

Fragebogen für Patienten zu einer möglichen Schwermetall-Belastung*

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob bei Ihnen vorhandene Symptome oder chronische Krankheiten durch eine Schwermetall-Belastung (mit-) verursacht werden könnten. Die Beantwortung der folgenden Fragen ist nicht nur für Sie selbst, sondern auch für Ihren behandelnden Arzt, Heilpraktiker und Zahnarzt eine Hilfe zur Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes.

Bei einer Schwermetall-Belastung tritt eine Vielzahl von Symptomen in unterschiedlichen Körperbereichen auf. Viele dieser Symptome können auch von anderen Krankheiten stammen. Dieser Fragebogen erhebt deshalb nicht den Anspruch, eine Schwermetall-Belastung sicher diagnostizieren zu können. Er liefert lediglich **Anhaltspunkte** dafür, ob eine solche Belastung vorliegt. Die Sicherung der Diagnose muss in jedem Fall durch Untersuchungen in der Praxis erfolgen.

Bedenken Sie bei der Beantwortung der Fragen, dass auch **frühere** Amalgamfüllungen und Quecksilberkontakte noch heute belastend wirken können, da Quecksilber über Jahre und Jahrzehnte im Organismus gespeichert und angereichert wird. So beträgt die Halbwertszeit im Gehirn z.B. ca. 18 Jahre.

Vorgeburtliche Belastung

Quecksilber kann die sog. Plazentaschranke überwinden, d.h., es kann aus dem Mutterleib über die Gebärmutter in den Fötus gelangen. Eine schwermetallbelastete Schwangere entgiftet bis zu 60 % ihres Quecksilbers an ihr Erstgeborenes. Versuchen Sie über Ihre Mutter zu erfahren, ob sie

- zur Zeit ihrer Schwangerschaft Amalgamfüllungen hatte
- während ihrer Schwangerschaft alte Amalgamfüllungen entfernt wurden.....
- während ihrer Schwangerschaft neue Amalgamfüllungen erhielt.....

Impfungen

Viele frühere Impfstoffe enthielten als Konservierungsmittel **Thiomersal**, eine Quecksilberverbindung (heute ist Thiomersal nur noch in wenigen Impfstoffen enthalten). Für einen Erwachsenen dürfte es heute kaum mehr möglich sein, die Zusammensetzung der damaligen Impfstoffe festzustellen. Wenn Sie während Ihrer Kindheit geimpft wurden, ist die **Wahrscheinlichkeit** aber groß, dass Sie durch die Impfung schon im Kleinkindalter mit Quecksilber belastet wurden.

Wurden Sie in Ihrer Kindheit und Jugend geimpft?

Kindheit und Jugend

Für die Beantwortung der folgenden Fragen müssen Sie eventuell bei Ihren Eltern nachfragen. Wenn Sie schon älter sind und in Ihrer Kindheit Amalgamfüllungen erhalten haben, sollten Sie wissen, dass das damalige Amalgam instabiler war als das heutige. Es enthielt einen höheren Quecksilberanteil und korrodierte schneller. Diese Korrosion war bekannt und gewollt: Das Quecksilber sollte schneller freigesetzt werden und in den Zahn eindringen, weil man es als guten Kariesschutz betrachtete.

- Wie alt waren Sie, als Sie Ihre ersten Amalgamfüllungen bekamen?
- Erkrankten Sie nach dem Legen der Amalgamfüllungen schwer?
- Wenn ja, woran?
- Litten Sie an Müdigkeit und Muskelschwäche?

Schwangerschaft

Falls Sie als Frau Ihre Zähne während einer Schwangerschaft saniert bekommen haben, versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten:

Wie viele Amalgamfüllungen wurden während der Schwangerschaft entfernt?.....

* Die Inhalte dieses Fragebogens beruhen zu einem großen Teil auf Angaben aus dem Buch **Robert Forsberg: „Amalgam – Fakten über Amalgamvergiftung und Sanierung“** (Knauer 1996)

Fragebogen für Patienten

- Wie viele Zähne wurden in dieser Zeit mit Amalgam gefüllt?
- Traten nach dem Zahnarztbesuch Gesundheits- oder Schwangerschaftsprobleme auf?.....O
- Hatten Sie eine Fehlgeburt?
- Haben diejenigen Ihrer Kinder, die im Mutterleib betroffen waren Gesundheitsprobleme? Wenn ja, welche?
.....

Zahnbehandlung

Wenn man kurz nach dem Entfernen oder Legen von Amalgamfüllungen krank wird, bringt man das oft nicht mit dem Amalgam in Verbindung. Versuchen Sie, sich zu erinnern:

- Wurden Sie schon einmal kurz nach einem Zahnarztbesuch krank?.....O

Wenn ja, mit welchen Symptomen?

- Setzten nach besonders umfangreichen Behandlungen mit Amalgam (oder wenn gleichzeitig Amalgam und Gold verwendet wurden), plötzlich oder im Laufe der Zeit Gesundheitsprobleme ein?

Wenn ja, welche?

Wie reagieren Sie auf die Entfernung von Amalgamfüllungen? Beschreiben Sie alle Reaktionen, wie lange sie anhielten, in welchen Körperteilen sie auftraten, wie Sie sich fühlten:
.....
.....
.....

Wie viele Amalgamfüllungen haben Sie im Moment und wie viele hatten Sie früher einmal?

Trugen oder tragen Sie neben Amalgam auch andere Zahnmetalle im Mund (Gold, Stahlstifte, Titan, Stahlklammern in Kronen, Brücken, Prothesen oder Implantate?)

Sonstige Quecksilberquellen

Eine Quecksilberbelastung muss nicht nur von Amalgamfüllungen herrühren. Sie kann auch arbeitsplatz-, ernährungs- und umweltbedingt sein. Einige Medikamente (vor allem Augentropfen und harntreibende Mittel), Salben, Puder und Kosmetika enthielten oder enthalten Quecksilber als Konservierungsstoff bzw. keimtötende Komponente. Lesen Sie im Beipackzettel nach oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker ob Quecksilberverbindungen enthalten sind.

(Oft wird in Inhaltsangaben aus psychologischen Gründen kaum das Wort Quecksilber verwendet, sondern dessen chemische Bezeichnungen bzw. Teile davon. Diese sind **Mercurius** und **Hydrargyrum**. Im Wort Thiomersal deutet z.B. die fettgedruckte Silbe auf Mercurius hin).

- Kamen oder kommen Sie an Ihrem Arbeitsplatz mit Quecksilber in Berührung?.....O

Wenn ja, wann, wo und wie?

- Aßen oder essen Sie häufig Fisch und Meeresfrüchte?.....O

- Haben Sie irgendwelche quecksilberhaltigen Medikamente eingenommen?.....O

Wenn ja, welche und in welcher Menge?

Quecksilber-Freisetzung

Beim Gebrauch der Zähne wird Quecksilber aus Amalgam freigesetzt. Manche Nahrungsmittel und Gewohnheiten führen zu einer erhöhten Freisetzung. Das sind insbesondere abrasive (Abrieb bewirkende), saure, korrodierende und heiße Nahrungsmittel sowie Zähneknirschen.

- Essen Sie regelmäßig Süßigkeiten?.....O

- Nehmen Sie oft säurehaltige Früchte und Getränke zu sich (Apfel, Orange, Zitrone etc.)?.....O

- Kauen Sie regelmäßig Kaugummi?

- Trinken Sie häufig heiße Getränke?

- Knirschen Sie nachts mit den Zähnen?

Fragebogen für Patienten

Mögliche Quecksilber-Symptome

In der folgenden Liste sind nahezu alle Symptome und Krankheitszeichen aufgeführt, die bei einer Quecksilberbelastung auftreten können und in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben werden.

Bitte beachten Sie: Jedes Symptom in der Liste kann auch von etwas anderem herrühren als vom Quecksilber. Die Einschätzung, ob in Ihrem individuellen Fall eine Quecksilberbelastung vorliegt oder nicht, hängt von der Interpretation des Gesamtergebnisses ab.

Anleitung: Lesen Sie die Liste genau durch. Lassen Sie sich dabei Zeit. Kreuzen Sie jedes Symptom an, das Sie irgendwann einmal hatten. Einige der beschriebenen Symptome scheinen sich nicht zu unterscheiden. Sie wurden verschieden dargestellt, da sie nicht jeder mit denselben Worten beschreibt. Kreuzen Sie das an, was für Sie am meisten zutrifft.

Mund

- Mundgeschwüre 0
- Häufiges Zahnfleischbluten (z.B. beim Zähneputzen) 0
- Vermehrter Speichelfluss (z.B. beim Sprechen, nachts) 0
- Trockener Mund trotz genügenden Trinkens 0
- Vermehrter Durst 0
- Mundgeruch 0
- Zahnschmerzen, die der Zahnarzt nicht erklären kann 0
- Kieferschmerzen 0
- Zahnfleischschwund, der die Zähne länger aussehen lässt 0
- Geschwüre an Zahnfleisch, Gaumen oder Zunge 0
- Weißer/helle Flecken im Mund oder an den Lippen 0
- Dunkle Flecken auf dem Zahnfleisch 0
- Dunkle (schwarze oder blaue) Linie zwischen Zähnen und Zahnfleisch 0
- Abdrücke der Zähne sind am Zungenrand sichtbar 0
- Pelzigkeitsgefühl der Lippen oder der Zunge 0
- Zunge fühlt sich größer als sonst an 0

Hals

- Einengender Druck oder Kloßgefühl im Hals 0
- Schleim im Hals ohne Erkältung 0
- Schluckbeschwerden 0
- Heiserkeit ohne Erkältung 0
- Hustenanfälle 0
- Halsweh (Rötung ohne Infektion) 0
- Häufige Erkältungen oder Halsentzündungen 0
- Sichtbare Schwellung im Bereich der Schilddrüse 0
- Weiche, kleine, verschiebbare Knoten am seitlichen Hals 0
- Einschnürendes Gefühl bei Kleidungsstücken oder Halsketten 0

Haut, Haare, Nägel

- Ausschläge oder Rötungen an Stellen, die mit Metall in Berührung waren 0
- Ausschlag nach Sonnenbad 0
- Auffällige Zunahme an Sommersprossen 0

Fragebogen für Patienten

- Neues oder vermehrtes Auftreten von Pickeln bei Erwachsenen.....O
- Neigung zu Blutergüssen.....O
- Beulen oder andere Hautschwellungen.....O
- Hautjucken.....O
- Wiederholt auftretende Ausschläge.....O
- Ekzeme oder Hautrötungen.....O
- Plötzliches Empfinden von „Ameisenbissen“.....O
- Gelbliche Gesichtsfarbe.....O
- Blasse Gesichtsfarbe.....O
- Grundloses Schwitzen.....O
- Glanzloses, sprödes und stumpfes Haar.....O
- Das Haar ist unerklärlicherweise dunkler geworden.....O
- Verstärkter Haarausfall.....O
- Spröde, brüchige Nägel.....O

Kopf

- Kopfschmerzen.....O
- Benommenheit in bestimmten Kopfregionen.....O
- Schwindelgefühle, die das Laufen schwer machen.....O
- Stürze durch Schwindelanfälle.....O
- Schwindel, der als Schwanken oder Schaukeln empfunden wird.....O
- Schwindel beim Hinlegen (besonders abends).....O
- Taubheits- und Kältegefühl im Hinterkopf.....O
- Gefühl, als ob der Kopf platzen will.....O
- Druck in der Stirn, der sich beim Bücken verstärkt.....O

Magen, Blase, Eingeweide

- Übelkeit.....O
- Aufstoßen oder Sodbrennen.....O
- Erbrechen.....O
- Blähbauch.....O
- Blähungen.....O
- Magenschmerzen.....O
- Unterleibsschmerzen.....O
- Heller Stuhlgang.....O
- Weicher Stuhlgang.....O
- Wiederholter wässriger Stuhlgang, Durchfall.....O
- Verstopfung.....O
- Kleine Mengen dunklen Urins.....O
- Große Mengen hellen Urins.....O

Herz und Atmung

- Unregelmäßiger Herzschlag.....O

Fragebogen für Patienten

Schwacher Herzschlag	0
Gefühl, als bliebe das Herz jeden Moment stehen	0
Verstärkter Herzschlag	0
Schmerz in der Brust, der ausstrahlen kann.....	0
Hoher Ruhepuls (> 90 pro Minute)	0
Langsamer Puls.....	0
Heftiger Herzschlag bei geringer Anstrengung.....	0
Atemlosigkeit bei geringer Anstrengung.....	0
Atemlosigkeit ohne Anstrengung.....	0
Langfristige (Stunden oder Tage) Kurzatmigkeit	0
Atembeschwerden.....	0
Gefühl, mit dem Atmen aufzuhören (Atmung muss willentlich geschehen).....	0
Schwache Atmung.....	0
Flache Atmung (es wird wenig Luft eingesogen).....	0
Gefühl, ein Eisenband liege um die Brust.....	0

Wahrnehmung

Man sieht alles wie durch Nebel	0
Lichtüberempfindlichkeit	0
Einschränkung des Gesichtsfeldes.....	0
Man sieht für den Bruchteil einer Sekunde nichts mehr	0
Funken, leuchtende oder farbige Flecken im Gesichtsfeld.....	0
Flecken schwimmen im Gesichtsfeld herum	0
Doppelbilder.....	0
Schlechtes Dämmerungssehen.....	0
Schlechtes Gehör. Nahe Geräusche scheinen von weit her zu kommen.....	0
Überempfindliches Gehör	0
Ohrgeräusche	0
Gefühl, als ob das Gehörte nicht bis zum Bewusstsein vordringt.....	0
Geruchssinn-Störungen.....	0
Empfindlicher Geruchssinn z.B. gegenüber Parfüm, Rauch, Essen	0
Übersteigertes Geruchssinn.....	0
Metallgeschmack im Mund	0
Gefühl, als ob Alufolie im Mund wäre	0
Schlechter Geschmack im Mund	0
Essen wirkt geschmacklos.....	0
Brennen in Mund oder Hals.....	0
Taubheit in Beinen, Füßen oder Zehen	0
Taubheit in Armen, Händen oder Fingern	0
Wärme- oder Hitzegefühl.....	0
Nervenzucken.....	0

Bei körperlicher Bewegung oder handwerklicher Arbeit

- Ungeschicktheit, Fallenlassen von Gegenständen 0
- Anstoßen an Gegenstände (Möbel, Türrahmen) 0
- Baldige Müdigkeit beim Stehen 0
- Muskelschwäche 0
- Schnelle Erschöpfung beim Gehen oder Treppensteigen 0
- Schwere, kaum kontrollierbare Beine 0
- Vermehrte Beschwerden nach körperlicher Anstrengung 0

Sprache, Denken

- Man vergisst, was man sagen wollte 0
- Konzentrationsschwierigkeiten 0
- Schwierigkeiten beim Bewegen der Lippen und Aussprechen 0
- Schwierigkeiten beim Verfolgen eines Gedankens 0
- Man kann anderen beim Zuhören nicht folgen 0
- Man versteht Gelesenes nicht 0
- Man erinnert sich schlecht an Vergangenes 0

Stimmungen

- Man regt sich gleich über Kleinigkeiten auf 0
- Kritiküberempfindlichkeit 0
- Schnell entmutigt 0
- Depressionen 0
- Menschenscheu 0
- Minderwertigkeitsgefühle 0
- Schwierigkeiten, etwas anzupacken 0
- Bedrückt, ohne zu wissen, warum 0
- Angst 0
- Unsicherheit oder mangelndes Selbstvertrauen 0
- Selbstmordgedanken 0
- Starke Müdigkeit 0
- Vermehrtes Schlafbedürfnis 0
- Müdigkeit nach ausreichendem Schlaf 0
- Schlaflosigkeit 0
- Plötzliches Aufwachen weil der Körper in Aufruhr ist 0
- Schlechter Schlaf mit vielen Träumen 0
- Gefühl, als breche bald eine Erkältung aus 0
- Zittrig 0
- Frösteln 0
- Man fühlt sich irgendwie krank 0
- Schwäche 0

Verschiedenes

Zuckungen der Muskeln	0
Zittrige Hände, z.B. beim Ausstrecken	0
Zittrige Zunge, Lippen oder Augenlider	0
Starkes Zittern wie bei Schüttelfrost	0
Krämpfe oder unwillkürliche Bewegungen im Gesicht.....	0
Wadenkrämpfe	0
Schmerzen der Muskeln zwischen oder unterhalb der Schulterblätter.....	0
Schmerzen hinter den Schulterblättern	0
Schmerzen an Armen und Beinen.....	0
Schmerzen an Händen und Füßen.....	0
Nackenschmerzen	0
Schulterschmerzen.....	0
Gelenkschmerzen	0
Dumpfe Lendenschmerzen.....	0
Schmerzen im oder hinter dem Brustbein	0
Schmerzen in der Brust strahlen in den Rücken aus.....	0
Geschwollene Finger, Füße, Hand- oder Fußgelenke.....	0
Schmerzen unter den Rippen rechts	0
Schmerzen in der Achselhöhle	0
Schmerzen in der Leiste	0
Stärkere Monatsblutung.....	0
Schwächere Monatsblutung	0
Längere Monatsblutung.....	0
Zunahme von Beschwerden während der Periode.....	0
Zunahme von Beschwerden vor der Periode	0
Zunahme von Beschwerden nach der Periode.....	0
Prostatabeschwerden	0
Gefühl, als würden die Augen herausgedrückt.....	0
Eingefallene Augen.....	0
Blutunterlaufene Augen	0
Unfreiwillige Gewichtsabnahme.....	0
Appetitlosigkeit.....	0
Hitzegefühl.....	0
Frieren	0
Kalte Körperteile (Hände, Füße, Nase)	0

Auswertung

Wenn Sie mindestens 80 Symptome aus der Liste angekreuzt haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass Ihre Gesundheitsprobleme durch eine Quecksilber-Belastung verursacht werden.

Sie sollten Ihre Amalgamfüllungen ebenfalls als Ursache Ihrer Gesundheitsprobleme ansehen, wenn Sie mindestens 40 Symptome aus der Liste angekreuzt haben und an mindestens 5 der folgenden Symptome leiden:

- Schmerzen oder Krämpfe in den Kiefern..... O
- Starke Müdigkeit O
- Schmerzen in Händen und Füßen..... O
- Metallischer Geschmack im Mund..... O
- Starker, schneller Herzschlag nach geringen Anstrengungen..... O
- Zittrige Hände O
- Verminderte Muskelkraft..... O
- Kritiküberempfindlichkeit..... O
- Diffuses Krankheitsgefühl O
- Schwindel O

Persönliche Einschätzung

Amalgambedingte Gesundheitsprobleme rangieren von leichten Beschwerden bis zu schweren Krankheitsbildern. Wie schätzen Sie Ihre gesundheitliche Situation ein?

- Ich habe keine wirklichen Gesundheitsbeschwerden, befürchte aber, dass mich meine Amalgamfüllungen krank machen
- Meine Lebensqualität ist beeinträchtigt (Müdigkeit, Schmerzen)
- Ich habe soziale Probleme (empfindlich, schüchtern, nervös)
- Ich kann nicht mehr normal arbeiten (z.B. wegen Seh-, Gehör- Empfindungsstörungen, gestörter Bewegungskoordination)
- Ich kann den Alltag nicht mehr ohne fremde Hilfe bewältigen (Hygiene, Kochen, Einkaufen).

Empfehlung

Wenn aufgrund Ihrer Vorgeschichte, des Selbst-Tests und Ihrer persönlichen Einschätzung Ihres Gesundheitszustandes der Verdacht auf ein Amalgamsyndrom besteht, sollten Sie sich bezüglich einer sicheren Amalgamentfernung unter Schutzmaßnahmen und einer Schwermetall-Entgiftung beraten lassen.

Natürlich können Sie sich, wie viele andere gesundheitsbewusste Menschen, auch ohne Symptome zu haben, einfach deshalb Ihre Amalgamfüllungen unter Schutzmaßnahmen entfernen lassen, weil Sie kein potentiell gefährliches Material im Mund haben und eventuellen späteren Erkrankungen vorbeugen wollen.

Mehr Informationen und persönliche Beratung:

Zahnarzt Christian Zotzmann
Karlstraße 19 – Im Eyachzentrum
72336 Balingen
Tel. 07433 - 5811
www.metallfreier-mund.de