

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

Artikel: Quecksilber, das pure Gift
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558330>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

zu unerwünschter Knochenverhärtung, Gelenksteifigkeit, Gliederschwere, und es kann, besonders gravierend, zu Kalkablagerungen in der Niere kommen. Da die Diskussion zum Thema Fluor noch widersprüchlich ist, sollte man getrost auf Trinkwasserfluoridierung und Fluortabletten für Kinder verzichten, zumal man deshalb nicht fluorlos lebt: Das vom Körper leicht resorbierbare Fluorid ist enthalten im Quell-, Fluss- und Meerwasser und in vielen Nahrungsmitteln, besonders reichlich in schwarzen Teeblättern, Walnüssen, Vollkornprodukten, Fischen (Lachs), Eiern, Geflügel, Nudeln und Gemüsen.

• IZR

Statt Kariesvorbeugung durch Fluor: Verzicht auf Zucker. Kiefer und Zähne weg von gezuckertem Tee, Kakao, Limonaden, Fruchtsäften und Sirup in Babynuckelflaschen!

Quecksilber, das pure Gift

Zu den Spurenelementen, die im menschlichen Körper vorkommen, gehört auch das Quecksilber. Doch im Gegensatz zu anderen Spurenelementen, die – je nach Dosis – wohl- oder wehtun, hat Quecksilber keine guten Seiten.

Zum Glück weit zurück liegen die Zeiten, in denen Haut- und Geschlechtskrankheiten mit Quecksilber behandelt wurden, bis die Zähne ausfielen. Vorbei auch die weniger lang verflossenen Jahre, in denen man mit quecksilberhaltigen Pflanzenschutzmitteln und Beizmitteln für Saatgut allzu sorglos umging. Trotzdem findet sich noch genug Quecksilber in unserer Umwelt und damit auch in unserer Nahrung. Durch Verbrennung von Kohle, Heizöl und Müll, aber auch durch vulkanische Aktivitäten und Verwitterung wird das giftige Element freigesetzt. Quecksilberhaltige Abwässer verseuchen Flüsse, Seen und Meere.

Fische sind besonders belastet

Die hochgiftige Wirkung von Quecksilber wird vor allem bei der Fischerei deutlich. In Amerika und Japan starben Tausende an akuten oder chronischen Vergiftungen, weil quecksilberhaltige Industrieabfälle in Seen und Meere geleitet wurden. Die zunächst unlöslichen Verbindungen wurden im Wasser durch die Arbeit von Bakterien in lösliche Substanzen überführt, und dabei entstand das besonders gefährliche Methylquecksilber, das durch Plankton, Algen und Fische direkt in die Nahrung gelangte. Quecksilber ist ein Zell- und Nervengift, das in Leber, Nieren, Milz und Gehirn gespeichert und langsam wieder ausgeschieden wird. Vergiftungen entstehen durch das Einatmen von Dämpfen metallischen oder die Aufnahme organisch gebundenen Quecksilbers. Akute Vergiftungen bewirken vor allem schwere Schädigungen von Mund, Magen, Darm und Nieren. Chronische Quecksilbervergiftungen zeigen neben verschiedenen Allgemeinsymptomen (S. 26) oft auch die Ausbildung eines dunklen (Quecksilber-)Saums am Zahnfleischart.

• IZR

Die höchsten Quecksilbergehalte haben:
Süßwasserfische,
Seefische,
Wiesenpilze,
sonstige Wildpilze,
Kulturpilze,
Schweineleber und
andere Innereien.