

Fragebogen für Patienten Quecksilber-Belastung*

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob 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 ca. 60 % ihres Quecksilbers an ihr Erstgeborenes. Versuchen Sie über Ihre Mutter zu erfahren, ob sie

zur Zeit ihrer Schwangerschaft Amalgamfüllungen hatte.....O

während ihrer Schwangerschaft alte Amalgamfüllungen entfernt wurdenO

während ihrer Schwangerschaft neue Amalgamfüllungen erhieltO

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?.....O

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?

Wie viele waren es und wie groß waren sie?

Erhielten Sie eine Wurzelkanalbehandlung?

Erkrankten Sie im Laufe des ersten Jahres, nachdem Sie die ersten Amalgamfüllungen bekamen, schwer?

Wenn ja, woran?

Litten Sie an Müdigkeit und Muskelschwäche?

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

Fragebogen zur Quecksilber-Belastung

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?

Wie viele Zähne wurden in dieser Zeit mit Amalgam gefüllt?

Traten nach dem Zahnarztbesuch Gesundheits- oder Schwangerschaftsprobleme auf?

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?

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 Implantaten?)

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?

Wenn ja, wann, wo und wie?

Aßen oder essen Sie häufig Fisch und Meeresfrüchte?

Haben Sie irgendwelche quecksilberhaltigen Medikamente eingenommen?

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?

Fragebogen zur Quecksilber-Belastung

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

Kauen Sie regelmäßig Kaugummi?

Trinken Sie häufig heiße Getränke?

Knirschen Sie nachts mit den Zähnen?

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

1. MundgeschwüreO
2. Häufiges Zahnfleischbluten (z.B. beim Zähneputzen).....O
3. Vermehrter Speichelfluss (z.B. beim Sprechen, nachts)O
4. Trockener Mund trotz genügenden TrinkensO
5. Vermehrter DurstO
6. Mundgeruch.....O
7. Zahnschmerzen, die der Zahnarzt nicht erklären kannO
8. Kieferschmerzen.....O
9. Zahnfleischschwund, der die Zähne länger aussehen lässt.....O
10. Geschwüre an Zahnfleisch, Gaumen oder ZungeO
11. Weiße/helle Flecken im Mund oder an den LippenO
12. Dunkle Flecken auf dem Zahnfleisch.....O
13. Dunkle (schwarze oder blaue) Linie zwischen Zähnen und ZahnfleischO
14. Abdrücke der Zähne sind am Zungenrand sichtbarO
15. Pelzigkeitsgefühl der Lippen oder der Zunge.....O
16. Zunge fühlt sich größer als sonst an.....O

Hals

17. Einengender Druck oder Kloßgefühl im HalsO
18. Schleim im Hals ohne ErkältungO
19. SchluckbeschwerdenO
20. Heiserkeit ohne ErkältungO
21. Hustenanfälle.....O
22. Halsweh (Rötung ohne Infektion).....O
23. Häufige Erkältungen oder HalsentzündungenO
24. Sichtbare Schwellung im Bereich der SchilddrüseO
25. Weiche, kleine, verschiebbare Knoten am seitlichen HalsO
26. Einschnürendes Gefühl bei Kleidungsstücken oder HalskettenO

Haut, Haare, Nägel

27. Ausschläge oder Rötungen an Stellen, die mit Metall in Berührung waren.....O
28. Ausschlag nach SonnenbadO
29. Auffällige Zunahme an SommersprossenO
30. Neues oder vermehrtes Auftreten von Pickeln bei ErwachsenenO
31. Neigung zu BlutergüssenO

Fragebogen zur Quecksilber-Belastung

- 32. Beulen oder andere Hautschwellungen0
- 33. Hautjucken0
- 34. Wiederholt auftretende Ausschläge0
- 35. Ekzeme oder Hautrötungen0
- 36. Plötzliches Empfinden von „Ameisenbissen“0
- 37. Gelbliche Gesichtsfarbe0
- 38. Blasse Gesichtsfarbe0
- 39. Grundloses Schwitzen0
- 40. Glanzloses, sprödes und stumpfes Haar0
- 41. Das Haar ist unerklärlicherweise dunkler geworden0
- 42. Verstärkter Haarausfall0
- 43. Spröde, brüchige Nägel0

Kopf

- 44. Kopfschmerzen0
- 45. Benommenheit in bestimmten Kopfreionen0
- 46. Schwindelgefühle, die das Laufen schwer machen0
- 47. Stürze durch Schwindelanfälle0
- 48. Schwindel, der als Schwanken oder Schaukeln empfunden wird0
- 49. Schwindel beim Hinlegen (besonders abends)0
- 50. Taubheits- und Kältegefühl im Hinterkopf0
- 51. Gefühl, als ob der Kopf platzen will0
- 52. Druck in der Stirn, der sich beim Bücken verstärkt0

Magen, Blase, Eingeweide

- 53. Übelkeit0
- 54. Aufstoßen oder Sodbrennen0
- 55. Erbrechen0
- 56. Blähbauch0
- 57. Blähungen0
- 58. Magenschmerzen0
- 59. Unterleibsschmerzen0
- 60. Heller Stuhlgang0
- 61. Weicher Stuhlgang0
- 62. Wiederholter wässriger Stuhlgang. Durchfall0
- 63. Verstopfung0
- 64. Kleine Mengen dunklen Urins0
- 65. Große Mengen hellen Urins0

Herz und Atmung

- 66. Unregelmäßiger Herzschlag0
- 67. Schwacher Herzschlag0
- 68. Gefühl, als bliebe das Herz jeden Moment stehen0
- 69. Verstärkter Herzschlag0
- 70. Schmerz in der Brust, der ausstrahlen kann0
- 71. Hoher Ruhepuls (> 90 pro Minute)0
- 72. Langsamer Puls0
- 73. Heftiger Herzschlag bei geringer Anstrengung0
- 74. Atemlosigkeit bei geringer Anstrengung0
- 75. Atemlosigkeit ohne Anstrengung0
- 76. Langfristige (Stunden oder Tage) Kurzatmigkeit0
- 77. Atembeschwerden0
- 78. Gefühl, mit dem Atmen aufzuhören (Atmung muss willentlich geschehen)0

Fragebogen zur Quecksilber-Belastung

79. Schwache Atmung0
80. Flache Atmung (es wird wenig Luft eingesogen).....0
81. Gefühl, ein Eisenband liege um die Brust0

Wahrnehmung

82. Man sieht alles wie durch Nebel0
83. Lichtüberempfindlichkeit.....0
84. Einschränkung des Gesichtsfeldes.....0
85. Man sieht für den Bruchteil einer Sekunde nichts mehr0
86. Funken, leuchtende oder farbige Flecken im Gesichtsfeld0
87. Flecken schwimmen im Gesichtsfeld herum0
88. Doppelbilder0
89. Schlechtes Dämmerungssehen0
90. Schlechtes Gehör. Nahe Geräusche scheinen von weit her zu kommen0
91. Überempfindliches Gehör.....0
92. Ohrgeräusche0
93. Gefühl, als ob das Gehörte nicht bis zum Bewusstsein vordringt.....0
94. Geruchssinn-Störungen0
95. Empfindlicher Geruchssinn z.B. gegenüber Parfüm, Rauch, Essen.....0
96. Übersteigerter Geruchssinn.....0
97. Metallgeschmack im Mund0
98. Gefühl, als ob Alufolie im Mund wäre.....0
99. Schlechter Geschmack im Mund0
100. Essen wirkt geschmacklos.....0
101. Brennen in Mund oder Hals0
102. Taubheit in Beinen, Füßen oder Zehen.....0
103. Taubheit in Armen, Händen oder Fingern0
104. Wärme- oder Hitzegefühl.....0
105. Nervenzucken0

Bei körperlicher Bewegung oder handwerklicher Arbeit

106. Ungeschicktheit, Fallenlassen von Gegenständen0
107. Anstoßen an Gegenstände (Möbel, Türrahmen)0
108. Baldige Müdigkeit beim Stehen.....0
109. Muskelschwäche.....0
110. Schnelle Erschöpfung beim Gehen oder Treppensteigen0
111. Schwere, kaum kontrollierbare Beine0
112. Vermehrte Beschwerden nach körperlicher Anstrengung0

Sprache, Denken

113. Man vergisst, was man sagen wollte0
114. Konzentrationsschwierigkeiten0
115. Schwierigkeiten beim Bewegen der Lippen und Aussprechen0
116. Schwierigkeiten beim Verfolgen eines Gedankens0
117. Man kann anderen beim Zuhören nicht folgen0
118. Man versteht Gelesenes nicht.....0
119. Man erinnert sich schlecht an Vergangenes0

Stimmungen

120. Man regt sich gleich über Kleinigkeiten auf.....0

Fragebogen zur Quecksilber-Belastung

- 121. Kritiküberempfindlichkeit0
- 122. Schnell entmutigt0
- 123. Depressionen0
- 124. Menschenscheu0
- 125. Minderwertigkeitsgefühle0
- 126. Schwierigkeiten, etwas anzupacken0
- 127. Bedrückt, ohne zu wissen, warum.....0
- 128. Angst.....0
- 129. Unsicherheit oder mangelndes Selbstvertrauen.....0
- 130. Selbstmordgedanken0
- 131. Starke Müdigkeit0
- 132. Vermehrtes Schlafbedürfnis0
- 133. Müdigkeit nach ausreichendem Schlaf0
- 134. Schlaflosigkeit.....0
- 135. Plötzliches Aufwachen, weil der Körper in Aufruhr ist0
- 136. Schlechter Schlaf mit vielen Träumen.....0
- 137. Gefühl, als breche bald eine Erkältung aus0
- 138. Zittrig0
- 139. Frösteln0
- 140. Man fühlt sich irgendwie krank0
- 141. Schwäche.....0

Verschiedenes

- 142. Zuckungen der Muskeln.....0
- 143. Zittrige Hände, z.B. beim Ausstrecken0
- 144. Zittrige Zunge, Lippen oder Augenlider0
- 145. Starkes Zittern wie bei Schüttelfrost0
- 146. Krämpfe oder unwillkürliche Bewegungen im Gesicht.....0
- 147. Wadenkrämpfe.....0
- 148. Schmerzen der Muskeln zwischen oder unterhalb der Schulterblätter.....0
- 149. Schmerzen hinter den Schulterblättern.....0
- 150. Schmerzen an Armen und Beinen0
- 151. Schmerzen an Händen und Füßen.....0
- 152. Nackenschmerzen0
- 153. Schulterschmerzen0
- 154. Gelenkschmerzen0
- 155. Dumpfe Lendenschmerzen0
- 156. Schmerzen im oder hinter dem Brustbein0
- 157. Schmerzen in der Brust strahlen in den Rücken aus0
- 158. Geschwollene Finger, Füße, Hand- oder Fußgelenke0
- 159. Schmerzen unter den Rippen rechts.....0
- 160. Schmerzen in der Achselhöhle.....0
- 161. Schmerzen in der Leiste0
- 162. Stärkere Monatsblutung0
- 163. Schwächere Monatsblutung.....0
- 164. Längere Monatsblutung0
- 165. Zunahme von Beschwerden während der Periode.....0
- 166. Zunahme von Beschwerden vor der Periode0
- 167. Zunahme von Beschwerden nach der Periode.....0
- 168. Prostatabeschwerden0
- 169. Gefühl, als würden die Augen herausgedrückt.....0
- 170. Eingefallene Augen0
- 171. Blutunterlaufene Augen0
- 172. Unfreiwillige Gewichtsabnahme0

Fragebogen zur Quecksilber-Belastung

173. Appetitlosigkeit0
174. Hitzegefühl0
175. Frieren0
176. 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:

1. Schmerzen oder Krämpfe in den Kiefern0
2. Starke Müdigkeit0
3. Schmerzen in Händen und Füßen.....0
4. Metallischer Geschmack im Mund.....0
5. Starker, schneller Herzschlag nach geringen Anstrengungen0
6. Zittrige Hände.....0
7. Verminderte Muskelkraft0
8. Kritiküberempfindlichkeit0
9. Diffuses Krankheitsgefühl0
10. Schwindel.....0

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.

Informationen zur sicheren Amalgam-Entfernung:

www.metallfreier-mund.de