

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 3: PMS - die Tage vor den Tagen : die Ursache und die probaten Mittel

Artikel: Spuren(element)suche
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557680>

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: 23.02.2026

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

Spuren(element)suche

Zu den nicht essentiellen (lebensnotwendigen) Spurenelementen, d.h. zu denen, die zwar im menschlichen Körper vorkommen, von denen man aber nicht weiß, ob sie dort sein müssen und zu welchem Zweck, gehören: Aluminium, Barium, Brom, Berryllium, Bor, Cäsium, Edelgase, Gold, Lithium, Platin, Rubidium, Strontium, Silber, Tellur und Titan.

An breiter Front wird über die Bedeutung der Spurenelemente geforscht, vieles ist noch im Fluss, vieles liegt noch im Dunkeln. Über Wirkung, vorhandene Menge und mögliche Auswirkung von Unter- oder Überdosierung weiß man bei vielen der oben genannten Elemente nichts, bei anderen wenig.

Zum Beispiel: Aluminium

Das silberweiße Aluminium ist das häufigste Metall auf der Erde. 70 Prozent der gesteinsbildenden Minerale sind Aluminiumsilikate. In Form von Granit, Gneis, Porphy, Bauxit und Basalt sind sie zu etwa acht Prozent am Aufbau der Erdkruste beteiligt. Es kommt also, auch ohne Industrie - wo übrigens pro Jahr über 16 Millionen Tonnen produziert werden - überall vor.

Infolgedessen ist Aluminium auch in pflanzlichen und tierischen Geweben, wenn auch in geringen Mengen, vorhanden. Dabei enthalten pflanzliche Nahrungsmittel mehr Aluminium als tierische, als Spitzenreiter werden Pilze und Tomatenmark genannt.

Bis vor einiger Zeit wusste man überhaupt nicht, ob - und wenn ja, welche - Rolle das Aluminium im menschlichen Körper wahrnimmt. Lange Zeit glaubte man, es werde vom Darm gar nicht aufgenommen. Inzwischen weiß man, dass die Resorbierbarkeit schlecht ist und das meiste wieder ausgeschieden wird, aber doch auch geringe Mengen in den Körper gelangen. Heute ist auch klar, dass Aluminium einen Einfluss auf den Stoffwechsel hat, doch sind bisher fast ausschließlich die negativen Seiten des Leichtmetalls in den Blickpunkt der Forscher geraten.

Schon vor mehr als zwanzig Jahren wurde zum ersten Mal der Verdacht geäussert, Aluminiumablagerungen im Gehirn könnten mitverantwortlich sein für das Entstehen der Alzheimer'schen Krankheit, einer immer häufiger werdenden Form des Altersschwachsins. Dann sah es eine Zeitlang so aus, als ob diese Vermutung widerlegt würde, nun aber scheinen neuere Forschungen und bessere Messmethoden weitere Beweise für diese Theorie zu erbringen. Eine kanadische Forschergruppe aus Ottawa meint, wenn das Metall vor allem über fluorreiches, siliziumarmes und saures Trinkwasser in den Körper geschleust werde, erhöhe sich die Schädlichkeit des Aluminiums.

• IZR

Aus Aluminiumgeschirr löst sich das Metall je nach Kochzeit und Säuregehalt des Inhalts. In einem Liter Tomatensauce, der zwei Stunden lang in einem Alu-Topf köchelt, erhöht sich der Aluminiumgehalt um das Fünfzehnfache.

