Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 58 (2001)
Heft: 10: Genauer hingeschaut : Schlagwort "Schlacken"

Artikel: Schlacken : Lava im Blut?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557982

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was man unter Stoffwechsel-«Schlacken» zu verstehen hat, kann weder die Medizin, noch die Ernährungswissenschaft noch die Naturheilkunde genau definieren. Im Normalfall funktioniert der menschliche Stoffwechsel nämlich so gut, dass sich keine «Abfälle» im Organismus ansammeln. Durch Krankheit und durch Alterung, auf dem Boden von Erbanlagen und durch ungesunde Lebensweise kann es allerdings zu Störungen im Stoffwechselablauf kommen.

Wenn vom Organismus und Stoffwechselvorgängen die Rede ist, wird umgangssprachlich oft der Begriff «Schlacken» verwendet, bzw. man spricht von «entschlacken» und «Entschlackung». Gibt es sie eigentlich, die Schlacken im Körper? Was hätte man sich darunter vorzustellen?

Mit Schlacken bezeichnete man ursprünglich glasig-poröse Lavabrocken. Später tauchte der Begriff im Handwerks- bzw. Industriebereich auf: beim Schmieden (Schlagen) nannte man so die abspringenden Metallreste und übertrug das Wort dann auf die Reste beim Verbrennen von Kohle und die Rückstände beim Giessen von Metall (Hochofenschlacke).

Erst im moderneren Sprachgebrauch wird der Begriff Schlacken im Sinne von «Rückstände des Stoffwechsels» verwendet.

Schlacken über Bord

Im medizinischen Fachbereich kennt man eigentlich nur die «schlackenreiche oder -arme Diät», wobei mit Schlacken das gemeint ist, was in neueren Texten als *Ballaststoffe* bezeichnet wird, nämlich der Anteil an nicht oder nur teilweise verwertbaren Nahrungsbestandteilen. Diese Ballaststoffe werden als notwendig zur Anregung der Darmperistaltik und zur Förderung der Absonderung von Verdauungssäften erachtet, und eine ballaststoffreiche Ernährung – etwa unter reichlicher Verwendung von Vollkornbrot, Gemüsen und Obst – wird daher heute im Allgemeinen positiv und gesundheitsfördernd bewertet.

Wegen dafür fehlender Enzyme werden vor allem Mehrfachzucker wie Dextrane, Zellulose, Pentosane sowie Pektine und Lignine unverdaut ausgeschieden.

Abschlägiges

Ganz anders die Verwendung des Wortes «Schlacken» im paramedizinischen Bereich, wo es nichts mit den Ballaststoffen zu tun hat, sondern eine absolut negative Bedeutung bekommt. Hier versteht man unter Schlacken Stoffwechselprodukte, die nicht nur unnütz und überflüssig erscheinen, sondern durch angebliche Anhäufung sogar den Organismus «beschmutzen», «vergiften» und alle möglichen Abläufe und anatomische Strukturen «blockieren».

Entsprechend gross ist das Angebot, für «Entschlackung» zu sorgen – im Sinne therapeutischer Massnahmen zur Anregung der Ausscheidung von Stoffwechselprodukten mit dem Ziel der «Entgiftung» und «Reinigung» des Körpers.

Schlackenparade

Die Palette der angebotenen Massnahmen (damit man sich nach dem Entschlacken «wie neugeboren» fühle) reicht von bedingt nützlichen oder harmlosen bis zu unsinnigen und gegebenenfalls gesundheitsschädlichen Prozeduren. Das geht von tausenderlei Gels, Ölen, Cremen, von Farb-, Klang- und Dufttherapie über Typ-Fasten, «Bodywrapping» *, «Blutgruppendiät und Mondphasenentgiftung», «Clean out»-Programmen bis zur Colon-Hydro-Therapie oder anderen Formen der Darm«reinigung».

Noch konsequenter betreiben es diejenigen, die vor solcherart Entschlackungs-Therapien mit der Begründung warnen, dabei werde der Organismus mit Giftstoffen «überschwemmt», und daher sei besondere Vorsicht bei deren Durchführung erforderlich.

* *Beim Body-wrapping werden so genannte Problemzonen mit «Figur-Forming-Folien» umwickelt und vorher mit diversen Cremen behandelt. Cellulite und unerwünschte Fettpolster sollen auf diese Weise vermindert werden.*

Regelmässig in die Reinigung?

Hier spielen insgesamt ganz obskure Auffassungen und wilde Spekulationen in Bezug auf den menschlichen Stoffwechsel eine Rolle, die grösstenteils auf vorwissenschaftlichen Vorstellungen fussen. Sehr verbreitet ist insbesondere die Annahme einer «schleichenden Vergiftung» durch die Ansammlung «giftiger» Abfallstoffe im Darm. Sogar in der Schulmedizin spukt häufiger noch der Ausdruck «intestinale Autointoxikation» herum, was dasselbe bedeutet.

Am Rande bemerkt, ist interessant, dass Abführmittel in der medizinischen Fachsprache Purgativa (oder Purgantia) genannt werden – die sprachliche Nähe zu «Purgatorium» gleich «Fegefeuer» (von mittelhochdeutsch «vegen» gleich «reinigen») zeigt die damit verbundene Vorstellungswelt recht deutlich auf.

Ebenfalls häufig ist die Unterstellung von Giftstoffen im Blut (daher: «Blutreinigung») oder in der Lymphe, im Harn und im Gewebe. Hierher gehört auch die «moderne» Theorie, dass die so genannte Cellulite bei Frauen durch Anhäufung von Schlacken (welcher Art auch immer) im Fettgewebe hervorgerufen würde.

Ballaststoffe sind keine Last! Im Gegenteil: Eine ballaststoffreiche Ernährung sorgt für weniger Last mit der Verdauung.

Schlag ins Wasser

Die Frage ist nun: Muss man solche Dinge ernst nehmen und für die persönliche Gesundheitsführung beachten?

Die klare Antwort heisst: Nein. Aus wissenschaftlicher Sicht ist eine «Entschlackung» nicht möglich, da bei *normalen* Verdauungs- und Stoffwechselfunktionen alle vom Körper nicht benötigten oder nicht verwertbaren Substanzen ohnehin ausgeschieden werden.

Anders ausgedrückt: Im Normalfall ist die Furcht vor der Anhäufung «giftiger» Stoffwechselprodukte im Darm, im Blut, in der Lymphe, im Gewebe unbegründet und unsinnig. Der Metabolismus des menschlichen Körpers funktioniert in Anbetracht der Komplexität der biochemischen Reaktionen erstaunlich reibungslos und ohne die psychologische Verknüpfung mit «Schuld und Sühne». Man muss sich vergegenwärtigen, dass unser Leben unablässig in fortlaufenden chemischen Reaktionsschritten abläuft, die sich ständig regulieren müssen, um einen stets wechselnden «Gleichgewichts»zustand zu erreichen bzw. zu erhalten.

Alfred Vogel sprach selten von «Schlacken» und wenn, dann nur in Zusammenhang mit den bekannten Endprodukten des Stoffwechsels: von Schlacken (Kohlendioxyd), die «durch tüchtiges Wandern herausgeatmet» werden oder von Entschlackung als «rege Ausscheidung über die Haut» (Schwitzen).
Zum Begriff «Blutreinigung» präzisierte A. Vogel: «Zwar mögen verschiedene Wissenschaftler den Begriff als eine falsche Laienvorstellung verwerfen, gleichwohl aber bedeutet eine Blutreinigung für die Körperfunktionen eine ***Anregung*** *und bewirkt in diesem Sinne auch eine Reinigung.»*
Möglicherweise ergibt sich hier eine Parallele zum Begriff «Entschlackung». Der inzwischen völlig ungebräuchliche Begriff Blutreinigung darf im Zusammenhang mit therapeutischen Massnahmen nicht mehr verwendet werden.

Recycling

Endprodukte des Stoffwechsels und nicht verwertbare Bestandteile werden ausgeschieden:

- ☞ über die Lunge (Kohlendioxyd),
- ☞ den Darm (Kot besteht zum grössten Teil aus Schleimstoffen und Zelldedritus des Magen-Darm-Traktes, Resten der Darmbakterien und den genannten Ballaststoffen; seine Farbe geht auf Gallenfarbstoffe zurück, der Geruch auf Indole und Skatol),
- ☞ via Nieren mit dem Harn (Harnstoff als Vehikel der Ammoniakausscheidung und andere wasserlösliche Substanzen),
- ☞ mit dem Schweiss Wasser und Mineralien.
- ☞ Auch die Zellregeneration kann hier angeführt werden, weil dabei Zellen, die einen stoffwechselmässigen Endzustand erreicht haben, abgestossen werden (und durch neue ersetzt werden).

Was lange währt?

Aber ein perfektes Wesen ist der Mensch auch in dieser Hinsicht nicht: Es gibt Störungen im Stoffwechselablauf durch Krankheit und durch Alterung, auf dem Boden von Erbanlagen (etwa fehlende oder mangelhafte Enzymausstattung) und durch ungesunde Lebensweise.

Gerade was den Alterungsprozess betrifft, kann der «Schlacken»-Begriff noch zu einer gewissen Renaissance kommen: Denn bei Untersuchungen im zellulären Bereich stösst die Wissenschaft immer wieder auf Stoffe (aus sehr unterschiedlichen Substanzgruppen), die im Cytoplasma der Zellen oder deren Organellen «abgelagert» werden und durch Anhäufung auch zu Funktionsbeeinträchtigungen führen können. Das sind einmal Abbauprodukte aus körpereigenen Stoffwechselprozessen (z.B. Blut-, Muskel- und Gallenfarbstoffe, Lipo- und Hämofuscine, Melanin als Hautpigment) und zum anderen von aussen aufgenommene Partikel, besonders im Bereich der Atem-

Cytoplasma nennt man die innere Grundsubstanz der Zellen; Organellen sind funktionelle Untereinheiten der Zelle.

wege (z.B. Kohle-, Stein- und Metallstäube) und des Verdauungssystems. Spezielle Bedeutung können derartige körnchenförmige Ablagerungen im Nervengewebe haben; hier handelt es sich aber vielfach um Beobachtungen, deren genaue stoffwechselmässige Bedeutung noch nicht bekannt ist, und die Grenzen zwischen normalem Stoffwechsel und krankhaften Veränderungen können fliessend sein.

Von daher gibt es aber auch keine simplen Rezepte, die «allgemein» derartige Ablagerungen, sofern sie denn als schädlich angesehen werden müssen, verhindern können. Die Verjüngungskur, die umgangssprachlich ja gerne propagiert wird, ist immer noch ein Märchentraum.

A Gift from Nature

Bemerkenswert ist auch das (seltene) physiologische Phänomen einer «Giftung» – was bedeutet, dass eigentlich harmlose oder geringer schädliche Substanzen im Körper (z.B. der Leber, sonst eines der wichtigsten Entgiftungsorgane) in schädliche, toxische Produkte umgewandelt werden. (Wie Methanol in Ameisensäure oder Acetanilid in Anilin, um zwei Beispiele anzuführen.) Das hat seinen Grund einfach in der bestehenden Enzymausstattung.

Was bleibt

Fazit: Eigentlich dürften wir die Begriffe «Schlacken» und «Entschlackung» weitgehend aus unserem Sprachgebrauch und unserem Bewusstsein verbannen, denn sie sind unnütz und irreführend.

Was die vielfach angebotenen Therapien betrifft, muss man die Spreu vom Weizen trennen und sich darüber klar werden, wem sie – auch unabhängig von der Schlackentheorie – nützen oder wem sie eventuell schaden.

Der häufig positive Effekt einiger so genannter Entschlackungs- und Entgiftungskuren (die man vielleicht künftig anders bezeichnen wird) mit ihren verschiedenen Anwendungen (z.B. Heilfasten, Molkekur, F. X. Mayr-Kur) beruht beim gesunden Menschen nicht zuletzt auch darauf, dass durch den Wechsel der Ernährung und der Umgebung ein «Reiz» (eine «Anregung») mit positiver Auswirkung auf die gesamte Verfassung entsteht. Gesundheitsfördernd wirken zudem psychologische Faktoren, die als angenehm empfunden werden: es kümmert sich jemand, jemand berät mich, oft ergibt sich ein Gemeinschaftserleben.

Auch das Schwitzen (Schwitzkuren, Body-wrapping, Sauna, Muskelaktivität) dient nicht der Ausscheidung obskurer «Schlacken» oder «Giftstoffe», sondern ist in erster Linie ein Regulationsvorgang, bei dem der Körper unter Zuhilfenahme von Mineralsal-

Haben Sie Verdauungsprobleme (welche bei manchen Menschen das Bedürfnis nach «Entschlackung» hervorrufen), versuchen Sie es mit «Schlackenkost», einer Ernährung mit vielen Ballaststoffen zur Anregung der Darmtätigkeit.

zen Wasser ausscheidet, was durch den Kühleffekt der Verdunstung einer Konstanthaltung der Körperinnentemperatur dient. Der kurz- und mittelfristige Wohlfühleffekt, der meist entsteht, hängt in erster Linie mit einer Stimulierung des Hormon- und Immunsystems zusammen. (Letzteres bei der Sauna speziell durch den Wechsel von Wärme und rascher Abkühlung.)

Sofern die vorgeschlagenen Ernährungsempfehlungen sowie die angebotenen pflanzlichen Tees, Tinkturen und Säfte die Funktionen von Leber, Galle und Nieren unterstützen und/oder die Verdauung regulieren, sind sie sicher nützlich. Hingegen können manche der propagierten Massnahmen als reine Scharlatanerie angesehen werden (etwa eine «Mondphasenentgiftung»). Bei der seit einiger Zeit verbreiteten Colon-Hydro-Therapie ist Vorsicht geboten, denn sie kann gegebenenfalls zu einer starken Kreislaufbelastung und Bakteriämie (Bakterieneinschwemmung in das Blut über die Darmwand) führen.

Der Schlager gegen «Schlacken»

Das gesündeste aller Heilmittel steht dagegen jedem (der nicht aus anderen Gründen daran gehindert ist) kostenlos zur Verfügung: die dosierte Bewegung und Aktivierung der Muskulatur.

«Es gibt keine Sache, die die Schulung des Körpers übertrifft. In Bewegungslosigkeit erstickt der Stoffwechsel und die Schlacken stauen sich», wird aus dem 12. Jahrhundert Maimonides, Leibarzt des Sultans Saladin, zitiert.

Da haben wir ihn zwar wieder, den unangebrachten Begriff der «Schlacken» (das Zitat entstammt ja auch dem Mittelalter), aber doch wenigstens in einem empfehlenswerten Kontext.

Statt «Entschlackung» sollte unser Motto die «Entschlaffung» sein. Sie werden nicht nur mit den Armen und Beinen, sondern auch mit den Ohren «schlackern», wenn Sie das Rezept befolgen! • FR

Sportler oder Schlaffi? Das beste Rezept, um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen heisst: Sport und Bewegung! Entscheidend für den gesundheitlichen Nutzen des Sports ist nicht die Intensität, sondern die Regelmässigkeit. Bereits mit einem sportlichen Minimalprogramm (regelmässige und zügige Spaziergänge) lassen sich einige Gesundheitsrisiken vermeiden.