

# Entschlacken

## Wie wir Schadstoffe loswerden

Gelingt es dem Körper nicht, anfallende Gifte auszuscheiden, werden sie im Bindegewebe eingelagert. Dann ist es Zeit, sich Gedanken zu machen, wie man den Körper beim Ausleiten der Schadstoffe unterstützen kann.

Jürg Lendenmann



**Dr. med. Simon Feldhaus**, Facharzt für Allgemeinmedizin, ist Leiter Med. Dienste im Paramed-Ambulatorium Baar.

«Umweltgifte haben nicht nur einen negativen Einfluss auf die Klimaerwärmung und unser Ökosystem, auch unser Körper ist immer stärker davon betroffen», sagt Dr. med. Simon Feldhaus. So könnten sich beispielsweise Schwermetalle in unserem Nerven- und Bindegewebe ablagern. Eine ungesunde Ernährung, starker Alkohol- und Arzneimittelkonsum, Rauchen sowie eine stressige Lebensweise würden das Problem zusätzlich verstärken. «Unser Körper ist stets bemüht, anfallende Schadstoffe und Krankheitserreger auszuscheiden», erklärt der Schul- und Komplementärmediziner. «Dies äussert sich beispielsweise durch verstärktes Schwitzen, Durchfall, Fließschnupfen, Entzündungen, aber auch

durch Fieber. Fallen zu hohe Mengen an Schadstoffen an, sind die körpereigenen Entgiftungssysteme bald einmal überlastet. Der Organismus ist dann gezwungen, anfallende Schadstoffe zeitlich im Bindegewebe einzulagern.»

### Ohne Reinigung keine Heilung

Doch eigentlich hätte das Bindegewebe – oder neuer: die extrazelluläre Matrix – eine ganz andere Funktion. «Alle Nährstoffe, die vom Blut in die Zellen transportiert werden, müssen es durchlaufen; es ist quasi eine Transportstrecke zwischen den Zellen. Kommt es nun zu einer Schadstoffanhäufung, so werden diese Transportstrecken blockiert und chronische Erkrankungen nehmen ihren Anfang.»

Solche durch Schadstoffe verursachte Beschwerden würden sich durch gezieltes Entgiften mildern oder gar zum Verschwinden bringen lassen. «Ohne Reinigung keine Heilung», laute ein altes Grundgesetz der Naturheilkunde. «Reinigende, d. h. ausleitende Verfahren sind aber nicht nur sinnvoll als Voraussetzung für den Erfolg einer therapeutischen Massnahme, sondern auch als wesentlicher Bestandteil der Vorbeugung. Optimalerweise werden dabei zwei Mal pro Jahr unsere Entgiftungsorgane angeregt. Leber, Niere und Lymphsystem spielen dabei eine zentrale Rolle.» Für Entschlackungskuren sei es sinnvoll, die Jahreszeiten zu berücksichtigen: «Im Frühjahr und Herbst, den Umstimmungsjahreszeiten, ist die sinnvollste Zeit für eine Entschlackung. Fastenkuren und naturheilkundliche Denkmodelle berücksichtigen dies. Bei der Entschlackung sollten alle Ausscheidungsorgane mit regulativen Arzneimitteln angeregt und unterstützt werden.»

### Die Leber – das wichtigste Entgiftungsorgan

Wesentlich sei, wo sich eine Substanz, die entgiftet werden soll, befindet: innerhalb der Zelle oder ausserhalb der Zelle. Je nachdem seien verschiedene Zwi-

Fortsetzung auf Seite 22



Bild: © emer, Fotolia.com

Die Goldrute unterstützt die Entgiftung des Körpers.

schenschritte notwendig, um die Substanz zuerst einmal aus der Zelle in den Zwischenzellraum herauszubringen – aus dem Gewebe chemisch oder physikalisch herauszulösen. «Danach müssen die Substanzen via Blutbahn oder Lymphsystem zu den Ausscheidungsorganen transportiert werden.» Wasserlösliche Substanzen könnten gut über die Niere ausgeschieden werden. Fallen viele wasserlösliche Stoffe an, sollten die Nieren mit einer sanft hergestellten Goldruten-Urtinktur gestärkt werden. Fettlösliche Substanzen werden über die Gallenflüssigkeit und den Darm ausgeschieden.

Zum Neutralisieren der giftigen Stoffe (Toxine) seien verschiedene Stoffwechselläufe notwendig. Zum einen würden die Stoffe dann direkt über die Exkremente ausgeschieden. Zum anderen würden sie abgebaut, was in der Regel in der Leber durch chemische Reaktionen passiere. Dr. Feldhaus: «Unter den

Organen, die an der Entgiftung beteiligt sind, ist die Leber das wichtigste, da dort eventuell notwendige chemische Umbauprozesse mithilfe von Enzymen stattfinden. Mit einem ayurvedischen Arzneimittel kann die Leber gestärkt werden. Durch das Verändern der Struktur eines Toxins kann ein Schadstoff beispielsweise wasserlöslich und somit gut ausscheidbar werden. Oder die Substanzen werden so abgebaut, dass sie nicht mehr toxisch wirken. Die veränderten Moleküle können dann weiter abgebaut oder ausgeschieden werden. Dies kann über die Niere, den Darm, die Haut oder auch die Lunge geschehen.»

#### **Um- und Abbauprozesse brauchen Energie**

Letztlich seien es immer chemische Umbauprozesse, die diese Vorgänge ermöglichen. «Diese Reaktionen benötigen Hilfsstoffe und vor allem Energie in Form von energiereichem Phosphat

(ATP), das in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle gebildet wird. Ist durch eine Störung der Mitochondrien die Energieproduktion reduziert, kann eine Ausleitung abgeschwächt oder gar verhindert werden. Daher sollte für eine ausreichende Energieproduktion gesorgt werden.»

Weiterhin sei es entscheidend, ob eine chemische Substanz wasserlöslich sei oder nicht, denn davon hänge die Art der Ausscheidung ab.

#### **Hilfreiche Vitalstoffe**

Je nach auszuleitender Substanz würden unterschiedliche Vitalstoffe benötigt – abhängig von der Art der Substanz und deren Ausscheidung. «Beispielsweise ist zur Ausleitung von Quecksilber Selen und Zink zwingend notwendig.» Selenalze würden bewirken, dass Quecksilber an ein Protein gebunden und in dieser Form ausgeschieden werden könne. «Quecksilber kann nur auf diesem Wege ausscheidbar und transportierbar gemacht werden.»

Häufig würden für die Ausleitung einer Substanz auch Vitamin C, Mangan oder schwefelhaltige Aminosäuren wie Methionin und Cystein gebraucht. «Vitamin C regt in der Leber die Bildung von Enzymen an und erhöht die Wasserlöslichkeit der Schwermetalle.»

Aber auch sekundäre Pflanzenstoffe könnten sehr hilfreich sein. So seien beispielsweise die Phytinsäuren des Vollkorngetreides, die toxische Metalle binden und dann via Urin ausscheiden können.

«Ein wichtiger Zusatzfaktor», so Dr. Feldhaus, «ist die Verhinderung der erneuten Aufnahme von Giftstoffen aus dem Darm, nachdem diese mit der Gallenflüssigkeit ausgeschieden wurden. Daher kombiniert man Ausleitungen gerne mit Algen oder Huminsäuren, die eine hohe Bindungskraft besitzen und die ausgeschiedenen Substanzen im Darm festhalten und somit via Stuhl ausscheiden.

#### Was beim Ausleiten beachtet werden muss

«Bei einer Schwangerschaft darf nicht ausgeleitet oder entgiftet werden», sagt der Spezialist. «Denn es kann nicht sichergestellt werden, dass die aufgelösten oder aus dem Gewebe freierwerden Stoffe nicht durch die Plazenta zum Kind gelangen können.» Weiterhin sei eine Entgiftung bei gestörter Organfunktion der Leber oder Niere nicht sinnvoll, da dies diese Organe noch weiter belasten könnte. Auch ein Wassermangel

des Körpers sei eine ungünstige Situation bei der Ausleitung und sollte vorher korrigiert werden. «Die Ausleitung bei Kindern bedarf besonderer Vorsicht, da hier noch nicht alle Stoffwechselwege vollständig entwickelt sind und mit voller Leistung arbeiten.»

Bei einer länger dauernden Ausleitungstherapie sei nicht auszuschliessen, dass beispielsweise auch Medikamente mit ausgeleitet würden. Wenn es sich um wichtige Medikamente (z.B. für das Herz) handle, wäre eine Ausleitung dieser Medikamente allenfalls gefährlich. Hier komme es auf die Art der Ausleitung, die Dauer und die allenfalls verwendeten Substanzen an.

«Entgiftung und Ausleitung aus dem Körper sind anstrengende Vorgänge und benötigen Energie», sagt Dr. Simon Feldhaus. «Deshalb sollte nach kräftezehrenden Krankheiten sowie bei alten Menschen zuerst der Energiehaushalt reguliert werden.

#### Grundregeln zur Entgiftungstherapie

Für Dr. med. Simon Feldhaus stellen folgende Grundregeln die Basis für eine Entgiftung dar:

- Genügend Schlaf: Ein regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus hat auch einen positiven Einfluss auf unsere Stoffwechselfvorgänge. Denn die Entgiftungsorgane können sich im Schlaf erholen.
- Genügend Flüssigkeit: Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Nehmen Sie pro Tag ca. zwei Liter Flüssigkeit in Form von stillem Wasser oder Entschlackungstee zu sich. Das Blut wird verdünnt und die Entgiftung gefördert. Pures Kokoswasser kann aufgrund des hohen Anteils an basischen Mineralstoffen ebenfalls zur Entsäuerung des Organismus beitragen.
- Sport: Bewegung an der frischen Luft verbessert die Entgiftung über die Lungen. Durch das Schwitzen wird zusätzlich die Ausscheidung über die Haut gefördert.
- Ernährung: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Kauen Sie ausreichend; dadurch wird die Nahrung gut eingespeichelt.
- Unterstützende Aktivierung der Entgiftungsorgane: Aktivierung aller Entgiftungsorgane durch Mikronährstoffe, pflanzliche Urtinkturen (wie z.B. Löwenzahn für die Leber, Goldrute für die Niere), komplexhomöopathische Mittel (z.B. mit Myosotis für die Lymphe) und ayurvedischen Mitteln.

# Schüsslersalze TIPPS von Walter Käch



- Eidg. dipl. Drogist
- Naturheilkundenspezialist
- Internationaler Schüssler-Referent

#### Frühlingsputz mit Schüsslersalzen

Unterstützen Sie Ihren Körper im Frühling mit Schüsslersalzen. Nr. 8 Natrium chloratum reguliert den Wasserhaushalt, Nr. 9 Natrium phosphoricum unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und Nr. 10 Natrium sulfuricum sorgt für die Entgiftung. Die zusätzliche Gabe von Nr. 6 Kalium sulfuricum hilft der Leber bei der Arbeit. Lösen Sie je 10 Tabletten in einem Liter Entschlackungstee auf, den Sie über den Tag verteilt trinken oder lassen Sie die Tabletten einzeln im Mund zergehen. Für eine Verstärkung der Entgiftung, z. B. nach langer Krankheit, empfiehlt sich Nr. 18 Calcium sulfuratum. Eine Kur von 3 bis 4 Wochen ist sinnvoll.

Verlangen Sie die  
**Schüssler-Tabletten**  
wie z. B. von Omidia  
nach Original-Rezeptur  
Dr. Schüssler

#### Schüssler-Beratungstelefon: 0900 12 12 25 (CHF 3.50 / Min.)

Montag – Freitag 08.30 – 18.30 Uhr  
Samstag 08.30 – 14.00 Uhr  
Das Schüssler-Beratungstelefon ist immer mit einem erfahrenen Schüssler-Berater besetzt.