



Entschlacken – so funktioniert's

Die Vitalkur zum Selbermachen

Dr. med. Matthias Menschel

Schlacken loswerden, körperliche Beschwerden reduzieren und mehr Wohlbefinden erlangen: das wünschen sich viele Menschen, die sich mit dem Gedanken tragen, endlich einmal zu „entschlacken“. Gezielte Maßnahmen unterstützen den Organismus dabei, die im Laufe der Zeit angesammelten schadhafte Ablagerungen und Giftstoffe auszuschleiden. Eine solche entschlackende, reinigende Kur kann man ohne viel Aufwand auch selbstständig zu Hause durchführen. Und nicht zuletzt lassen sich dabei auch wertvolle Anregungen für eine dauerhaft vitalisierende Lebensweise gewinnen.

Was sind eigentlich „Schlacken“? Wo kann man sie finden und wie gelangen sie in unseren Körper? In einem schulmedizinischen Lehrbuch (und auch in den meisten naturheilkundlichen) werden Sie im Inhaltsverzeichnis unter diesem Begriff nichts finden. Tatsächlich fällt eine einheitliche Definition schwer. Unter „Schlacken“ werden im Bindegewebe abgelagerte Säuren und Eiweißbausteine, im Fettgewebe gespeicherte Schwermetall- und Pestizidverbindungen, Medikamentenrückstände, aber auch eine veränderte Zusammensetzung von Blut und Lymphe verstanden.

Allgemein anerkannte Messmethoden, um den Schweregrad einer Belastung mit Schlacken zu bestimmen, stehen uns nicht zur Verfügung. Aufschluss geben statt dessen das ausführliche Gespräch mit dem Patienten (Anamnese), die körperliche Untersuchung zusammen mit der klinischen Erfahrung des Behandlers.

Die Humoralpathologie (auch Viersäftelehre) prägte den historischen Begriff „ausleitende Verfahren“. Diese Methoden standen seit der Antike bis in das 19. Jahrhundert im Mittelpunkt der abendländischen Krankheitslehre. Man ging davon aus, durch gezielte therapeutische Maßnahmen krankhaft veränderte Körpersäfte aus- beziehungsweise abzuleiten und somit eine Verbesserung der Blutzusammensetzung sowie eine Harmonisierung der Körpersäfte zu erreichen. Der Wiener Gynäkologe Bernhard Aschner (1883–1960) sorgte für eine Renaissance der ausleitenden Verfahren Anfang des 20. Jahrhunderts. Heute werden verschiedene, äußerst wirksame Behandlungsmethoden in der Naturheilkunde, wie z. B. Blutegeltherapie, Schröpfen oder Aderlass, auch als Aschner-Verfahren bezeichnet.

Auch das Heilfasten nach Buchinger hat für die körperliche Reinigung und Ausleitung eine herausragende Bedeutung. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen mit einer Regulationsstarre ist ein stationäres längeres Fasten, sogenanntes Heilfasten, oft sehr gut wirksam.

Doch auch im häuslichen Umfeld kann man das Entschlacken selbst fördern beziehungsweise einer „Verschlackung“ wirksam vorbeugen. In den Industrieländern pflegen viele Menschen einen krankheitsfördernden Lebensstil, der sich durch Bewegungsmangel, Fehlernährung, Dysstress (negativer, belastender Stress) und fehlende Rhythmen auszeichnet. Eine solche Lebensweise begünstigt die Ablagerung von Schlacken.

Mit „akutem“ Entschlacken die Genesung fördern

Der Wunsch nach Entschlackung wird häufig dann geäußert, wenn Beschwerden, meist chronischer Art, vorliegen oder Erkrankungen neu aufgetreten sind. Der Mensch spürt, dass es nicht mehr wie bisher weitergeht und Veränderungen des eigenen Lebensstils in Angriff genommen werden müssen.

Die nachfolgenden Empfehlungen zum „akuten“ Entschlacken können selbstverständlich auch parallel zu einer ärztlichen Behandlung begonnen werden und eine notwendige Therapie wirksam unterstützen. In diesem Fall ist zunächst eine vorübergehende, etwa zwei bis vier Wochen andauernde kalorienreduzierte Ernährungsweise ratsam.

- Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Schwarztee, Zucker und Nikotin sollten dabei vollständig gemieden werden.
- Gut geeignet sind einfache, salzarme, basenreiche, vegetarische Gerichte wie Pellkartoffeln, Hirse oder Reis mit gedünstetem Gemüse, Gemüsesuppen, Kräuter (Löwenzahnblätter, Sauerampfer, Bärlauch und Brennessel) frisches Obst oder Kompott, Salate und Hülsenfrüchte.
- Konserven, Fertigprodukte, Wurstwaren und konzentriertes tierisches Eiweiß gehören nicht auf den Speiseplan.
- Zwei bis drei Liter Flüssigkeitszufuhr mit stillem Wasser oder Kräutertees (Brennessel, Löwenzahn, Fenchel, Anis, Kümmel, Süßholzwurzel) unterstützen die Nierenfunktion.
- Zur Anregung der Darmtätigkeit eignen sich tägliche Einläufe, bei Verstopfung ergänzend die Colon-Hydro-Therapie und die vorübergehende Einnahme von Bittersalz (ein- bis zweimal wöchentlich 1 bis 2 gehäufte Teelöffel in 0,25 l warmem Wasser gelöst).

Leichte kalorienreduzierte Kost mobilisiert die Energiereserven

Durch die kalorienreduzierte, basenreiche Ernährung (1.200–1.500 kcal/Tag) wird in moderatem Umfang auf körpereigene Energiereserven, vor allem aus den Fettdepots, aber auch auf Eiweißablagerungen zurückgegriffen. Im Bindegewebe abgelagerte Schlacken werden gelöst und über die Ausscheidungsorgane nach außen abgegeben. Durch die basische Ernährung entsäuert der Organismus, insbesondere das Bindegewebe. Sie ist gut bekömmlich, entlastet den Verdauungsapparat und sättigt ausreichend. Dem Entschlackungsprozess helfen homöopathische Lymphmittel oder Heilpflanzen wie Mariendistel zur Unterstützung der für die Entgiftung zuständigen Leber sowie die Einnahme eines Basenpulvers oder Heilerde. Regelmäßiges Sauna-baden einmal in der Woche fördert mit seinem charakteristischen thermischen Wechselreiz neben vielen anderen positiven Effekten die Ausleitung vor allem über die Haut.

„Dauerentschlacken“ durch vitalisierende Lebensweise

Längerfristigen Erfolg erbringt darüber hinaus nur eine Neuausrichtung des Alltagslebens, bei der durch eine vitalisierende Lebensführung tagtäglich natürlicherweise entschlackt wird. Das Fundament hierzu bildet eine bekömmliche Ernährung mit



Entschlacken – so funktioniert's

gezielter Auswahl der Lebensmittel, dazu moderate, regelmäßige Ausdauerbewegung, ein intaktes soziales Umfeld und positiver Stress (Eustress), d. h. Anforderungen, die als anregend und stimulierend empfunden werden und sich so positiv auf Körper und Geist auswirken.

Trotz verschiedenster, kaum noch nachzuvollziehender Vielfalt an Ernährungsempfehlungen und Widersprüchen, bleibt eine vollwertige, biologische Ernährung die Leitlinie für eine gesunde Ernährungsweise. Sie sollte eine ausgeglichene Energiebilanz aufweisen, das heißt nicht mehr essen als man verbrennt.

Typsache: Das Verhältnis von Rohkost zu warmen Mahlzeiten

Unterstützend empfehlen sich regelmäßig kalorienreduzierte Tage, z. B. in Form von Entlastungstagen (Obst-, Reis- oder Gemüsetage). Hinsichtlich der Bekömmlichkeit spielen das individuell ausgewogene, typenabhängige Verhältnis von Rohkost zu warmen Lebensmitteln eine ebenso bedeutende Rolle wie das langsame Essen mit häufigem Kauen. Zucker, Alkohol, Lebensmittelzusatz- und Konservierungsstoffe sollten dabei auf ein Minimum reduziert und tierische Eiweiße nur in kleineren Mengen zugeführt werden. Die Lebensmittel sollten möglichst aus ökologischem Anbau stammen.

Wöchentlich vier bis fünf Stunden moderate Ausdauerbewegung – so lautet zu Recht die Zielvorgabe von Sportwissenschaftlern. Bewegung fördert durch gesteigerten Blut- und Lymphfluss, gesteigerte Atemfrequenz, Beschleunigung des Stoffwechsels sowie leichtes Schwitzen die Ausleitung und Entschlackung. Der in den Industrieländern mittlerweile übliche Mangel an Bewegung – nur etwa 800 Meter werden täglich zu Fuß zurückgelegt – fördert die Ansammlung von schädlichen Ablagerungen im menschlichen Körper. Das Potential der körperlichen Bewegung beim Thema Entschlackung wird meist unterschätzt: Regelmäßige Bewegung stellt einen menschlichen Grundrhythmus dar und ist weitaus wirkungsvoller als viele angepriesene Therapieverfahren!

Täglich 30 Minuten körperliche Ausdauerbewegung, möglichst im Freien, sind, insbesondere beim „akuten Entschlacken“, ein Muss, denn Bewegung fördert nicht nur Ausleitung und Entsäuerung, sondern auch körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit.

Gegen Hetze und Terminnot: Einen neuen Rhythmus finden

Eine weitere Säule der Naturheilverfahren bildet die Ordnungstherapie, deren Grundprinzipien wie Regelmäßigkeit, Rhythmus sowie der Wechsel von An- und Entspannungsphasen der moderne Mensch oft nicht beachtet. Fehlende zeitliche Struktur führt zu Terminnot und Hetze, Zeit für Bewegung, regelmäßiges, langsames Essen und Ruhephasen scheint nicht mehr vorhanden zu sein. Der Mensch fühlt sich permanent gestresst und unwohl, er möchte diesem Kreislauf eigentlich entkommen, weiß aber meist nicht wie.

Natürlich ist es nicht einfach, seinen gewohnten Tagesablauf

neu zu strukturieren, teilweise sind wir ja durch Beruf und Verpflichtungen auch fremdbestimmt. Inspirierend kann ein „Workshop“ sein, für den beispielsweise schon zwei Stunden in entspannter Atmosphäre ausreichen, den man mit dem Partner, der Familie oder mit Freunden organisiert. Gemeinsam versucht man, die jeweils eigenen Ziele zu definieren, ihre praktische Umsetzung zu erörtern und schriftlich zu protokollieren. Wichtig ist hierbei, sich selbst gegenüber offen zu sein, die Meinungen anderer zuzulassen und sich dadurch nicht gekränkt zu fühlen. Gelingt es schließlich, den so gefundenen neuen Lebensrhythmus dauerhaft beizubehalten, wird man durch mehr Vitalität, Lebensfreude und weniger Beschwerden reich belohnt.

Auch Seele und Geist müssen Ballast abwerfen

Neben dem körperlichen Entschlacken spielt immer auch die seelisch-geistige Ausleitung, – man kann tatsächlich von einem seelisch-geistigen „Entschlacken“ sprechen – eine enorme, im Einzelfall mitunter sogar die entscheidende Rolle. Ungelöste Konflikte, jahrelange Probleme und Spannungen beeinflussen unser Verhalten weitaus stärker als wir vermuten. Gerade das Essverhalten kann Spiegelbild der seelischen Verfassung sein.

Ganzheitliches Entschlacken beinhaltet deshalb auch eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik. Hier helfen Gespräche mit dem Partner, der Familie und Freunden, in manchen Fällen kann auch eine psychotherapeutische Unterstützung angezeigt sein. Meditation und Entspannungsverfahren können den Gesamtprozess sinnvoll unterstützen.

Autor: Dr. med. Matthias Menschel

Quelle: Naturarzt 06/2008

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*