

Entschlacken

FÜR DETOX IST DER FRÜHLING IDEAL

Für viele bedeuten die Wintermonate: ungesund essen, zu viel essen, träge werden und sich weniger bewegen. Geben Sie sich einen Schubs. Denn der Frühling ist eine ideale Zeit, um den Stoffwechsel wieder auf Trab zu bringen und den Körper von Schadstoffen zu reinigen.

TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Die Steinlaus hat es ins renommierte medizinische Wörterbuch Pschyrembel geschafft. Anders als das Tierchen, eine Erfindung des Humoristen Lorient, sucht man in der aktuellen 267. Auflage Einträge wie «Entschlacken» und «Entsäuern» vergeblich. Immerhin: Bei der Eingabe von «Schlackenstoffe» verweist Pschyrembel Online auf zwei Einträge – «Ayurveda» und «Panchakarma» – in verlinkten Nachschlagewerken. Panchakarma sind Reinigungsverfahren der traditionellen indischen Medizin (Ayurveda). Sie werden angewendet, um den Körper zu entgiften und entschlacken und so Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Zu den Methoden des Panchakarma zählen Fasten, Bäder, Schwitzen, Einläufe, Erbrechen, Aderlass und Ölmassagen; Yoga-Übungen (Asanas, Atemübungen, Meditation) unterstützen den Reinigungsprozess.

Auch die traditionelle europäische Naturheilkunde kennt diverse Entgiftungs- und Ausleitungsverfahren. Oft werden sie kombiniert mit anderen Massnahmen wie Darmsanierung, Leberaktivierung oder der Regulation des Säure-Basen-Haushalts.

Wenn sich Schadstoffe anhäufen

Reinigungsverfahren gewinnen immer mehr an Bedeutung, da wir heute vermehrt Schadstoffen in Umwelt und Nahrung ausgesetzt sind. Ein ungesunder Lebensstil (Rauchen, übermässiger Alkohol- und Arzneimittelkonsum, Junkfood ...) sowie körperlicher oder psychischer Stress belasten unseren Körper zusätzlich. Um Umweltgifte und Krankheitserreger auszuschleiden, verfügen wir über wirksame Entgiftungssysteme. Stossen sie an ihre Grenzen, versucht der Körper, die physiologischen Ausscheidungsprozesse anzukurbeln, was sich u. a. durch verstärktes Schwitzen, tiefende Nase, Durchfall, Entzündungen und Fieber äussern kann. Sind die Entgiftungssysteme überlastet, ist der Körper gezwungen, anfallende Schadstoffe im Bindegewebe – der extrazellulären Matrix – zwischenzulagern. Dort jedoch hemmen sie den Transport von lebenswichtigen Substanzen wie Nährstof-

fen und Botenstoffen vom Blut in die Zellen, der durch die extrazelluläre Matrix erfolgt. Bei noch grösserer Schadstoffbelastung lagern sich die unerwünschten Substanzen auch in den Zellen ab.

Ohne Reinigung keine Heilung

Gezieltes Entgiften durch reinigende, ausleitende Verfahren ist nicht nur die Voraussetzung für den Erfolg von therapeutischen Massnahmen, sondern auch zur Vorbeugung optimal. Idealerweise werden dazu zweimal pro Jahr – im Frühling und Herbst – die Ausscheidungsorgane angeregt: Leber, Nieren und Lymphsystem.

Der Drogist und Naturheilspezialist Paul Blöchliger nannte im Gespräch mit Vista wichtige Pflanzen, mit denen diese drei wichtigsten Ausscheidungsorgane angeregt und unterstützt werden können:

- **Leber** (baut körpereigene und fremde Schadstoffe ab; fettlösliche Stoffe werden über die Gallenflüssigkeit und den Darm ausgeschieden): bitterstoffhaltige Nahrungsmittel wie Artischocken, Chicorée, Grapefruit und Rosenkohl. Arzneipflanzen wie Artischocke, Gelber Enzian, Fenchel, Kümmel, Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut und Wermut. Und Gewöhnlichen Erdrauch zur Ankurbelung der Gallenausschüttung.
- **Niere** (scheidet wasserlösliche Stoffe aus, auch Fremdstoffe wie Gifte, Säuren, Medikamente): Acker-Schachtelhalm, Amerikanische Zitterpappel, Asiatisches Wasserkrout, Birke, Brennnessel und Gewöhnliche Goldrute.
- **Lymphsystem** (mit seinen Organen Thymusdrüse, Milz und Mandeln; durch die Lymphgefässe werden auch Schadstoffe transportiert): Holunder, auch als Knospenmazerat der Gemmotherapie (Behandlung mit Arzneimitteln aus frischen Pflanzenknospen).

Entschlackungskur

Wer eine Reinigungskur plant, sollte sich nicht nur von Fachpersonen über die richtige Durchführung beraten lassen. Ratsam ist es zudem, für eine Kur ge-



Detox-Smoothie

Zutaten für zwei grosse Smoothies

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Banane
- 2 Esslöffel gefrorene Mangostücke (selbst einfrieren oder im Gefrierfach in Supermärkten erhältlich)
- 1 Apfel
- 1 Ingwerstück in Daumengrösse ohne Schale
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Liter stilles Wasser
- 1 gestrichenen Teelöffel Weizengras
- 1 gestrichenen Teelöffel Gerstengras

Zubereitung

Alle Zutaten zerkleinern, falls nötig, und in einen Mixer geben und mixen.

Rezept: Sanatrend AG

 vistaonline.ch/gerstengras-weizengras

Hier erfahren Sie mehr über die vielseitige Wirkung von Weizen- und Gerstengras und wo sie erhältlich sind.



nügend Zeit einzuplanen, um einen Jo-Jo-Effekt zu verhindern. Eine Kur wird im Allgemeinen nicht empfohlen für Schwangere, stillende Frauen, für Kinder sowie für Menschen mit schweren Essstörungen oder mit bestimmten Krankheiten (wie solchen, bei denen die Funktionsfähigkeit von Leber oder Nieren eingeschränkt sind). Ebenso muss beachtet werden, dass bei einer Ausleitungstherapie auch wichtige Medikamente ausgeleitet werden können. Zudem benötigen Entgiftungsvorgänge Energie; bei schwachen oder alten Menschen muss daher zuerst der Energiehaushalt reguliert werden.

Säure-Basen-Haushalt

Ein stabiler, «richtiger» pH-Wert ist für das Blut und die Körperzellen lebenswichtig. Dank wirksamer Puffersysteme kann durch das Abatmen von Kohlendioxid der pH kurzfristig reguliert werden. Doch zu einer Übersäuerung kann es auch in der extrazellulären Matrix kommen.

Wird ein Säureüberschuss mit der Nahrung aufgenommen, muss die Säure über die Nieren wieder ausgeschieden werden. Die Säurebelastung aus der Nahrung rührt v. a. von schwefelhaltigen Aminosäuren. Fleisch und Fisch sollten jedoch nicht voreilig vom Speiseplan gestrichen werden, da schwefelhaltige Aminosäuren giftige Schwermetalle an sich binden können. Ratsamer ist es, den Anteil an neutralen Lebensmitteln wie Weissmehlprodukten, Zucker

und Fett zu verringern und durch hohe (!) Mengen an Basenbildnern wie Gemüse, Salat und Obst zu ersetzen. Unterstützend können Basen – vorzugsweise Salze der Zitronensäure – als Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Huminsäuren (Heilerde) und Molke-Kuren können helfen, Schadstoffe auszuscheiden. Auch das Ayurveda kennt viele Arzneipflanzen, die den Körper beim Entgiften unterstützen und helfen können, Ama (Unverdautes, «Schlacken») auszuscheiden. Eine der auch bei uns bekannten Pflanzen ist Kurkuma. Sie sollte stets mit Pfeffer eingenommen werden, da so ihre Wirkstoffe besser vom Körper aufgenommen werden können.

Gesundes entschlacken – Tag für Tag

- Trinken Sie genügend Wasser, stilles Mineralwasser oder zuckerfreie Tees.
- Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten pro Tag, aber nur moderat.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und bedarfsgerecht.
- Vermeiden Sie ungesunden Stress, achten Sie auf genügend Schlaf und Entspannungszeiten tagsüber.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen.
- Gönnen Sie sich zwischen den Mahlzeiten längere Fastenpausen. So bekommen die Verdauungsorgane Zeit zum Wegschaffen von belastenden Substanzen. ☘