

Umweltgifte beeinflussen die Fruchtbarkeit

*Umweltgifte vermeiden, um die
natürliche Hormonbalance
zu unterstützen*

Herzlich Willkommen

zu

*Umweltgifte vermeiden, um die
natürliche Hormonbalance*

zu unterstützen

Was du dazu wissen solltest ♥



Es gibt viele Umweltfaktoren, als Einflüsse von Aussen, die unser hormonelles Gleichgewicht und die Fruchtbarkeit beeinflussen. Unter ihnen befinden sich viele Einflüsse, die vermeidbar sind, wenn wir sie kennen. Daher sprechen wir hier über die häufigsten Umweltgifte, die die Fruchtbarkeit beeinflussen können und wie man sich vor ihnen schützt.

Online-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 13

Der Fachbegriff für die Umweltfaktoren oder Umweltgifte, die in unsere Regulationsprozesse eingreifen, ist: **Endokrine Disruptoren**.

Endokrin bedeutet „ins Innere ausschütten“ (wie beispielsweise Hormone) und Disruptor bedeutet in etwa „zerschlagen oder zerreißen“. Das heißt, Endokrine Disruptoren beeinflussen unter anderem unsere Hormonsysteme. Das geschieht direkt über eine hormon- und rezeptor-aktivierende Wirkung und indirekt über den Einfluss auf unsere Gene (bestimmte Gensequenzen werden aktiviert). Nicht nur die Geschlechtshormone, sondern auch andere Hormongruppen, die beispielsweise die Schilddrüse oder das Immunsystem sind davon betroffen.

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) hat inzwischen über 800 Substanzen identifiziert, die als endokrine Disruptoren unsere Gesundheit beeinflussen.

Viele dieser Disruptoren stammen aus Plastik und aus Kunststoffen. Das Bisphenol A (BPA) ist einer der bekanntesten Stoffe unter ihnen.

Die PET-Flaschen (Polyethylenterephthalat-Plastikflaschen) werden von der WHO als gesundheitsschädlich angesehen. Und auch PVC (Polyvinylchlorid) und Polycarbonat setzen Bisphenol A frei.

Bisphenol A hat nachweislich eine östrogenartige Wirkung und schränkt ebenfalls nachweislich die Fruchtbarkeit ein. Kanada, Frankreich und Dänemark haben auch aus diesem Grund bereits Verbote für Bisphenol A erlassen, in Deutschland ist Bisphenol A bisher allerdings nur bei Kinderschnullern verboten worden ...

Bisphenol A findet sich beispielsweise in

- Beschichtungen auf der Innenseite von Joghurtdeckeln
- Innenauskleidungen von Konservendosen
- frischen Kassenzettel-Ausdrucken
- CD, DVD, Blu-ray
- im Fahrzeugbau, beispielsweise bei den Scheinwerfern

- PET-Flaschen (sind auch ohne BPA (Bisphenol A) mit endokrinen Disruptoren versehen)

Phthalate sind sogenannte Weichmacher. Sie finden sich beispielsweise in Folien, Kabeln oder Tapeten und in Verpackungen von Lebensmitteln.

Phthalate sind fettlöslich und lösen sich aus den Plastikverpackungen, wenn fetthaltige Nahrung verpackt wurde wie bei Wurst oder Käse.

Auch Pestizide, wie sie in der Pflanzenzucht benutzt werden, beeinflussen unseren hormonellen Stoffwechsel.

Chemikalien werden vor ihrer Zulassung nur darauf getestet, ob sie krebserregend sind und auf nichts anderes!! Über 100.000 Substanzen wurden auf diese Weise zugelassen.

Eine Kombination all dieser Substanzen, wie sie ständig in unserem Körper vorkommt, wird gar keinem Test unterzogen. Dieser sogenannte Cocktaileffekt aus beispielsweise TBT (Tributylzinn), Fibronil (Pestizid), Phthalaten, BPA, Benzophenonen und anderen Umweltgiften ist eine Blackbox und das Ergebnis dieser Mischungen mutmaßlich umso schädlicher für den Menschen.

Sogenannte Biozide werden überhaupt nicht auf eine Schädlichkeit für den Menschen getestet – ihre Zulassung ist umso leichter. Zu den Bioziden gehören beispielsweise Desinfektionsmittel.

Auswirkungen auf mit uns in Symbiose lebende Mikroorganismen

All diese Veränderungen durch Umweltgifte wirken sich auf uns und auf unser Mikrobiom im Darm aus. Dadurch verändert sich die Zusammensetzung unserer Darmflora. Die Verteilung unserer Mikroorganismen im Darm nimmt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem und unsere Gesundheit ein. Unsere Darmflora übernimmt einen Teil unserer Entgiftung, macht Nährstoffe durch Umwandlung für eine Aufnahme über die Darmwand überhaupt erst verfügbar und spielt eine große Rolle in der Stimulation unserer körpereigenen Abwehr. Daher sind die Folgen einer ungewollten Veränderung des Mikrobioms auf die Gesundheit des Menschen nicht absehbar.

Auswirkungen auf unsere Gene

Aber nicht nur das Mikrobiom verändert sich, auch unsere Gene. Die Abschnitte (Sequenzen) unserer DNA in den Zellkernen, die durch diese Disruptoren beeinflusst und „freigeschaltet“ werden, verändern sich kurzfristig und bei ständiger Aktivierung auch auf Dauer. Wenn diese dauerhaft stimuliert werden, bleiben diese Sequenzen in den Zellen „aktiviert“. Diese Aktivierung speichern unsere Zellen auch langfristig. Damit vererben wir diesen „Lerneffekt“ unseres Systems und verändern durch Vererbung auch die Gene unserer Nachkommen. Denn wir vererben „gelernte“ und viel genutzte Prozesse unserer Gene. (Hinweis: auch dauerhafte Ängste oder Stress verändern unseren Gene und können über Generationen vererbt werden.) Über die Generationen hinweg verändert sich auf diese Weise unser Genpool mit noch unabsehbaren Folgen für die Menschen.

In der europaweiten Obelix-Studie zur Epigenetik (zur Veränderungen der typisch aktivierten Genabschnitte unserer Gene) fand man heraus, dass sich (epi)genetische Veränderungen von Generation zu Generation vererben und durch neue und weitere genetische Einflüsse sogar verstärken.

Wir wissen aber durch entsprechende Forschung auch, dass wir durch Entspannung, Bewegung und gute Ernährung ebenfalls unsere Epigenetik beeinflussen können ♥

In diesem Modul sprechen wir über die Unterstützung unserer körpereigenen Entgiftungsprozesse durch die Ernährung, sowie das Vermeiden der Aufnahme von Umweltgiften und die Bewegung und Entspannung, die die Entgiftung und Gesundheit unterstützt. Dies führt zu einer besseren natürlichen Hormonbalance und erhöht deine Chancen, schwanger zu werden und zu bleiben.

Auswirkungen auf das ungeborene Baby

Winzige Zellhaufen, Embryonen und Ungeborene reagieren besonders sensibel auf alle chemischen Einflüsse. Nachweislich enthält bereits das Fruchtwasser viele endokrine Disruptoren wie Phthalate. Diese wirken durch ihren Einfluss auf Schilddrüsenhormone schon auf die Gehirnentwicklung von Babys im Mutterleib ein. Auch Umweltchemikalien wie Dioxine werden beispielsweise über die Muttermilch an das Kind weitergegeben.

Daher ist es immens wichtig, nicht nur für die eigene Gesundheit und die Verbesserung der Fruchtbarkeit, sondern auch für die Gesundheit des Embryos, des Kindes und der gesamten Familie ... und der nächsten Generationen zu wissen, wie man die Aufnahme dieser und anderer Umweltgifte vermeidet und wie man die Entgiftung des Körpers unterstützt ♥

Auf geht's!

Schritte zu mehr Gesundheit und besserer Fruchtbarkeit

1. In welchen Produkten sind Umweltgifte enthalten?
2. Wie unterstütze ich meinen Körper bei der Entgiftung?
 - Bewegung, Entspannung, gute Ernährung und regelmäßige Entlastung des Stoffwechsels (Detox- oder Basenkuren, Fastenzeiten)



Laut einer Studie vom BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) enthält jedes 3. Produkt in einem durchschnittlichen Haushalt immun- oder hormonmodulierende Substanzen, die unseren Körper und unsere Fruchtbarkeit ungewollt beeinflussen, und dessen Zufuhr zu einem großen Teil vermeidbar ist.

Wie findet man die Umweltchemikalien im Haushalt?

In der Küche, im Bad und im Haushaltsraum finden sich die meisten Umweltchemikalien in einem Haushalt.

Zunächst sollte man daher in seinem Haushalt aufräumen!

Zu den verdächtigen Produkten zählen:

- Reinigungs- und Textilwaschmittel
- Seifen
- Zahnpasta
- Deodorant (Aluminium-Chloride vermeiden)
- Kosmetika (Duftstoffe, Paraffine, Mikroplastik, Tenside, UV-Filter vermeiden = LSF)
- Sonnenschutzmittel (UV-Filter zeigen eine hohe östrogenartige Wirkung, UVB-Filter enthalten Bisphenole und MBC (Benzimidazole). Diese Stoffe werden resorbiert und sind auch noch im Winter nachweisbar);

UV-Filter sind auch in Verpackungen enthalten, um das Gemüse oder Obst vor Lichteinfluss und weiterer Reifung zu schützen.

- In Plastik verpackte Lebensmittel
- Plastikflaschen und Plastikdosen (Aufbewahrung...)
- Lebensmittelbüchsen (Innenauskleidungen von Dosen).

Besonders gut lösen sich beispielsweise Bisphenole bei Kontakt mit Alkohol oder Fett und unter dem Einfluss von Wärme und Zeit (je länger oder wärmer, desto mehr löst sich).

Beispiele, bei denen dies zutrifft, sind Parfums, die lange genutzt werden. Diese sind auf alkoholischer Basis entwickelt und enthalten diverse schädliche Substanzen, die auf unsere fetthaltige Haut gesprüht werden und so in den Körper gelangen. Man sollte sein Parfüm daher immer nur auf die Kopfhare oder auf die Kleidung sprühen.

Ein anderes Beispiel sind Lebensmittel wie Käse, Butter oder Wurst, die scheinbarweise in

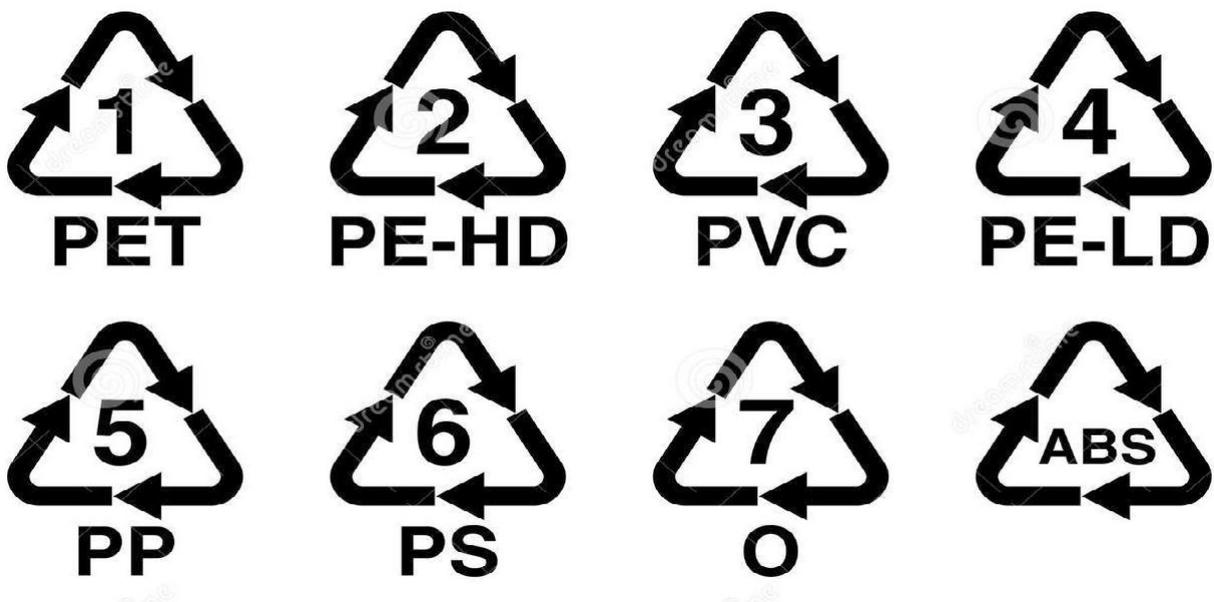
Plastik verpackt sind oder lange darin aufbewahrt werden (Plastikdosen, Folien).

Hilfreich, um die eigenen Produkte zu überprüfen sind dabei Apps. Diese kann man auf sein Smartphone laden und zu Hause oder im Geschäft die Produkte auf schädliche Substanzen überprüfen. Mit Hilfe von Barcode-Scannern dieser Apps kann man seine im Haushalt befindlichen fragwürdigen Produkte sofort erkennen und aussortieren!

Zu dem empfehlenswerten Apps gehören:

- [ToxFox](#) (hormon- und immunmodulatorische Substanzen finden) vom Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland
- [CodeCheck](#) (um plastikfrei zu werden)
- [Barcoo](#) (ein umfassender Produkscanner) von vielen Organisationen gemeinsam betrieben unter anderem Greenpeace und der Verbraucherzentrale.

Schnell erkennt man auch Plastikverpackungen durch deren Aufdrucke von Dreiecken mit Zahlen. **Die Zahlen 3, 6, 7 sollten vermieden werden.** Hier ein [Link zu weiteren Zeichen](#).



Wasserfilter nutzen, wenn das Wasser nicht aus tiefen Quellen stammt:

Plastikpartikel und hormonaktive Substanzen oder ausgeschiedene Medikamentenrückstände wie das Östrogen der Verhütungspille findet man auch in aufbereitetem (geklärtem) Wasser.

Auch wenn die Deutsche Trinkwasserverordnung für die trinkbare Qualität von aufbereitetem Wasser garantiert, werden die Rückstände aus unserem Abwasser nicht alle heraus gefiltert.

Welche Substanzen das eigene Wasserwerk klärt und filtert kann man bei seinem Wasserversorger erfragen. Hier erfährt man auch, ob der eigenen Haushalt mit geklärtem Wasser oder mit Wasser aus frischen Quellen z.B. aus der Tiefe der Erde versorgt wird.

Sofern man nicht sicher ist, woher das eigene Wasser aus dem Wasserhahn kommt, ob das Wasser aus tiefen Quellen oder aus aufbereitetem Wasser stammt, sollte man sich überlegen, einen sogenannten Wasserfilter einzubauen. In Frage kommen dafür sogenannte Aktivkohlefilter (die weit über das Filtervermögen von einem Kalkfilter wie z.B. der Firma BRITA hinausgehen!) oder um Umkehrosmose-Filter. Die Umkehrosmose-Filter filtern zwar auch Mineralien aus dem Wasser heraus, allerdings stammt der allergrößte Teil unserer Mineralstoffe aus der Nahrung und nicht aus dem Wasser. Ein Umkehrosmose-Filter ist daher als Wasserfilter gut geeignet.

Entscheidend ist, dass diese Filter auch Medikamentenrückstände und viele Giftstoffe aus dem Wasser entfernen. Ein Aktivkohlefilter beispielsweise entfernt Rückstände von

- Geruchs- und Geschmacksstoffe, Farben
- Mineralölkohlenwasserstoffe
- organische Kohlenwasserstoffe
- Chlor
- Fluorid
- Ozon
- Permanganat
- Schwermetalle wie Blei oder Kupfer
- Ammonium
- pharmazeutische Wirkstoffe wie Östrogene oder β -Blocker
- Asbestfasern
- Pflanzenschutzmittel und Pestizide.

Schädliche Substanzen aus der Nahrung

Auch über Lebensmittel kommen sogenannte hormonaktive Substanzen und Umweltgifte in unsere Körper.

Milch und Milchprodukte

Der Einfluss einer erhöhten Östrogenaufnahme durch die Kuhmilch und die sogenannte Östrogendominanz wurde bereits im 4-Wochen-Intensiv-Programm erörtert.

Wenn man Milch konsumiert, sollte man darauf achten nicht-pasteurisierte Milch – also frische Milch zu nutzen, da durch den Konservierungsprozess, das Pasteurisieren, die wertvollen Inhaltsstoffe Laktase, Kasein und die lebenden Bakterien (Probiotika) zerstört werden, die für die Funktion unserer Darmflora wichtig sind. Zur Erinnerung: der in der Milch enthaltene hohe Anteil an Hormonen wie zum Beispiel Estronsulfat (natürliches Estrogen) aus trächtigen Kühen hat einen wesentlich stärkeren Einfluss (etwa 100.000-fach stärker) auf unseren Körper als Estrogene aus Umweltgiften.

Aus Progesteron entstehen sowohl Östrogene als auch Testosteron. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass Ratten, die Kuhmilch tranken, Tumore entwickelten, und Vergleichsratten, die Wasser tranken, nicht. Dabei steht der ständig hohe Progesterongehalt in Verdacht, die Fähigkeit, Tumore abzuwehren, zu schwächen. Progesteron ist stark fetthaltig und kommt in höheren Mengen in Butter, Eiscreme, Sahne und Rahmkäse vor.

Fleisch

Auch ein hoher Fleischkonsum ist grundsätzlich nicht empfehlenswert. Er erschwert bei vielen Menschen grundsätzlich die Entgiftung in unserem Körper.

Fertiggerichte

Viele Fertigprodukte enthalten schädliche Inhaltsstoffe und sollten nur im Ausnahmefall gegessen werden. Um eine bessere Auswahl darunter zu treffen, ist ein guter Tipp, auf eine möglichst kurze Zutatenliste zu achten. Es sollten möglichst wenig Zutaten, die man nicht

kennt und keine, denen E-Nummern vorangestellt sind, aufgelistet sein ♥

Durch künstliche Zusatzstoffe in den Fertigprodukten wird der Körper zusätzlich belastet.

Zu den ungünstigen Stoffen gehören:

- Glutamat (E620 – E635), auch als Hefe „getarnt“ - in Hefe kommt Glutamat natürlicherweise in hohen Mengen vor – auch in Gluten, Milchpulver, gekörnter Brühe oder Sojaweiß kommen hohe Mengen an Glutamat vor
- Geschmacksverstärker
- Konservierungsmittel (Ascorbinsäure, Zitronensäure, Essigsäure, Sorbinsäure)
- künstliche Farbstoffe.

Natürliche und gut verträgliche Farbstoffe sind beispielsweise Riboflavin, Vitamin B2, Carotinoide.

Alkohol, Zucker

An dieser Stelle möchte ich noch einmal erwähnen, dass auch Alkohol ein Gift ist, das wir meiden sollten. Es schädigt unsere Gesundheit und wirkt auf genetischer Ebene bis in die Eizelle und Spermien hinein und schädigt damit die Qualität der Eizellen oder Spermien.

Wiederholung: Auch Zucker oder ein zu hoher Zuckerspiegel wirken sich ungünstig auf unseren Stoffwechsel aus und schwächen unseren Körper bei der Entgiftung.

Strahlung und andere Stressoren

Auch die verstärkte Strahlung aus unserer Umgebung wie beispielsweise durch die laufende Nutzung von Smartphones oder WLAN-Netzen in unserer Umgebung beeinflussen das natürliche Energiefeld unseres Körpers und unserer Zellen.

Ständig stellt unser Körper, das eigene und natürliche Energiefeld wieder her.

Einige Menschen leiden so sehr unter dem Einfluss von verstärkter Umgebungsstrahlung, dass sie sich davor aktiv schützen müssen. Sie sind elektro-sensibel.

Online-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

11 / 13

Ähnlich wie bei dem Cocktail von Umweltgiften ist auch bei den Einflüssen der Strahlung noch viel zu wenig bekannt. Es ist unklar, welche Einflüsse eine vermehrte Strahlungsbelastung auf unseren Körper hat. Wir alle befinden wir uns gerade in einem unkontrollierten „Langzeit-Feldversuch“. Da so vieles noch unbewiesen und unbekannt ist, sollte man zumindest den größeren Teil des Tages versuchen, Strahlung zu vermeiden.

Schlafqualität

Dazu gehört, dass im Schlafzimmer das Mobiltelefon ausgeschaltet sein sollte beziehungsweise mindestens 1,5 m vom Bett entfernt liegen sollte. Auch das WLAN-Netz im Haus sollte nachts am besten ausgeschaltet sein. Ist dies nicht möglich, weil man beispielsweise in einem Mehrfamilienhaus lebt, kann man mit Hilfe von Abschirmgittern und Matten die Strahlungsbelastung verringern.

Auch Wasseradern beeinflussen das körpereigene Energiefeld. Viele Wüschelrutengänger zeigen, wo sich Wasseradern unter der Erde befinden und man sein Bett nicht aufstellen sollte. Bei schlechter Schlafqualität sollte auch darüber nachgedacht werden, ob eine Wasserader unter dem Schlafzimmer verläuft und das Bett umgestellt oder von unten abgeschirmt werden muss. Diese oft einfachen Möglichkeiten sich vor Strahlung zu schützen, sind erschwinglich und inzwischen relativ einfach zu bekommen.

Auch beruflicher Stress oder Lärmbelastungen führen zu verstärkter Belastung des Körpers und zur Ausschüttung von Stresshormonen mit nachfolgender Belastung der Schlafqualität und der Entgiftungsleistung in der Leber.

Umweltgifte ausleiten

Jedes vermiedene Gift gibt der Leber mehr Spielraum um andere Gifte oder im Körper vorhandene Gifte umzuwandeln und auszuleiten. Gleichzeitig bleibt der Leber mehr Spielraum, um ihre wichtigen Aufgaben im Stoffwechsel und der Hormonproduktion zu erfüllen ♥

Der Prozess der Entgiftung wird auch im Kapitel zum HPU-Syndrom erläutert, auf das ich hier noch einmal hinweisen möchte. Dort finden sich auch Nahrungsergänzungsmittel, die die Leber in der Entgiftungsfunktion unterstützen können.

Online-Programm ♥

Je weniger Umweltgifte wir aufnehmen, umso besser für uns selbst und für die natürliche Fruchtbarkeit.

Gleichzeitig verbessern wir die Qualität unserer Gene und Eizellen und das hormonelle Gleichgewicht in den verschiedenen Bereichen unseres Körpers.

Durch die verbesserte Eizellqualität hat auch die befruchtete Eizelle mehr Chancen sich weiter zu einem gesunden Embryo und Baby zu entwickeln.

Insgesamt ist das Bewusstsein für die Umweltgifte wichtig, um auch für die nächste/n Generation/en die Basis für die Fortpflanzung und Gesundheit zu erhalten.

Denn: der Einfluss der Umweltgifte wird in Verbindung mit der jährlich sinkenden Spermienrate bei den Männern diskutiert.

Mit Hilfe von Bewegung, Entspannung, frischer Luft und natürlichem Licht verbessern und unterstützen wir unsere Gesundheit und natürlichen Entgiftungs- und Regulationsprozesse.

Jetzt heißt es: zu Hause die Reinigungsmittel und Kosmetik überprüfen und ggf. auszuräumen und mit offenen Augen und APPs (CodeCheck, Barcoo und ToxFox) einkaufen zu gehen ♥

Ich wünsche dir für Dein kleines Wunder
ganz viel Erfolg und Glück ♥



Deine *Dunja*