Rezension

MUTTER Joachim: Lass dich nicht vergiften! Warum uns Schadstoffe chronisch krank machen und wie wir ihnen entkommen. Gräfe und Unzer, München 2012

Martina RAUCHENZAUNER

Ob Diabetes, Krebs oder Depressionen, der moderne Mensch leidet unter zahlreichen so genannten „Volkskrankheiten“, die in den letzten Jahren vermehrt in der Gesellschaft auftreten und denen die Schulmediziner teilweise ratlos gegenüberstehen. Der Autor Dr. Med. Joachim Mutter litt unter einer chronischen Schwermetallvergiftung, die von seinen späteren Kollegen lange Zeit nicht als solche erkannt wurde. Nach dieser Erfahrung begann er das Studium der Medizin und eröffnete 2009 seine eigene Arztpraxis für Integrative Medizin in Konstanz. Mit diesem Buch möchte Joachim Mutter sein Wissen über die verschiedensten Arten der Vergiftung des Körpers, welche er als Ursache für viele „Volkskrankheiten“ ansieht, teilen. Besonders wichtig ist ihm dabei, die chemischen Reaktionen aufzuzeigen, um dadurch dem Leser die gesundheitsfördernden beziehungsweise gesundheitsschädlichen Abläufe im Körper verständlich zu machen.

Der Ratgeber gliedert sich in drei große Kapitel. Im ersten Teil mit dem Titel „Die wichtigsten Krankmacher“ wird auf die wesentlichen Umwelteinflüsse, welche sich giftig auf den Körper auswirken, eingegangen. Dabei wird versucht auf die verschiedensten Teilaspekte des Lebens einzugehen. So kennzeichnet Joachim Mutter vor alle die falsche, ballaststoffarme Ernährung, verschiedenste Metalle, vor allem Zahnfüllungen, sowie Strahlungen, Kleidung und falsches Licht als gefährlichste Giftstoffe.

Im zweiten Teil spricht er einerseits die Möglichkeiten der Entgiftung, andererseits aber auch die notwendigen Maßnahmen, um einer weiteren Entgiftung zu entgehen, an.

Das dritte Kapitle beschäftigt sich mit weit verbreiteten Krankheiten, wie etwa Depression, Alzheimer oder Herzinfarkt. Der Autor beschreibt zuerst die Krankheit, die Symptome und versucht denn den Ursachen der Krankheit auf den Grund zu gehen, um im Anschluss die geeignete Therapie vorzuschlagen.

Dass unser Körper nach komplexen Reaktionsabläufen funktioniert, versucht der Autor in diesem Werk klarzumachen. Auch weist er auf heute oft nicht mehr beachtete Gefahren hin und belegt diese auch mit Studien von wissenschaftlichen Institutionen. Betont wird auch, welch einen Stellenwert die Ernährung für den Erhalt unserer Gesundheit hat und welche Schäden Mangelernährung beziehungsweise falsche Ernährung im Körper verursachen.

Das Aufzeigen zahlreicher negativer Einflüsse ist prinzipiell sinnvoll, jedoch scheinen die Lösungsansätze des Arztes nur schwer realisierbar. So sollte man jede Strahlung z.B. von Handys oder Internet so gut wie möglich vermeiden. Man sollte seine Nachbarn bitten alle Quellen von Strahlung bei Nacht auszuschalten. Dies erscheint gerade in der Stadt als idealistisch.

Besonders kritisiert der Autor Zahnfüllungen auf Basis von Amalgam, die man so schnell wie möglich gegen Füllungen aus Keramik ersetzten lassen sollte. Auch wenn es dem Patienten bewusst ist, welche Auswirkungen diese Zahnfüllungen auf den Körper haben, so bleibt ihm oft keine Alternative. Zahnfüllungen aus Keramik kosten je nach Zahnarzt im Durchschnitt um die 500 € pro Füllung und werden nicht von den Krankenkassen übernommen. Nicht jedem ist es daher möglich dies durchführen zu lassen. Da aber der Autor eben die Amalgamfüllungen als Hauptursache für fast jede Krankheit ansieht, hat man nach dem Lesen eher ein bedrückendes Gefühl.

Obwohl seine Kritik der falschen Ernährung zutrifft, sind auch hier die Lösungsansätze etwas skurril und fern von jeder Gesellschaftstauglichkeit. Man sollte auf Kohlenhydrate, Milch, Milchprodukte, Obst, Fisch und natürlich Zucker verzichten. Aber auch nicht jedes Gemüse ist für Mütter gesund. Man soll auch auf Karotten oder Kartoffeln sowie auf jegliche Garmethode beinahe ganz verzichten, da warmes Essen schlechter im Körper aufgenommen werden kann. Vielmehr ernährt man sich mittels ballaststoffreichen Salatarten, Wildkräutern und Gras am gesündesten. Anstelle einer der Ernährungspyramide gerechten Ernährung verordnet er Seitenweise Nahrungsergänzungsmittel, die er in der richtigen Dosierung für alle Krankheiten empfiehlt.

Dr. Joachim Mutter argumentiert im Vorwort, dass der Mensch ein möglichst langes und gesundes Leben genießen möchte. Jedoch lassen die alltagsfernen und zum Teil teuren Methoden kaum einen Platz für Genuss und Lebensfreude. Zurück bleibt ein schlechtes Gewissen.