

DCW-PRAXISZEITUNG

Bitte
mitnehmen!

Fluor(id) – Fluch oder Segen?

Wenn man einschlägigen Internetforen trauen will, dann ist Fluor für eine ganze Reihe von schwerwiegenden Erkrankungen verantwortlich: Diabetes, Nervenleiden, Krebs, Rheuma. Wer den Spielfilm „Dr. Seltsam“ im Gedächtnis hat, wird vielleicht auch noch Impotenz zu dieser Liste hinzufügen. Und es Kindern zu geben,

grenzt angeblich an Körperverletzung. Was ist also dran an Fluor?

Das Element Fluor ist ein durchsichtiges Gas, gehört zu den sogenannten Halogenen wie auch Chlor oder Jod und ist in dieser Form hochgiftig. Worum es eigentlich geht, sind aber die Salze des Fluors, die Fluoride, und nicht das Gas.

Fluoride kommen in der Natur normalerweise als Verbindungen mit Calcium und Natrium vor. Im menschlichen Körper finden sich Fluoride vor allem in den Knochen

und in den Zähnen. Sie sorgen für eine erhöhte Festigkeit und Säureresistenz des Knochen- und Zahnminerals. Für Fachleute: aus Hydroxylapatit wird Fluorapatit.

Wir sollten also täglich eine geringe Menge Fluorid als Karies- und Osteoporoseprophylaxe zu uns nehmen. Die empfohlene Menge richtet sich nach dem Alter. Säuglinge 0,25 bis 0,5 mg, Schulanfänger 1,0 mg, Jugendliche und Erwachsene 3,0 mg.

Hauptquelle für Fluorid sollte eigentlich das Trinkwasser sein. Doch das ist ein Problem. So enthält das Bobinger Trinkwasser gerade mal 0,142 mg Fluorid pro Liter. Ein Erwachsener müsste 20 Liter trinken, um seinen Fluoridbedarf zu decken. Auch Lebensmittel mit Ausnahme von Seefisch enthalten sehr wenig Fluoride. Muttermilch und vorgefertigte Säuglingsmilch enthalten fast gar kein Fluorid (Beba HA Pre: 0,0078 mg pro Liter). Woher kriegen wir also unser Fluorid?

Kinder werden in Deutschland seit 1975 mit Fluorid in Tablettenform versorgt. **Dadurch konnte die Karieshäufigkeit um 90 % reduziert werden.** Ein Anstieg von Fluorose (weiße Zahnschmelzflecken) oder sonstige schwerwiegende Nebenwirkungen wurden dabei nicht beobachtet.

Speisesalz wird inzwischen nicht nur jodiert, sondern auch mit Fluorid angereichert verkauft. Das bekannte gelbe Reichenhaller enthält 31 mg/100 g.

In Zahnpasten, -spülungen, -gelen und -lacken finden sich fast durchgängig Fluoride, in Kinderzahnpasten 500 mg/kg, in denen für Erwachsene 1000 bis 1500 mg/kg. Diese Produkte sind allerdings nur für die lokale Anwen-

dung gedacht und sollten nicht geschluckt werden.

Um eine Unter-, aber auch eine Überdosierung von Fluorid zu vermeiden, sollte man sich die Mühe machen, einmal nachzurechnen und eine Fluoridbilanz zu erstellen. Denn auch beim Fluorid gilt der Galenus-Grundsatz: Die Dosis macht das Gift.

Bei Säuglingen und Kleinkindern geht die Bilanzierung am einfachsten. Wir haben eine definierte Menge in den Tabletten, wenig Salz und im Wasser ist sehr wenig drin. Wenn Zahnpasta zum Einsatz kommt, dann sollte sie bei unter Zweijährigen kein Fluorid enthalten. Bei Gabe von Mineralwasser ist Vorsicht geboten. Manche enthalten viele Fluoride. Dies muss aber deklariert sein. Also Etikett studieren!

Bei Jugendlichen und Erwachsenen wird es etwas problematischer, die tägliche Fluoridzufuhr zu berechnen. Aber die Mühe lohnt sich. Zahnpasten sollten Fluorid über 1000 mg/kg enthalten und mindestens zweimal pro Tag Anwendung finden.

Also keine Angst vor Fluorid – in der richtigen Dosis!



Zitat des Monats

„Heilpraktiker ist nicht mal ein anerkannter Ausbildungsberuf wie Bäcker oder Kinderpfleger – und dies ist ein Erbe des Nationalsozialismus. Die einzige Legitimation ist das Heilpraktikergesetz von 1939. Es regelt nicht etwa Ausbildung und Ausübung des Heilpraktiker-Berufs, sondern untersagt lediglich die Ausübung der Heilkunde ohne staatliche Zulassung und listet entsprechende Straftatbestände auf. Auch die Bundesrepublik Deutschland hat es verpasst, diesen Beruf gesetzlich zu definieren. Daher gibt es bislang keine Rechtsverordnung und kein Standesrecht. Es existiert zwar eine Berufsordnung, die ist aber nicht rechtlich bindend. Ebenso fehlt eine Ausbildungsordnung, die Inhalt und Ziele der Ausbildung regeln würde. Heilpraktiker-Anwärter benötigen weder einen Eignungsnachweis noch ein absolviertes Praktikum. Man kann Heilpraktiker werden, ohne je einem Ausbilder, geschweige denn einem Patienten persönlich begegnet zu sein. Eine solch laxe Praxis wäre in anderen Gesundheitsberufen undenkbar.“

Anousch Mueller (Süddeutsche Zeitung)