

Entgiften

Was ist das genau und wie kann man vorgehen um den Körper zu reinigen?



Unser Organismus ist vielen Schadstoffen ausgesetzt. Abgase und Feinstaub verunreinigen unsere Umgebung. In Gemüse und Obst können Rückstände von Schwermetallen oder Pflanzenschutzmitteln zu finden sein. Lebensmittel, Kosmetika und Reinigungsmittel enthalten Konservierungsstoffe, Duftstoffe, Farbstoffe und weitere Zusätze. Zudem haben wir nicht selten Stress, ernähren uns ungesund, konsumieren Alkohol oder Nikotin und bewegen uns viel zu wenig. In der Alternativmedizin gilt als unbestritten, dass sich solche Schadstoffe anreichern können und in ihrer Summe auf die Zeit zu Müdigkeit, einem schwächeren Immunsystem und verschiedenen chronischen Erkrankungen führen können.

Entgiftung, Detox (vom englischen Detoxification) oder Entschlackung sind keine neue Erfindung, sondern waren schon vor langer Zeit Bestandteil der traditionellen Heilkunst, zum Beispiel im indischen Ayurveda oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Heute werden unter diesen Begriffen verschiedenste Methoden zusammengefasst. Sie alle haben gemeinsam, dass sie dem Körper helfen sollen, Schadstoffe loszuwerden. Das kann durch Anregung natürlicher Stoffwechselprozesse geschehen oder durch aktive Ausleitung der schädlichen Substanzen. Oft werden

zusätzlich Maßnahmen ergriffen, um die weitere Aufnahme von Schadstoffen zu vermindern.

Viele Methoden der Entgiftung sind sinnvoll. Historisch beruhen sie oft auf Beobachtungen und darauf, dass Menschen sich danach besser, fitter und leistungsfähiger fühlten. Auch die Schulmedizin kennt zahlreiche Möglichkeiten zum Entgiften. Dazu gehören alle Maßnahmen, die die Ausscheidungsorgane wie Leber, Niere und Darm unterstützen oder die das Immunsystem stärken. Mit der Ernährung werden Antioxidantien zugeführt, die unsere Zellen vor oxidativem Stress schützen. Studien zeigen, dass Heilfasten – vor allem das intermittierende Fasten – sehr positive Effekte hat.

Entgiftung in der Alternativmedizin

In der Naturheilkunde und Alternativmedizin gehören Entgiften, Detox und Entschlackung zu den wichtigsten Behandlungsmethoden. Man geht davon aus, dass sich im Körper Gifte ansammeln und zu Krankheiten führen können. Vor allem dann, wenn Darm, Leber oder Niere nicht ungestört funktionieren.

Bei diesen Symptomen kann eine Entgiftung hilfreich sein:

- **Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsabfall:** Betroffene fühlen sich trotz ausreichenden Schlafs tagsüber oft müde, können sich schlecht konzentrieren oder sind antriebslos.
- **Verdauungsbeschwerden:** Verstopfung, Blähungen oder Durchfall können Anzeichen einer gestörten Darmflora sein. In diesen Fällen empfehlen Naturheilkundler oft eine Entgiftung oder Darmsanierung.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

- **Hautveränderungen:** Hast du plötzlich wieder Pickel und Mitesser, neigst du Hautirritationen oder hast trockenere oder fettigere Haut als üblich? Das kann daran liegen, dass die Haut auch als Ausscheidungsorgan fungiert und gerade bestimmte Stoffe loswerden möchte.
- **Kopfschmerzen oder andere chronische Schmerzen:** Wer häufig unter Kopfschmerzen leidet, sich verspannt fühlt oder wenn die Muskeln schmerzen, dann kann laut Alternativmedizinern eine chronische Vergiftung dahinter stecken.
- **Psychische Veränderungen:** Gereiztheit, Aggressivität oder auch Verstimmtheit und Traurigkeit, bis hin zu Depressionen können auftreten.

Im Folgenden einige Methoden, die zur Entgiftung führen. Allerdings solltest du unbedingt einen Arzt aufsuchen, wenn Beschwerden heftig sind oder eine Verschlimmerung eintritt. Denn es können sich hinter jedem der genannten Symptome auch Krankheiten verbergen.

Es gibt sehr viele Methoden zur Entgiftung und Entschlackung. Ein Anhaltspunkt für die Art der Entschlackung sind deine Gründe für die Entgiftung. Hast du Verdauungsbeschwerden? Dann kann eine Darmreinigung oder Heilfasten geeignet sein. Möchtest du generell mehr auf dich achten und deinem Körper weniger Schadstoffe zuführen, dann kann es ausreichen, auf mehr Bewegung und gesündere Ernährung und mehr Wasserzufuhr zu achten.

Gute Erfahrungen gibt es auch mit sog. Detoxkuren!

So sieht zum Beispiel eine entschlackende Ernährung aus:

- Leicht und fettarm.
- Viel Obst und Gemüse (am besten unbehandelt, frisch verarbeitet, saisonal und regional).
- Möglichst wenig industriell verarbeitete Lebensmittel (wichtig!!) – Wenig Zuckerarten!
- Entschlackung bedeutet generell, uns von unnötigem Ballast zu befreien. Dazu kann auch beitragen, in der Ernährung für eine bestimmte

Zeit auf bestimmte Dinge zu verzichten, zum Beispiel auf Zucker, Weißmehl, Gluten, Milchprodukte, Fleisch oder auf alle tierischen Produkte. Was davon du umsetzen willst, liegt an deinen Vorlieben und daran, was du gut verträgst und was eher nicht.

- Viel trinken, vor allem stilles Wasser. Damit unterstützt du ideal deine Nieren.

Detox durch Sport und mehr Bewegung

Neben der Ernährung ist Sport die zweite wichtige Säule. Sport und Bewegung regen das Immunsystem und sämtliche Stoffwechselfvorgänge an. Sport senkt den Blutdruck, unterstützt die Darmtätigkeit und stärkt das Herz-Kreislauf-System und ist gut für die Psyche.

Detox durch Heilfasten und Unterstützung der Darmflora

Der Darm ist nicht nur für die Ausscheidung zuständig, dort sitzt auch ein großer Teil des Immunsystems. Darum ist für viele Menschen eine Darmreinigung oder Darmsanierung ein wichtiger Bestandteil von Detoxkuren. Heilfasten ist eine weitere Möglichkeit zur Entgiftung. Studien zeigen, dass vor allem das intermittierende Fasten viele positive Effekte hat. (siehe eine der NEWS im Archiv!)

Seelisches und psychisches Entgiften

Entgiften können wir aber auch auf der Ebene der Psyche und Seele. Diese sollten sogar unbedingt mit einbezogen werden. Achtsamkeit sorgt dafür, dass wir bewusster leben und mehr darauf achten, welchen Einflüssen unser Körper und unsere Seele ausgesetzt sind. Stress und negative Gedanken sollten der Vergangenheit angehören, positives Denken und eine ausgeglichene Work-Life-Balance im Leben sind immens wichtig.

Wenn ihr euch nicht wohl fühlt oder meint etwas verändern zu müssen, dann TUT es. Nach einigen Tagen oder wenigen Wochen werdet ihr positive Veränderung spüren!

Euer Olaf - und immer in Bewegung bleiben!