

Körper entgiften: Was bringt Entschlackung wirklich?

Fasten-, Ayurveda- und Schwitzkuren, Einläufe, Abführmittel – wer seinen Körper entgiften will, muss leiden. Oder ist das alles nur kostspieliger Humbug? Was bringen Entschlackungen wirklich? Und: Entgiftet sich der Körper nicht auch selbst?

30.08.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Was passiert eigentlich mit all den Giftstoffen, die wir mit der Nahrung täglich zu uns nehmen? Die Wissenschaft streitet: Alternativ-Mediziner bieten seit Jahren Arzneien und Kuren zur Entschlackung. Doch Forscher bezweifeln die Wirkung. Sie glauben, der Körper „reinigt“ sich selbst.

Die Hindus erfanden das Entschlacken

Ayurveda gehört seit Jahrhunderten zu den traditionellen hinduistischen Behandlungsmethoden. Bei uns ist „Entschlackung“ erst seit Ende des 19. Jahrhunderts ein Begriff. Als in Industriestädten die ersten Abwassersysteme gebaut wurden, nahm man an, dass dadurch Krankheiten entstehen könnten, Darm und Nieren Giftstoffe (Schlacken) aufnehmen und diese „abgeführt“ werden müssen. Doch: Unklar ist dabei nicht nur die Definition, welche Substanzen eigentlich unter den Begriff „Schlacken“ fallen, sondern auch die Wirkung der Therapieformen. Sie konnte bislang wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden.

Wer entschlackt, nimmt ab

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/198>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Unser Körper ist so genial, dass er im Darm das Essen nach brauchbaren Dingen untersucht. Die Stoffe, die er verwerten kann, nimmt er über die Darmwand auf. Alles, was er nicht gebrauchen kann, scheidet er wieder aus – über Darm oder Niere. Unser Darm reinigt sich also auch selbst. Dennoch: Viele Patienten schwören auf das Entschlacken, zum Beispiel auf Fastenkuren. Der Effekt: Durch die dann meist einseitige- oder Mangel-Ernährung baut der Körper seine Energiespeicher in Muskeln und Leber ab. Dies geht mit einem Wasserverlust von einem bis drei Litern einher – und das macht sich auf der Waage bemerkbar. Zumindest kurzfristig. Denn: Sobald der Körper wieder ausreichend Nahrung erhält, wachsen die Energiespeicher wieder, Wasser wird eingelagert.

Wenn Darm, Leber und Nieren leiden

Fakt ist: Für organschädigende Giftstoffe, die der Körper nicht mehr selbst abbauen kann, weil beispielsweise Darm, Leber oder Nieren geschädigt sind, entwickelten Forscher Therapieformen wie Dialyse und Laktulosebehandlung. Eine nachgewiesene schädigende Wirkung der Gifte, die bei einer Entschlackung abgebaut werden, gibt es bislang nicht.

Fazit: „Schlacken“ im Körper hat noch niemand gesehen, deshalb ist Vorsicht und Nachfragen bei allen Angeboten angebracht.