

Bor(ax) - Natriumborat

Bor ist ein chemisches Element (Halbmetall), das in der Natur z.B. in Form von Borax vorkommt (Salz des Bors) und in dieser Form als alkalisches (basisches) Spurenelement als Nahrungsergänzung eingenommen werden kann. Für Pflanzen ist es lebenswichtig! Natürlich kommt Bor auch in Lebensmitteln vor. Über die übliche moderne Ernährung nehmen wir jedoch heute kaum mehr als 1 bis 3 mg Bor pro Tag zu uns.

In der Alternativmedizin aber gilt Bor als **Mikronährstoff**, der viele außerordentlich wichtige Aufgaben im menschlichen Körper erfüllt.

Dazu gehören folgende Wirkungen:

- fördert die Knochenbildung und -regeneration, sowie die Wundheilung,
- wirkt **entzündungshemmend**. Typische Entzündungsmarker wie CRP oder TNF-alpha werden durch Bor gesenkt. Das ist besonders wichtig, da Entzündungen u.a. im Zusammenhang stehen mit Arteriosklerose, Diabetes Typ 2, Fettleber, Brust- bzw. Prostata- und Lungenkrebs, Depressionen, koronare Herzkrankheiten, Rheuma und sogar Übergewicht.
- Bor lindert Schmerzen und Gelenkbeschwerden z.B. Arthrose und Arthritis. Es ist bekannt, dass Arthrose kaum vorkommt in Gegenden wo die Menschen **täglich 3 bis 10 mg Bor** aufnehmen.
- Wirkt auf den Hormonhaushalt, da es den Testosteronspiegel bei Männern und den Östrogenspiegel bei Frauen nach den Wechseljahren, erhöht.
- kann die **Gehirnfunktionen** verbessern
- hilft Vitamin D zu aktivieren und erhöht seine Bioverfügbarkeit
- Verbessert die Aufnahme von **Kalzium und Magnesium**. Beide sind für die Knochengesundheit von großer Bedeutung!
- Weist krebshemmende Eigenschaften auf.
- Bor regt signifikant die Aktivität der Superoxiddismutase in den roten Blutzellen an. SOD ist ein Enzym mit antioxidativer Wirkung.
- Als Salbe ist sie eine echte Alternative zu cortisonhaltigen Cremes insbesondere bei Kindern. Sie wirkt gegen Neurodermitis und Psoriasis.

Lebensmittel mit Bor:

- Getrocknete Pflaumen
- Rosinen/Sultaninen
- Datteln
- Mandeln
- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Avocados
- Äpfel mit Schale
- Brokkoli

Hinweis: Überschüsse werden von gesunden Menschen innerhalb von 3 bis 4 Tagen ausgeschieden, so dass bei normaler Aufnahme keine Speicherung oder Anreicherung stattfindet.

Kinder und Schwangere sollten vorsichtshalber kein Bor einnehmen. Menschen mit Nierenerkrankungen oder eingeschränkten Nierenfunktionen auch nicht. In diesen Fällen ist es besonders wichtig reichlich pflanzliche Kost (u.a. **Dörrpflaumen**) zu sich zu nehmen um gut versorgt zu sein.

Verwendung als Hausmittel

Borax hatte einst vielerlei Einsatzgebiete. Z.B. gegen **Ameisen**, wurde eine Mischung aus Bor und Zucker in Wasser aufgelöst, eingesetzt. Gegen **Rost** mischte man Bor, Essig oder Zitronensaft). Es diente auch als **Waschmittel**. Dafür wurde eine Handvoll Borax auf 40 Liter heißes Wasser, sodass die halbe Menge der Seife benötigt wurde. Auch als **Enthärter** war es nützlich und so setzte es man etwas davon bei, zum Teewasser kochen. Auch für die **Haarwäsche** und das **Zähneputzen** griff man zu Borax.

In der Industrie und auch der Silberschmiedekunst wird Borax u. a. als Flussmittel zum Löten von Metallen verwendet.

Nebenwirkungen von Bor:

Es heißt, dass sich Bor insbesondere auf die Fortpflanzungsfähigkeit negativ auswirken könne. Diese Aussage wird ausschließlich durch Tierversuche gestützt. Darin wurden extrem hohe Bor-Dosierungen eingesetzt. In der Rattenstudie bekamen die Tiere zwischen 865 und 1.690 mg Bor die ein Mensch nicht einmal dann erreicht, wenn er eine borhaltige Nahrungsergänzung mit 3 bis 10 mg Bor täglich zu sich nimmt.

Als man die Fertilität von männlichen Angestellten im Borax-Abbau in verschiedenen Ländern ansah, konnte man keine negativen Einflüsse auf die Fruchtbarkeit dieser Männer erkennen – und das, wo ihre Belastung bei 1,8 mg pro Kilogramm Körpergewicht betrug, was bei einem 80 kg schweren Mann 144 mg Bor ausmachen würde.

Z.B. schreibt der Experte Uwe Gröber im *Journal für Orthomolekulare Medizin*: Im Dosierungsbereich zwischen 3 und 15 mg Bor pro Tag sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Die WHO schätzt die sichere Aufnahmemenge für Erwachsene bei 1 bis 13 mg Bor pro Tag.

In den USA liegt die höchste noch sichere Dosis bei maximal 20 mg.

- 1 bis 3 Jahre: 3 mg Bor
- 4 bis 6 Jahre: 4 mg Bor
- 7 bis 10 Jahre: 5 mg Bor
- 11 bis 14 Jahre: 7 mg Bor
- 15 bis 17 Jahre: 9 mg Bor
- Erwachsene (auch Schwangere und Stillende): 10 mg Bor

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*