

Borax gegen Arthritis & Krebs: Ein gefährlicher Mythos

Autor: Wolfram Klatt

Veröffentlicht am: 10.08.2026

Dokument generiert über Gesundheitsmythen.de

ZUSAMMENFASSUNG (ABSTRACT)

Borax (Natriumtetraborat) wird in sozialen Medien fälschlicherweise als Wundermittel gegen Arthritis und Krebs beworben. Tatsächlich handelt es sich um eine reproduktionstoxische Industriechemikalie, deren orale Einnahme Organschäden verursachen kann und lebensrettende Krebstherapien gefährlich verzögert.

Borax gegen Arthritis und Krebs: Eine sachliche Einordnung und Faktencheck

Borax (Natriumtetraborat) ist vielen Menschen als traditionelles Reinigungsmittel, Insektizid oder industrielles Flussmittel bekannt. In den vergangenen Jahren hat es jedoch, insbesondere durch virale Trends in sozialen Netzwerken und in Foren zur Alternativmedizin, eine Renaissance als vermeintliches Heilmittel gegen schwerwiegende Erkrankungen wie Arthritis und Krebs erlebt. Oft wird dabei die Sorge geäußert, dass wirksame und günstige Heilmittel bewusst zurückgehalten würden.

In der Situation einer chronischen oder lebensbedrohlichen Erkrankung ist der Wunsch nach Linderung, neuen Therapieansätzen und Selbstwirksamkeit zutiefst verständlich. Wenn schulmedizinische Behandlungen mit Nebenwirkungen einhergehen oder keine sofortige

Heilung versprechen, weckt ein einfach verfügbares Mittel große Hoffnungen. Doch was ist an diesen Behauptungen wirklich dran? Dieser Artikel unterzieht den Einsatz von Borax im medizinischen Kontext einer sorgfältigen und wertfreien wissenschaftlichen Betrachtung.

1. Definition und Ursprung

Was genau ist Borax?

Borax, chemisch exakt Dinatriumtetraborat-Dekahydrat ($\text{Na}_2[\text{B}_4\text{O}_7(\text{OH})_2] \cdot 10\text{H}_2\text{O}$), ist ein natürlich vorkommendes, farbloses oder weißes kristallines Mineral aus der Klasse der Borate. Es wird weltweit vor allem in ausgetrockneten Salzseen abgebaut, etwa in der Mojave-Wüste in Kalifornien oder in bestimmten Regionen der Türkei. In der Industrie wird es massenhaft für die Herstellung von Glas, Keramikglasuren, Glasfaserisolierungen und als Flussmittel beim Löten eingesetzt. Im Haushalt kennt man es historisch vor allem als Waschkraftverstärker, Wasserenthärter und als Wirkstoff in Insektiziden. In wässriger Lösung reagiert es alkalisch (basisch), weshalb es Fette lösen und Säuren neutralisieren kann. Diese chemische Eigenschaft macht es zu einem exzellenten Helfer im Haushalt, birgt jedoch im menschlichen Organismus, der auf ein sehr enges pH-Gleichgewicht angewiesen ist, erhebliche Risiken.

Der Ursprung der medizinischen Annahmen

Die Überzeugung, dass Borax medizinisch wirksam sei, geht in großen Teilen auf den australischen Bodenkundler und Botaniker Dr. Rex Newnham (1917–2003) zurück. In den 1960er Jahren litt Newnham in Westaustralien unter Arthritis. Auf der Suche nach Linderung für seine eigenen Schmerzen, die durch herkömmliche Therapien nicht ausreichend behandelt werden konnten, wandte er sich seinem Fachgebiet zu: den Mineralien im Boden. Er beobachtete, dass die landwirtschaftlichen Böden in seiner Region vergleichsweise borarm waren. Pflanzen zeigten dort Mangelercheinungen, die durch die Gabe von Bor als Dünger behoben werden konnten.

Aus dieser pflanzenbiologischen Beobachtung leitete Newnham die Hypothese ab, dass auch seine eigene Arthritis durch einen Bor-Mangel verursacht sein könnte. In einem Selbstversuch nahm er täglich geringe Mengen Borax ein (etwa 30 Milligramm). Er berichtete anschließend, dass seine Schmerzen, Schwellungen und die Gelenksteifigkeit innerhalb von drei Wochen

deutlich zurückgegangen seien. Von diesem persönlichen Erfahrungswert motiviert, widmete er sich fortan der Erforschung von Bor.

Newnham stützte sich dabei unter anderem auf epidemiologische Vergleiche: Er beobachtete, dass Regionen mit wenig Bor im Boden und Trinkwasser (wie Jamaika) höhere Arthritisraten aufwiesen, während Gebiete mit hohem Borgehalt (wie Israel) weniger Fälle verzeichneten. Diese Überlegungen verbreiteten sich später über das Internet und wurden nach und nach um weitere Indikationen, wie etwa die Behandlung von Krebserkrankungen, erweitert.

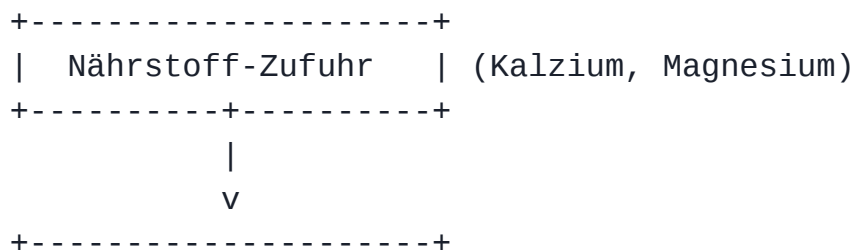
2. Die angenommene Wirkungsweise: Wie Borax helfen soll

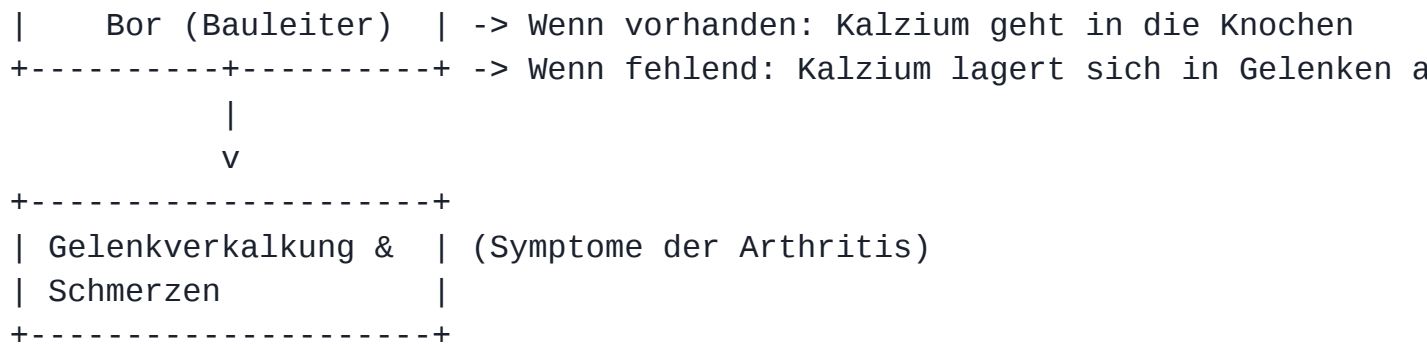
Um zu verstehen, warum so viele Menschen Hoffnung in Borax setzen, ist es hilfreich, sich die Erklärungsmodelle anzusehen, die hinter den Anwendungsempfehlungen stehen.

Der Ansatz bei Arthritis: Die Metapher des Baugerüsts

Befürworter gehen davon aus, dass Bor ein essenzieller Nährstoff für den menschlichen Knochen- und Gelenkstoffwechsel ist. Es wird postuliert, dass Borax die Funktion der Nebenschilddrüse reguliert und den Kalzium- und Magnesiumstoffwechsel harmonisiert. Arthritis oder Osteoporose werden in diesem Modell als Mangelkrankheiten betrachtet.

Die Metapher des Baugerüsts: Man kann sich den Knochenstoffwechsel wie eine Baustelle vorstellen. Kalzium und Magnesium sind die Ziegelsteine, aus denen das Gerüst gebaut wird. In der Theorie der Borax-Befürworter fungiert Bor als Bauleiter, der den Arbeitern sagt, wo die Ziegelsteine hingehören. Fehlt der Bauleiter (Bor-Mangel), wissen die Arbeiter nicht, wohin mit dem Baumaterial. Die Ziegelsteine (Kalzium) landen dann nicht im Knochen, sondern bleiben ungenutzt liegen und lagern sich fälschlicherweise in den Gelenken ab – was zu Schmerzen, Verkalkungen und Arthritis führt.





Die Einnahme von Borax soll laut dieser Vorstellung den "Bauleiter" zurückbringen, die fehlerhafte Kalkablagerung auflösen und die Gelenke regenerieren.

Der Ansatz bei Krebs: pH-Wert und Erregertheorien

Die Anwendung von Borax bei Krebserkrankungen stützt sich meist auf zwei unterschiedliche, in der alternativen Szene verbreitete Konzepte:

- 1. Die Säure-Basen-Hypothese:** Hierbei wird angenommen, dass Krebszellen ausschließlich in einem "sauren" Milieu (niedriger pH-Wert) gedeihen können. Da Borax in Wasser gelöst stark basisch reagiert, soll es den Körper alkalisieren und dem Tumor so die Lebensgrundlage entziehen.
- 2. Die Pilz- und Parasitentheorie:** Einige Ansätze betrachten Krebs nicht als zelluläre Veränderung, sondern als Folge einer extremen Pilzinfektion (z.B. *Candida albicans*) oder eines Parasitenbefalls. Da Borax bekanntermaßen eine pilzabtötende (fungizide) Wirkung hat, soll es den Körper von diesen Erregern befreien und somit die Erkrankung ursächlich behandeln.

3. Die wissenschaftliche Einordnung und Evidenz

Der Wunsch nach einfachen, ursächlichen Erklärungen für komplexe und bedrohliche Krankheiten ist zutiefst menschlich. Die medizinische Forschung muss diese Hypothesen jedoch anhand objektiver Kriterien überprüfen, um die Sicherheit der Patientinnen und Patienten zu gewährleisten.

Betrachtung der Evidenz bei Arthritis

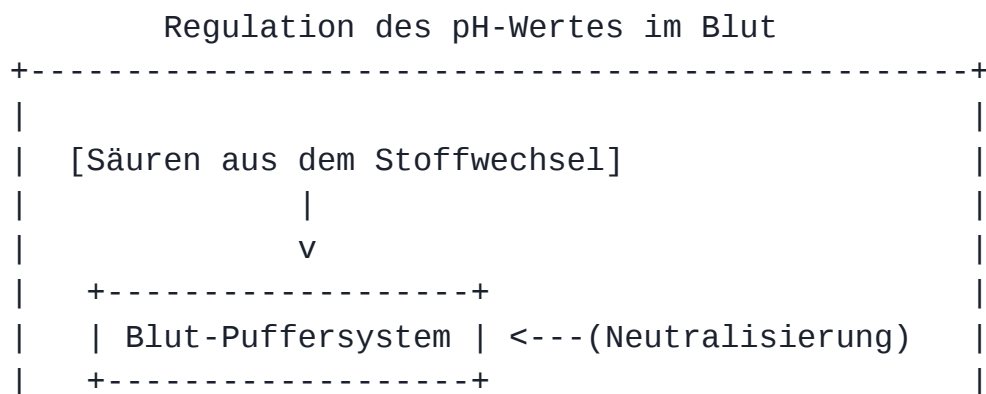
Bor spielt unbestritten eine essenzielle Rolle in der Pflanzenwelt, da es für den Aufbau pflanzlicher Zellwände benötigt wird. Der menschliche Organismus besitzt jedoch eine völlig andere Zellstruktur ohne derartige Pektin-Zellwände. Zwar diskutiert die Wissenschaft, ob Bor in kleinsten Spuren eine Rolle im menschlichen Stoffwechsel (etwa bei Steroidhormonen) spielen könnte; es wird jedoch von Fachgesellschaften wie der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) explizit nicht als essenzieller Nährstoff eingestuft. Es gibt beim Menschen keine nachweisbare Mangelkrankheit, die durch fehlendes Bor ausgelöst wird.

Die Studie von Rex Newnham (1990) umfasste lediglich 20 Teilnehmende. In der medizinischen Forschung gelten solche kleinen Pilotstudien als hypothesengenerierend, sie reichen jedoch nicht aus, um eine generelle Wirksamkeit oder Sicherheit zu belegen. Epidemiologische Vergleiche zwischen Ländern (wie Jamaika und Israel) sind zudem sehr anfällig für Verzerrungen: Die Rate an Gelenkerkrankungen hängt von zahlreichen Faktoren wie Genetik, Altersstruktur, Lebensstil und ärztlichen Diagnoseraten ab. Das alleinige Herausgreifen des Borgehaltes im Boden lässt keine kausalen Schlüsse zu.

Betrachtung der Evidenz bei Krebs

Die Vorstellungen zur Krebsentstehung und -behandlung durch Borax stehen im Widerspruch zum aktuellen Wissen der Onkologie und Zellbiologie.

Zur Säure-Basen-Hypothese: Der menschliche Körper verfügt über hochkomplexe, lebenserhaltende Puffersysteme (Atmung, Nieren), die den pH-Wert des Blutes extrem konstant zwischen 7,35 und 7,45 halten. Eine Ernährungsweise oder die Einnahme von basischen Substanzen kann diesen Wert nicht signifikant verändern. Würde sich der Blut-pH-Wert tatsächlich messbar ins Basische verschieben (Alkalose), wäre dies ein lebensbedrohlicher medizinischer Notfall, keine Heilungsreaktion.



	v	v	
	+-----+	+-----+	
	Lunge	Niere	
	+-----+	+-----+	
	(Abatmung	(Ausscheidung von	
	von CO2)	Säuren / Rückresorption	
		von Bicarbonat)	
+-----+			
Resultat: Konstanter pH-Wert (7,35 - 7,45)			

Zur Pilzhypothese: Die Wissenschaft hat durch jahrzehntelange Gen- und Zellforschung zweifelsfrei belegt, dass Krebs durch genetische Veränderungen (Mutationen) in den körpereigenen Zellen entsteht und nicht durch eine Pilzinfektion. Dementsprechend kann ein Antipilzmittel die Erkrankung nicht ursächlich heilen.

Hinweis auf Verwechslungsgefahr: In der evidenzbasierten Krebsforschung gibt es tatsächlich ein Verfahren namens "Bor-Neutroneneinfangtherapie" (Boron Neutron Capture Therapy, BNCT). Hierbei werden speziell synthetisierte, borhaltige Moleküle eingesetzt, die nach einer Anreicherung im Tumor von außen mit Neutronen bestrahlt werden. Dies führt zu einer Zerstörung der Krebszelle durch eine physikalische Reaktion. Dieses hochtechnologische Verfahren hat jedoch nichts mit der Einnahme des Minerals Borax zu tun.

4. Toxikologie: Die physiologischen Auswirkungen von Borax

Neben der fehlenden Wirksamkeit ist die Sicherheit das wichtigste Kriterium bei der Bewertung einer Substanz. Borax ist kein für die Einnahme zugelassenes Arzneimittel, sondern eine Industriechemikalie.

Die Europäische Chemikalienagentur (ECHA) hat Borax aufgrund umfangreicher wissenschaftlicher Daten als **reproduktionstoxisch (Kategorie 1B)** eingestuft. Das bedeutet, dass es die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen und ungeborene Kinder im Mutterleib schädigen kann. Aus Gründen des präventiven Gesundheitsschutzes wurde die Abgabe von Borax an Privatpersonen in der Europäischen Union stark reguliert.

Bei der oralen Aufnahme von Borax können dosisabhängig folgende Symptome auftreten:

- **Gastrointestinaltrakt:** Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle, da die Substanz die Schleimhäute reizt.
- **Haut:** Bei toxischen Dosen kann es zu Hautrötungen und Abschuppungen kommen.
- **Organe:** Die Substanz muss über die Nieren ausgeschieden werden. Bei hohen oder dauerhaften Dosierungen kann es zu einer Überlastung und Schädigung der Nierenzellen kommen.
- **Zentralnervensystem:** Sehr hohe Dosen können Lethargie, Krämpfe und ernsthafte Herz-Kreislauf-Probleme auslösen.

5. Das psychologische Bedürfnis nach Alternativen

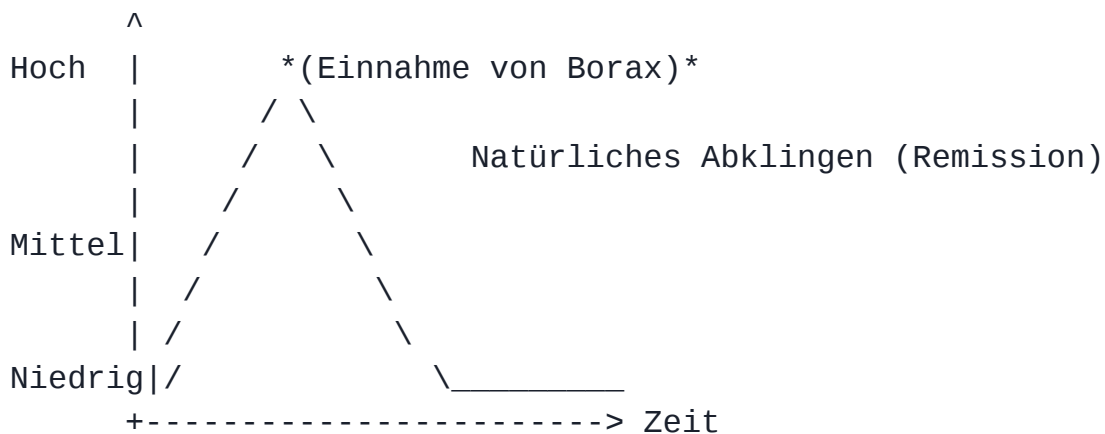
Es ist essenziell zu verstehen, warum Menschen sich trotz dieser Risiken für Substanzen wie Borax entscheiden. Es geht selten um Leichtgläubigkeit, sondern oft um tiefe emotionale Bedürfnisse und unbefriedigende Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem.

1. **Der Wunsch nach Linderung und Kontrolle:** Eine Diagnose wie Rheumatoide Arthritis oder Krebs bedeutet einen massiven Kontrollverlust. Die ärztlichen Behandlungen erfordern oft Geduld, sind komplex und können die Lebensqualität durch Nebenwirkungen vorübergehend einschränken. Ein Mittel, das als "natürlich", kostengünstig und schnell wirksam beschrieben wird, gibt den Betroffenen ein Stück Hoffnung und das Gefühl der Selbstbestimmung zurück.
2. **Die Bedeutung des "Natürlichen":** Viele Menschen vertrauen auf Substanzen, die aus der Natur stammen. Dieser "naturalistische Fehlschluss" geht davon aus, dass alles Natürliche auch sanft und sicher sei. Doch auch hochwirksame Pflanzengifte oder Schwermetalle sind natürlich.
3. **Skepsis gegenüber großen Institutionen:** In Gesundheitsforen wird oft das Narrativ gepflegt, günstige Heilmittel würden von der Pharmaindustrie aus Profitgier unterdrückt. Auch wenn die Regulierung von Borax in der EU aus rein toxikologischen Gründen zum Schutz der Bevölkerung (Fruchtbarkeitsschädigung) stattfand, bedient dieses Narrativ die nachvollziehbare Skepsis vieler Menschen gegenüber großen Wirtschaftsunternehmen.
4. **Schubförmige Krankheitsverläufe und natürliche Schwankungen:** Viele Autoimmunerkrankungen, einschließlich der Rheumatoiden Arthritis, verlaufen nicht linear, sondern in Wellen oder Schüben. Es gibt Phasen hoher Krankheitsaktivität mit

extremen Schmerzen, gefolgt von Phasen der spontanen Besserung (Remission).

Die Metapher der Wellenbewegung (Regression zur Mitte): Stellen Sie sich den Schmerzverlauf wie die Wellen am Ozean vor. Wenn eine Welle ihren höchsten Punkt erreicht hat, kann sie physikalisch nur noch eines tun: brechen und abflachen. Beginnt ein Patient aus Verzweiflung auf dem absoluten Höhepunkt des Schmerzes (dem Wellenkamm) mit der Einnahme von Borax, wird der Schmerz einige Tage später meist schwächer – ganz einfach, weil der Schub seinen natürlichen Zenit überschritten hat. Das Gehirn des Patienten verknüpft jedoch sofort: 'Ich habe Borax genommen, und danach wurde der Schmerz weniger.' So entsteht der feste Glaube an eine Wirksamkeit, wo in Wirklichkeit nur die Zeit und die Natur der Krankheit am Werk waren.

Schmerzintensität



Irrtümliche Schlussfolgerung: Borax hat den Schmerz gesenkt.

Tatsächliche Ursache: Natürlicher Verlauf der Krankheitsschübe (Regression)

6. Die indirekten Risiken bei chronischen und schweren Erkrankungen

Das größte Risiko bei der Anwendung von Mitteln, deren Wirksamkeit nicht belegt ist, liegt oft nicht in der Substanz selbst, sondern im Zeitverlust.

Wenn Patientinnen und Patienten aufgrund der Hoffnung auf Borax ihre vom Arzt verschriebenen Basismedikamente (wie Biologika bei Rheuma) reduzieren oder absetzen, kann die Erkrankung ungehindert voranschreiten. Bei Arthritis bedeutet dies, dass sich der Entzündungsprozess unbemerkt fortsetzt, was zu unwiderruflichen Gelenkschäden führen kann.

Noch dramatischer ist die Situation bei onkologischen Diagnosen. Der Glaube an alternative Heilversprechen kann dazu führen, dass entscheidende Zeitfenster für Operationen, Chemo- oder Immuntherapien verstreichen. Die Krankheit kann in dieser Zeit von einem potenziell heilbaren in ein unheilbares, palliatives Stadium übergehen.

7. Fazit und Handlungsempfehlungen

Die Suche nach alternativen Heilmethoden entspringt einem verständlichen Wunsch nach ganzheitlicher Heilung, Nebenwirkungsfreiheit und Mündigkeit. Die medizinische Forschung zeigt jedoch eindeutig, dass Borax diese Hoffnungen nicht erfüllen kann. Die Substanz weist keine belegte Wirksamkeit gegen Arthritis oder Krebs auf, birgt aber durch ihre toxikologischen Eigenschaften reale Risiken für Leber, Niere und das Reproduktionssystem.

Empfehlungen für Patientinnen, Patienten und Angehörige:

- **Gespräch suchen:** Wenn Sie mit Ihrer aktuellen Behandlung unzufrieden sind oder unter starken Nebenwirkungen leiden, sprechen Sie offen mit Ihrem behandelnden Facharzt. Oft können Dosisanpassungen oder Medikamentenwechsel Linderung verschaffen.
- **Sichere Nährstoffaufnahme:** Wenn Sie Sorge vor einem Mangel an Spurenelementen haben, können Sie Bor gefahrlos über eine ausgewogene Ernährung aufnehmen. Pflanzliche Lebensmittel wie Nüsse, Hülsenfrüchte, Äpfel und Avocados enthalten völlig ausreichende Mengen an natürlich gebundenem Bor.
- **Vorsicht bei einfachen Lösungen:** Krankheiten wie Krebs oder Autoimmunerkrankungen sind hochkomplexe, individuelle Geschehen. Seien Sie achtsam, wenn eine einzige Substanz als Heilmittel für grundverschiedene, schwere Krankheiten beworben wird, insbesondere wenn zur Einnahme von Substanzen geraten wird, die nicht für den Verzehr gedacht sind.
- **Zweitmeinung einholen:** Bei schweren Diagnosen ist es ein gutes und sicheres Vorgehen, eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen, um gemeinsam den besten, evidenzbasierten Therapieweg zu finden.