

INFO – Detox

Richtig entschlacken und entgiften



Grenzen der Selbstheilungskräfte

Detox ist in aller Munde. Doch es ist mehr als Smoothie, gesunde Ernährung und Alkoholverzicht. Vielmehr ist differenziertes Detox eine individuell angepasste Vorgehensweise, um Selbstheilungskräfte und Wohlergehen zu unterstützen. In diesem Abstract lesen Sie, wie Detox aussehen kann:

Bei jeder Stoffwechsellätigkeit, wie auch durch Zell- und Organaktivität entstehen Verbrennungsrückstände. Dieser Abfall gelangt zum Abtransport ins Blut und in die Lymphe. Normalerweise besitzen diese K6rpersäfte ein gro6es Selbstreinigungsverm6gen. Da sie aber permanent von Abbau- und Schlackenstoffen verunreinigt werden, m6ssen sie auch ständig gereinigt und entgiftet werden. Vor allem die Beschaffenheit des Blutes verändert sich durch 6bermä6ig viele gel6ste Substanzen, es wird dickflüssiger.

Zudem sind wir tagtäglich vielen exogenen Schadstoffen ausgesetzt. Nur ein Beispiel: in deutschen Gewässern schwimmt ein bunter Cocktail an Arzneiwirkstoffen. Nach Berechnungen des Umweltbundesamts werden jährlich rund 30.000 Tonnen Medikamente eingenommen. Nicht abgebaute 6berreste werden mit dem Urin ausgeschieden. Mit herkömmlichen Reinigungsverfahren können Kläranlagen nur zwanzig Prozent der verbliebenen Spurenstoffe aus dem Abwasser beseitigen, die übrigen Medikamentenreste fließen direkt in die Flüsse – und fr6her oder später aus dem heimischen Wasserhahn. So landen sie ein weiteres Mal in einem menschlichen K6rper. Besonders hohe R6ckstände im Trinkwasser gibt es z.B. von Östrogen, Diclofenac und dem Kontrastmittel Gadolinium. (s. Hahn)

Unser K6rper hat zweifellos ein starkes Auto-Entgiftungspotential. Gifte werden um- und abgebaut und werden im Idealfall durch Urin, Stuhl oder Schweiß abgestoßen. Ab einem gewissen Punkt können aus eigener Kraft diese Stoffe jedoch nicht mehr erfolgreich

entfernt werden. Nach und nach zeigen sich immer mehr Beschwerden, die aus einer 6berfrachtung des K6rpers mit Fremdstoffen resultieren.

Betroffene können sich müde und energielos fühlen, bei Bewegung Schmerz empfinden, Hautprobleme, Allergien oder ständig wiederkehrende Infekte entwickeln sich. Spätestens jetzt sollte man eine Sanierung der Verdauungs- und Entgiftungsorgane ernsthaft ins Auge fassen.

Ernährung, das Detox-Fundament

Dreh- und Angelpunkt jeder naturheilkundlichen Darmbehandlung ist die Art und Weise der Ernährung. Sollen Darmleiden auf Dauer kuriert werden, dann muss die bisherige Ernährung gründlich unter die Lupe genommen und gegebenenfalls umgestellt werden. Wichtig ist immer auch, wie der Darm auf seine Arbeit vorbereitet wird. Und er muss zunächst gründlich gereinigt werden, bevor er wieder erfolgreich und zufriedenstellend funktionieren kann. So sind auch eine Entgiftung und Ausleitung mit der parallelen Regulation des Säure-Basen-Haushalts die Module, auf denen eine systematische Detox-Kur aufgebaut ist.

Entgiftung mit Zosteracea und Zeolith

Als Mittel zur Entgiftung stehen der Naturheilkunde Präparate mit gro6er Effektivität zur Verf6gung, insofern ist eine achtsame Anwendung angezeigt. So ist das Entgiftungspotential der Rizole auf aktivierten Sauerstoff, sogenannte Ozonide, zur6ckzuf6hren, die zusammen mit pflanzlichen Extrakten an Ölen gebunden sind. Diese Apothekenrezepturen zielen in bewährter Weise ab auf anaerobe Bakterien, die unserer Gesundheit abträglich sind.

Die Bindung von metallischen Kontaminanten (z.B. Quecksilber, Arsen, Aluminium) ist die Stärke von Capilarex, einem Produkt pflanzlichen Ursprungs, hergestellt in einem hochkomplexen Prozess aus Seegras der Gattung Zosteracea. Ähnlich ausgerichtet ist das vulkanische Mineral Zeolith, das mittels Adsorption und Ionenaustausch entgiftend in den Magen-Darm-Trakt eingreift. Beide Mittel verf6gen 6ber stark ausgeprägte Andock- bzw. Bindungskräfte, weshalb es mit ihnen gelingt, die genannten Toxine dem Gewebe zu

entziehen. Schließlich können pflanzliche Enzymkomplexe abschließend ein Reinigungsprogramm einleiten.

Als „Superfood“ darf Chlorella (Süßwasseralgen) nicht unerwähnt bleiben, da es zugleich nährt und einer schonenden Entgiftung dient. Es bindet Schadstoffe und liefert zahlreiche Aminosäuren und Vitalstoffe. Wir verwenden hochreine Algen aus Züchtungen, die in ihrer Verträglichkeit und Wirkung anderen herkömmlichen Chlorella-Produkten überlegen sind.

Die „Big Three“ der Grundregulation

Solange wir gesund sind, übernehmen unsere primären Entgiftungsorgane, der Darm, die Leber und die Nieren die Grundregulation des Körpers. Kommt das Fass nach mitunter jahrzehntelanger Überlastung zum Überlaufen, sind Energielosigkeit, Entzündungen, Allergien u.a. Symptome die logische Konsequenz. Chronische Erkrankungen folgen oft im Schlepptau. Es macht daher Sinn, sich rechtzeitig um die „Big Three“ der natürlichen körpereigenen Entgiftung zu kümmern und diese in ihren wichtigen Funktionen zu unterstützen wo es nur geht.

Detox des Darms

Auf einer Oberfläche von ca. 400 Quadratmetern überprüft der Darm, wie sich die Nahrung zusammensetzt, steuert zahlreiche Hormone und signalisiert dem Gehirn die Gefahr von Giftstoffen. Sofern erforderlich wird das Immunsystem aktiviert. Allein in der Darmschleimhaut befinden sich ca. 70% aller Abwehrzellen. Unterstützt wird die Darmfunktion durch Milliarden von Bakterien unterschiedlicher Stämme, die mit uns in Symbiose leben. So setzt sich auch der Darminhalt jeweils aus ca. 1/3 aus Nahrungsmittelresten, Bakterien und Darmschleimhaut zusammen. So verwundert es nicht, dass auch während längerer Fastenperioden der Stuhlgang nicht ausbleibt.

Der Großteil der Bevölkerung leidet heute an einer Dysbalance innerhalb des Darmtraktes: ein zu viel an Eiweißen, Kohlehydraten und/oder Fetten, ein Raubbau an der Schleimhautschicht und einem Fortschreiten des Artensterbens bei den intratestinalen Bakterienstämmen.

Nach einer Entgiftung folgt die Reinigungs- und Aufbauphase des Darms. Mögliche Maßnahmen sind die Colon-Hydro-Therapie oder - deutlich sanfter - eine Darmreinigung mit entsprechenden Präparaten. Desweiteren sollten vorliegende Entzündungen reduziert und ein milchsäures Milieu geschaffen werden, in dem sich Schleimhaut und Bakterien am wohlsten fühlen.

Schließlich gilt es, wichtige symbiotische Bakterienstämme (Probiotica) einzuschleusen und diesen mit geeigneten Ballast- und Quellstoffen Futter zu geben (Praebiotica).

Mittel der Wahl sind neben Produkten mit unterschiedlich gelagerten Bakterienkulturen solche mit entzündungshemmender (Omega-3 Fettsäuren, Curcumin), antimykotischer (Myrrhe), antioxidativer und nährender Wirkung (Maqui) oder Schleimhautbildner (Aloe, L-Glutamin) sowie Multivitaminpräparate zur Kompensation des ausgeprägten Mangels, der durch die verminderte Resorptionsleistung des Darmes entstanden ist. Je nach vorliegender Problematik sind eine Auswahl dieser oder weiterer Präparate in bestimmter Abfolge und Kombination einzusetzen, jedes erfüllt eine bestimmte Aufgabe.

Entgiftung des Stoffwechsellabors Leber

Die Leber hat als Stoffwechsellabor in unserem Körper eine zentrale Bedeutung für die Entgiftung. Sie filtert Toxine und belastende Substanzen aus der Nahrung. Ferner ist die Leber die Schaltstelle für die Weiterverarbeitung, Umwandlung und Ausscheidung von Substanzen.

Zeichen für eine anhaltende Überlastung der Leber können Müdigkeit, Allergien oder Hautausschläge sein. Es sind Signale, dass die Leber ihren Aufgaben nicht mehr gewachsen ist.

Die Naturheilkunde kennt einige Mittel, mit denen man die Leber in ihrer Arbeit unterstützen kann. Dazu zählen zunächst verschiedene pflanzliche Bitterstoffe, wie Artischocke oder Radicchio, die man bewusst in den Speiseplan integrieren sollte. Darüber hinaus seien genannt: Thunbergia laurifolia unterstützt die Leberentgiftung und verbessert die Funktion des Leberstoffwechsels. Ebenfalls auf den Stoffwechsel zielt die Wirkung des Vitalpilzes Reishi ab, wohingegen der Maitake Heilpilz die Einlagerung von Fett und Glukose in der Leber zu reduzieren vermag. Die Aminosäuren L-Cystein und Glutathion unterstützen die Entgiftung von Alkohol, Medikamenten, bakteriellen Giften und Schwermetallen in der Leber. Taurin unterstützt die Leber beim Abbau von schädlichen Stoffwechselprodukten und toxischen Schwermetallen.

Vorsicht bei den Nieren

Die Nieren filtern täglich rund 180 Liter Wasser aus mehr als 1.500 Liter Blut. Sie befreien damit das Blut von Schadstoffen und Abfallprodukten. Die unbrauchbaren Substanzen werden mit dem Urin ausgeschwemmt. Wichtige Substanzen, wie Mineralstoffe, werden in den Körperkreislauf zurückgeführt.

Eine Warnung für alle diejenigen, die geschwächte Nieren haben oder wegen der Nieren in Behandlung sind: Entgiftung wie oben beschrieben belasten ihre Nieren zusätzlich! Allenfalls kann der Vitalpilz Cordyceps helfen, die Tätigkeit dieser sensiblen Organe anzuregen. Orthosiphon aristatus fördert die Durchspülung der Nieren. Viel trinken ist jedoch unabdingbare Voraussetzung: reines Wasser (ohne Kohlensäure) oder ungezuckerten Kräutertee.

Entgiftung – ein Prozess mit vielen Hebeln

Differenziertes Detox ist ein Prozess mit zahlreichen Stellschrauben, von dem hier lediglich ein Ausschnitt skizziert werden kann. So bleiben z.B. Chelat-Therapien und Aufbau-Infusionen unerwähnt, obgleich auch sie eine wichtige Rolle im Detox-Verbund spielen können.

Selbstredend ist es in der Regel wichtig, vorab Analysen von Blut, Stuhl und Urin durchzuführen.

Dunkelfeldmikroskopie und BioThermologie können ebenfalls wichtige Hilfestellung bieten. Um das Bindegewebe, wie auch die Lymphe vor, während und nach der Kur wieder in Bewegung zu bringen hat sich die Matrix-Rhythmus-Therapie hervorragend bewährt. Diese Methode triggert Logistikprozesse, die notwendig sind, um Schadstoffe, Schlacken und Stoffwechselendprodukte wieder nach draußen zu begleiten. Da diese Therapie per se eine Kur darstellt, ist sie in unserer Praxis die „Kür“ der Detox-Kur.

Sofern in Zukunft die sogenannte vierte Reinigungsstufe in den Klärwerken eingebracht werden sollte, könnte sich die Kontamination durch Medikamentenrückstände im Trinkwasser bessern. Was dennoch bleibt, ist die kontinuierliche Belastung durch Luftverunreinigung, Pestizide, Weichmacher, Suchtmittel wie Rauchen, Alkohol usw. Mit Blick auf diese Gemengelage an Giften, macht es zweifellos Sinn, dem Organismus hin und wieder eine Detox-Kur zu gönnen, um langfristig gesund, vital und leistungsfähig zu bleiben.

Sollten Sie konkrete Fragen zu Entgiftung und Ausleitung bzw. Detoxing haben, so stehen wir Ihnen in der eualance Naturheilpraxis gerne zur Verfügung.

Literatur zum Thema Detox

D'Mexis, Carola: Zahnmaterialien - Ihre Wirkung auf Körper, Kopf und Psyche, 2019.

Hahn, Rebecca: Medikamentenreste im Abwasser: Gegen Risiken und Nebenwirkungen, FAZ, 26.01.2020.

Hecht, Karl; Hecht-Savoley, Elena: Klinoptilolith-Zeolith. Siliziummineralien und Gesundheit, 2013.

Huesker, Katrin; von Baehr, Volker: Der Einfluß toxischer Metalle auf den Darm. Bedeutung von Mineralstoffen und Vitaminen. Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin, 09.2018, S. 4 ff.

Pischinger, Alfred: Das System der Grundregulation. Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin, 2014.

Randoll, Ulrich; Breul, Rainer: Die Matrix-Rhythmus-Therapie und das lymphatische System, 2019.

Sander, Friedrich F.: Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus, 1999.

Schmidt, Reinhard; Schnitzer, Susanne: Allergie und Mikrobiota. Systemisches Krankheitsverständnis – Mikrobiologische Therapie, 2017.

Schulte-Uebbing, Claus et al.: Schadstoffe als Ursache oder Auslöser endokriner Störungen und chronischer Erkrankungen. Aminosäuren in Prävention und Therapie. Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin, 09.2018, S. 15 ff.

Stallmach, Andreas et. al.: Mikrobiom, Wissensstand und Perspektiven, 2016.

Autor: Dr. Andreas Wies, Heilpraktiker, eualance Naturheilpraxis 2020.