

## Boden und Gesundheit

Wir leben in Abhängigkeit von unseren Böden in einem geschlossenen System. Unsere Böden produzieren unsere Nahrung. Alles, was wir unserer Umwelt/unseren Böden zuführen, verbleibt auch dort, wie Schwermetalle, Herbizide, Pestizide, Fungizide usw. dazu kommt belastetes Wasser und saurer Regen.

Seit der industriellen Revolution schädigen wir das Gleichgewicht unserer Umwelt in zunehmendem Maße.

Die chemische Balance im Boden entspricht der chemischen Balance im Körper. In dem Maße, in dem wir Schwermetalle und andere Umweltgifte in den Boden einbringen, nehmen wir sie auch über unsere Nahrung wieder auf.

Gleichzeitig fehlt es unseren Nahrungsmitteln durch genetische Änderungen, Gifte und künstliche Düngemittel an essentiellen Spurenelementen, das betrifft sowohl die Pflanzen als auch die mit minderwertigen Futtermitteln versorgten Tiere und schließlich uns selbst, wenn wir diese Lebensmittel ohne Nährwert zu uns nehmen. Gemäß gesicherter wissenschaftlicher Untersuchungen können Schwermetalle und ein Mangel an Spurenelementen Allergien auslösen.

*Dr J. Smarda, Immunologe und Chemieingenieur aus Kanada geht in seinem Vortrag (auf dem Bodentag 2018, <https://www.ig-gesunder-boden.de> ) sogar noch weiter: „Die **Belastung mit Schwermetallen** und parallel der **Mangel an essentiellen Spurenelementen** (Jod, Mangan, Kupfer, Selen, Zink, Molybdän, Eisen, Chrom und ehemals Fluor), allen voran **Selen** kann laut Forschungen zu kindlicher Leukämie, Abwehrschwäche, Allergien, Autismus, Organschädigungen wie z.B. Hashimoto- Thyreoiditis und auch Gehörschädigungen führen.“*

<https://microtrace.de/de/metalle-krankheiten-forschung/autismus/>

<https://www.diagnostisches-centrum.de/fach-infos/studien-und-schwermetalle/158-studien-schwermetalle-2012/686-quecksilber-schaedigt-das-gehoer.html>

<https://www.genuk-ev.de/schwermetall.html>

**Selen** gehört zu den essentiellen Spurenelementen im Körper, bindet Schwermetalle und schützt unsere Abwehrzellen.

Die Übersäuerung der Böden, die durch den sauren Regen und die Verwendung sulfathaltiger Düngemittel hervorgerufen wird, ist Hauptursache für einen gravierenden Selenmangel in unseren Böden.

Dazu kommen ausgedehnte Regenfälle, die aus den vorgeschädigten, zu tief gepflügten und ungeschützten Monokultur-Böden zusätzlich Mineralstoffe, Selen und andere Spurenelemente ausschwemmen.

Gleichzeitig befinden sich im Boden vermehrt Schwermetalle wie Cadmium, Quecksilber, Aluminium, Blei und Arsen.

Wir haben es also mit einer einschneidenden Veränderung der Bodenqualität zu tun, was dazu führt, dass die Selen-Aufnahme der Pflanzen erheblich behindert wird.

Selen geht bereits im Erdreich eine Bindung mit den Schwermetallen ein, daraus entsteht ein schwerlöslicher Selen-Komplex. Im menschlichen Körper stellt die Fähigkeit des Selen, Schwermetalle zu binden, eine ausgesprochen wertvolle Eigenschaft dar.

Das bereits im Boden gebundene Selen ist für die Pflanze nicht mehr verwertbar und fehlt somit in der Pflanze und später auch im Tier und im Menschen.

Diese einschneidenden Veränderungen in intensiv genützten und belasteten Böden erklären, warum der Selengehalt von Pflanzen, die auf unausgewogenen Böden wachsen, dramatisch abgenommen hat.

Der Selenmangel und die damit einhergehende Schädigung unseres Immunsystems ist heute weiter verbreitet als allgemein angenommen.

*Dr. J. Smarda spricht von einem 70-80% Mangel bei untersuchten Kindern mit bereits vorhandenen Erkrankungen.*

Vor der prophylaktischen Einnahme selenhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte immer eine spezifische Blutuntersuchung erfolgen um den Mangel an Spurenelementen konkret festzustellen.

Vor allem anorganisches Selen ist gefährlich und kann bei unkontrollierter Einnahme schnell zu Vergiftungen führen. Unproblematischer ist die Einnahme von organischem Selen oder Selen-Chelat in Abstimmung mit dem Arzt/Heilpraktiker.

Bei nur geringem Selen-Mangel kann schon die Einnahme von selenhaltigen Heilerden helfen. Am gesündesten ist zweifellos der ausreichende Verzehr von naturbelassenen Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft mit weitgehend unbelasteten Böden.

Siehe auch: <https://www.genussgemeinschaft.de>

*Wissenschaftliche Studien zum Selenmangel:*

[https://scholar.google.de/scholar?start=0&q=folgen+von+selenmangel&hl=de&as\\_sdt=0,5&as\\_vis=1](https://scholar.google.de/scholar?start=0&q=folgen+von+selenmangel&hl=de&as_sdt=0,5&as_vis=1)

© Barbara Alpen