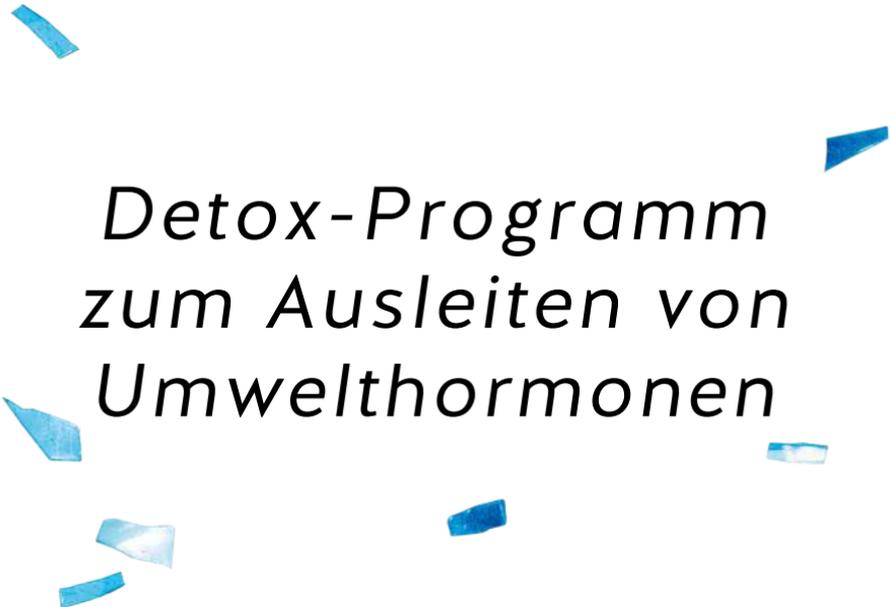
Die Schilddrüse reagiert besonders empfindlich bei einer hormonellen Dysbalance. Bei der Unterfunktion produziert die Schilddrüse zu wenig Hormone. Durch den Mangel an Schilddrüsenhormonen verlangsamt sich unser gesamter Stoffwechsel. Wir fühlen uns müde und antriebslos. Die Schilddrüsenunterfunktion ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen.



BEHANDLUNGSPLAN

Folgender Behandlungsplan unterstützt die Regulierung der Schilddrüsenfunktion.

- **Homöopathie:**
 - Flor de piedra D6, zweimal täglich 3 Globuli
 - Jodum D30, dreimal täglich 3 Globuli
- **Nosode:** Thyreoidinum D30, einmal pro Woche 5 Globuli
- **Spurenelemente:** Selen, einmal täglich 100 µg, und Zink, einmal täglich 25 mg
- **Vitamine:** Vitamin D, einmal täglich 1000 IE
- **Basenpräparat:** Spirulina, zweimal täglich 3 Presslinge
- **Zusätzlich:**
 - Thymiantee, 2 Tassen täglich
 - Vermeiden Sie Zucker, Weißmehlprodukte, Alkohol und bevorzugen Sie jodhaltige Nahrungsmittel wie Milchprodukte, verwenden Sie jodhaltiges Salz.
 - Nehmen Sie täglich einen halben Teelöffel Bio-Kakaopulver, am besten ins Müsli. Kakao reguliert die Drüsenfunktion und ist ein sehr guter Eisenlieferant.



Detox-Programm zum Ausleiten von Umwelthormonen

Da wir aus der Umwelt über die Nahrung, die Atemluft und unsere Haut schädliche Umwelthormone aufnehmen, ist das regelmäßige Entgiften wichtig. Das folgende Programm soll Sie motivieren und Ihnen aufzeigen, was Sie für sich und Ihre Gesundheit tun können.

RAUS MIT DEM GIFT!

Unabhängig davon, ob Sie sich rundum wohlfühlen oder bereits unter Beschwerden wie zum Beispiel ständiger Müdigkeit, Schlafstörungen oder stark riechendem Schweiß leiden, empfehle ich Ihnen, zweimal im Jahr, idealerweise im Frühjahr und im Herbst, eine Reinigung des Körpers vorzunehmen, indem Sie Ihren Stoffwechsel zu mehr Entgiftungsaktivität anregen. Je stärker unser Stoffwechsel angeregt wird und je besser wir Nieren und Leber –

unsere wichtigsten Entgiftungsorgane – dabei unterstützen, Schadstoffe aus dem Körper zu leiten, desto mehr Mikroplastik und Endokrine Disruptoren können wir somit auch ausscheiden.

Unterstützend wirken bei der Entgiftung das Spurenelement Selen (200 µg täglich), das als Zellschutz wirkt, der Mineralstoff Zink (20 mg täglich), der an über 200 Enzymreaktionen beteiligt ist, sowie die Vitamine C (100 mg täglich) und E (400 IE täglich), die als Antioxidanzien wirken und Stoffwechselrückstände und Schadstoffe binden. Ich empfehle Ihnen, während der Kur diese Nährstoffe in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einzunehmen. Verwenden Sie ein Präparat mit Vitaminen aus pflanzlichen Quellen in Bioqualität, denn synthetisch hergestellte Vitamine kann unser Körper nur schwer verwerten und sie wirken ihrerseits belastend auf den Stoffwechsel.

Gesundes Grün

Zusätzlich empfehle ich Ihnen die Einnahme der Spirulina- oder Chlorella-Alge, sie sind reich an dem grünen Farbstoff Chlorophyll, der die Fähigkeit besitzt, im Körper befindliche Schadstoffe zu binden, die dann ausgeschieden werden können. Wenn es sowieso zu



GEFAHR DER ÜBERDOSIERUNG?

Auch wenn Sie zahlreiche Nährstoffe schon mit der Nahrung aufnehmen, die Gefahr einer Überdosierung besteht nicht. Dafür müssten Sie höhere Dosen über einen längeren Zeitraum zu sich nehmen: Zink über 25 mg, Selen über 300 µg, Vitamin E über 500 IE und Vitamin C über 1000 mg.

WINZIGE TEILCHEN

mit gefährlicher Wirkung

Dass Plastiktüten der Umwelt schaden, ist längst bekannt. Aber wussten Sie, dass auch Kassenzettel krank machen können?

Die Teilchen, die sich aus dem Plastik lösen, sind winzig, aber sie können unseren Hormonhaushalt gehörig durcheinanderbringen, denn sie setzen schädliche Hormone frei. Es kann zu einer Östrogendominanz kommen und in der Folge zu zahlreichen Beschwerden, von Allergien und Schilddrüsendysfunktionen bis zu unerfülltem Kinderwunsch und schweren Krebserkrankungen.

DIE GEFAHR ERKENNEN:

Worin die sogenannten »Endokrinen Disruptoren« stecken, wie sie wirken und wie sie – beispielsweise über Kosmetika, Kleidung und Kinderspielzeug – in unseren Körper gelangen.

DEN KÖRPER SCHÜTZEN:

Wie Sie sich vor den schädlichen Mikroplastik-Teilchen schützen können. Tipps für Veränderungen zu Hause, beim Einkaufen und am Arbeitsplatz – auf dem Weg in ein plastikfreies Leben.

DIE SCHADSTOFFE AUSLEITEN:

Checklisten helfen Ihnen, Ihren persönlichen Hormonstatus zu ermitteln und wieder in Balance zu kommen. Zusätzliches Plus: die Detox-Kur zum Ausleiten von Umwelthormonen.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8012-4



www.gu.de