

INFO – Ab- und Ausleitungsverfahren



Detox, wozu?

Über die Nahrung, die Atemluft und die Haut werden wir fortwährend mit Schadstoffen konfrontiert. Wird unser Organismus durch zu große Toxinmengen dauerhaft überlastet oder ist die Entgiftungsfähigkeit geschwächt, kommt es zu chronischen Vergiftungen und folglich zu Gesundheitsschäden. Bevor es dazu kommt, sollte rechtzeitig gegengesteuert werden.

Das Entgiften und Entschlacken des Körpers durch die Ab- und Ausleitung von Giftstoffen gehört zu den traditionellen Therapieverfahren und hat sich seit Jahrtausenden in allen Kulturen bewährt. Die Zielsetzung dabei es, den Körper von angesammelten, ungewünschten und nicht zuträglichen Stoffen zu befreien. Verschiedene Verfahren der Erfahrungsmedizin dienen dazu, die chronischen Ungleichgewichte zu beseitigen, die durch länger andauernde Überlastung des körpereigenen Entgiftungssystems entstanden sind. Dies erfolgt erstens durch das Ausleiten überschüssiger Schadstoffe und zweitens durch die Stärkung der Entgiftungsorgane.

Wann ist eine Entgiftung sinnvoll?

Ab und an eine Phase der Entgiftung einzulegen ist in mehrfacher Hinsicht empfehlenswert. Chronische Krankheiten treten fast immer in Verbindung mit einer Giftbelastung auf. Auch Symptome, die nicht eindeutig bestimmten Krankheiten zugeordnet werden können, weisen mitunter auf eine Giftbelastung hin, z. B. ständige Müdigkeit, Erschöpfung, Allergien, häufige Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, erhöhte Infektanfälligkeiten oder Übergewicht, das sich langfristig nicht abbauen lässt.

Gezielte Maßnahmen in Form einer Entgiftungskur helfen bei der Ausscheidung der krank machenden Gifte, beugen Krankheiten vor und leiten Heilprozesse ein.

Detox als therapeutische Strategie

Durch gezielte Maßnahmen werden die Stoffwechselfvorgänge des Körpers angeregt, um die Gifte aus den Zellen zu lösen. Dazu müssen die körpereigenen Ausleitungswege des Körpers wie z.B. Lymphe, Leber und Niere einwandfrei funktionieren. Die Entgiftung strengt den Körper an, daher benötigt er ausreichend Unterstützung.

Entgiftende Verfahren spielen in der Naturheilkunde seit jeher eine grundlegende Rolle. Therapeutische Verfahren mit dem Ziel, schädliche Stoffe aus dem Körper auszuleiten, kannte schon Paracelsus, der legendäre Arzt, Alchemist und Philosoph. Im Wesentlichen zählen dazu Verfahren, die die Ausscheidungsorgane des Körpers anregen, also auf Leber, Niere, Magen-Darm-Trakt, Lunge, Lymphsystem, Haut und Schleimhäute wirken, um dort im Gewebe gespeicherte Gifte zu lösen und zu entfernen. Gifte sind zum Beispiel Schwermetalle, Stoffwechselprodukte von Bakterien oder auch körpereigene Abbauprodukte.

Schimmelpilze	Pestizide	Schwermetalle	Alkohol
Holzschutzmittel	Teflon	Nikotin	Formaldehyd
Rückstände des Zellstoffwechsels	Fettsäuren	Lebensmittel-zusatzstoffe	Medikamente
Harnsäurebestandteile	Insektizide	Weichmacher	Bakterien-, Viren- und Pilztoxine

Tabelle: Beispiele für Stoffwechselprodukte und Toxine im Körper

Über welches Organ die Entgiftung erfolgt, hängt von der Gemengelage aus Art der Intoxikation sowie der individuellen Disposition ab. Gleichwohl gibt es bewährte Ausleitungswege: Emotionale Belastungen werden typischer Weise über die Leber ausgeleitet, allergische Erkrankungen über den Darm und rheumatische Beschwerden über die Haut. Oft sind im Sinne ganzheitlich-naturkundlicher Therapieansätze aber auch mehrere Organe zu aktivieren.

Bewährtes Wissen und lange Tradition

Ab- und ausleitende Verfahren dienen in der Naturheilkunde beispielsweise

- der Entlastung des Stoffwechsels,
- der Förderung von Ausscheidungs- und Entgiftungsprozessen,

- der positiven Beeinflussung von Schmerzzuständen und psychischen Belastungen,
- der „Reinigung“ von Blut, Lymphe und umgebenden Geweben,
- der Stärkung und Harmonisierung des Immunsystems.

Alternative Ab- und Ausleitungswege

Grundsätzlich unterschieden werden die Aus- und Ableitung über die Haut sowie die Ableitung über den Darm, über Leber und Galle, über die Nieren und über das Lymphsystem. Als

- **ausleitend** werden dabei die Verfahren bezeichnet, die **durch Schaffung einer künstlichen „Öffnung“ dem Körper helfen, schädliche Stoffe nach außen auszuleiten**, als
- **ableitend** diejenigen Verfahren, die **„falsch verteilte oder gestaute Körpersäfte“ umverteilen und wieder in Fluss bringen**.

Die Haut zählt zu den größten Organen des Menschen, sie trennt die „Innen-“ von der „Außenwelt“ und ist vor allem auch ein wichtiger Regulator, beispielsweise des Flüssigkeitshaushalts oder der Körpertemperatur. Über Schweiß und andere Drüsensekrete fungiert sie als wichtiges Ausscheidungsorgan.

Zu den **Ab- und Ausleitungsverfahren über die Haut** zählen z. B. der Aderlass, das Schröpfen oder die Pneumatische Pulsationstherapie nach Deny, die Blutegel Therapie wie auch durchblutungsfördernde und schweißtreibende Maßnahmen wie Saunagänge.

Der Verdauungstrakt dient gleichermaßen der Aufnahme von Stoffen als auch ihrer Ausscheidung. Er gilt als „Wiege des Immunsystems“, also der körpereigenen Abwehr und ist von zentraler Bedeutung für die Gesundheit des Menschen.

Zu den **Ableitungsverfahren über den Verdauungstrakt** zählen z. B. die Colon-Hydro-Therapie, Einläufe, Entgiftungstherapien mit Capilarex, Zeolith und Chlorella. Ferner die Stimulation der Peristaltik mit Hilfe der Pneumatischen Pulsationstherapie nach Deny.

Die Nieren sind von zentraler Bedeutung für die Entgiftung des Körpers und die Aufrechterhaltung seines gesunden Zellmilieus. Sie sorgen beispielsweise für den Erhalt eines gesunden Säure-Basen-Gleichgewichts, für die Ausscheidung sogenannter „harnpflichtiger Substanzen“ wie Harnstoff oder Harnsäure, von Medikamenten oder Umweltgiften und halten den Wasserhaushalt im Körper konstant.

Zu den **Ableitungsverfahren über die Nieren** zählen z. B. die naturheilkundliche Entsäuerungstherapie als Kombination aus einem speziellen Ernährungskonzept gegebenenfalls in Verbindung mit basischen oder pflanzlichen Mitteln. Phytotherapeutische Unterstützung bietet Orthosiphon, bei den Vitalpilzen wirkt Cordyceps unterstützend. Doch Vorsicht, insbesondere bei der Niere ist von einer Selbstmedikation dringend abzuraten.

Die Leber stellt zusammen mit der **Galle** das Chemielabor unseres Körpers dar. Zahlreiche Ab- und Umbauvorgänge finden in diesem Organ statt. So beispielsweise der Umbau von Fettsäuren, der Abbau von Polypeptid-Hormonen zu Aminosäuren, die Harnstoffsynthese aus Ammoniak usw. Auch für den Abbau von Toxinen, Alkohol und Medikamenten ist die Leber zuständig. Insbesondere auch in der Folge eines schwächelnden Verdauungssystem kann es früher oder später zu einer Überlastung der Leber kommen.

Ableitungsverfahren für die Leber sind beispielsweise der klassische Leberwickel zur Anregung der Leberdurchblutung und des -stoffwechsels. Als Ausstattung genügen ein Waschlappen, eine Wärmflasche und ein Frotteehandtuch. Leberprotektive Pflanzenstoffe sind Artischocke, Mariendistel oder Thunbergia. In der Mykotherapie finden unter anderem Champignon und Coriolus in der Lebertherapie Anwendung.

Das lymphatische System übernimmt im Körper beispielsweise Aufgaben der Immunabwehr und es sorgt für den Abtransport von Stoffwechselendprodukten, Krankheitserregern, Fremdkörpern etc.

In der Naturheilkunde wird die Lymphe ebenfalls als wichtige Ausleitungspassage gesehen.

Zu den **Ableitungsverfahren über die Lymphe** zählen z. B. die Cantharidenpflaster oder die Lymphdrainage. Insbesondere der Matrix-Rhythmus-Therapie kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu. Mit dieser Therapiemethode gelingt es, die biologische Rhythmik in einem Frequenzband von 8 bis 12 Hertz in das Gewebe zu induzieren. So kommt die Lymphe tiefgehend und zugleich sanft in Bewegung.

Ausleitung über den **Stoffwechsel**. Unsere Ernährungsgewohnheiten haben einen zentralen Einfluss auf die Entgiftungsfunktionen unseres Organismus. Je weniger Schadstoffe über die Ernährung zugeführt werden und je bedarfsgerechter die Ernährung ist, umso mehr Kapazitäten bleiben den oben genannten Organen für notwendige Umbau-, Abbau- und Ausleitungsprozesse.

Erfolgreiche Ernährungskonzepte mit dem Fokus Entgiftung sind Intermittierendes Fasten bzw. Dinner Cancelling und die Ernährung nach F.X. Mayr.

- Pischinger, Alfred: Das System der Grundregulation. Grundlagen einer ganzheitsbiologischen Medizin, 2014.
- Randoll, Ulrich; Breul, Rainer: Die Matrix-Rhythmus-Therapie und das lymphatische System, 2019.

Wann machen Ausleitungsverfahren Sinn?

Ziel der naturheilkundlichen ausleitenden Detox Therapien ist vor allem die Korrektur des Grundsystems als Nährboden für den Zellstoffwechsel. Bei vielen chronischen Zivilisationskrankheiten sind sie oft die einzig wirksame Vorgehensweise und die Basis für eine weitergehende Behandlung.

Die Auswahl eines geeigneten Ab- oder Ausleitungsverfahrens ist abhängig von unterschiedlichen Faktoren. Beispielsweise stellt sich die Frage nach der Art des auszuleitenden Mediums. Handelt es sich um Erreger, Schwermetalle oder andere Kontaminanten? Wie ist die Konstitution des Patienten? Welche Belastbarkeit haben die Entgiftungsorgane im Einzelfall? Deshalb ist es entscheidend vor Beginn einer Therapie den Status quo ausführlich zu ermitteln. Auf Basis dessen wird entschieden, über welches Organsystem welches Ab- oder Ausleitungsverfahren am wirkungsvollsten erfolgt.

In der Regel ist es nicht eine Maßnahme allein, die zu einer Besserung des Status Quo führt. Entsprechend der vernetzten Organe und deren Funktionen untereinander, sollte auch das ausgewählte Massnahmenbündel ineinandergreifen.

Im Rahmen der Entgiftungs- und Ausleitungstherapien können unerwartete Prozesse in Gang gesetzt werden. Über spezielle Anwendungsgebiete, Gegenanzeigen, Nebenwirkungen und eventuelle Risiken ab- und ausleitender Verfahren beraten wir Sie bei uns in der equalance Naturheilpraxis gerne individuell und ausführlich.

Literatur:

- Matejka Rainer: Ausleitende Therapieverfahren: Methoden und Praxis, 2017.
- Otto Beatrix: Schröpfen: Grundlagen - Indikationen – Therapie, 2019.
- Heine Hartmut: Lehrbuch der biologischen Medizin: Grundlagen und Extrazelluläre Matrix, 2014.
- Ploss Oliver: Moderne Praxis bewährter Regulationstherapien: Entgiftung und Ausleitung, Säure-Basen-Haushalt, Darmsanierung, 2017.
- Gärtner-Stumber Beate; Streck-Plath Ulrike: Pneumatische Pulsation nach Deny, Kompendium für Therapie und Massage mit dem pneumatron®200, 2018.
- Hecht, Karl; Hecht-Savoley, Elena: Klinoptilolith-Zeolith. Siliziummineralien und Gesundheit, 2013.

Autor: Dr. Andreas Wies, equalance Naturheilpraxis, München 2022.
auf Basis einer Vorlage der Bund Deutscher Heilpraktiker e.V.