

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 3: Detox-Kuren

Artikel: Detox-Kuren
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554205>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

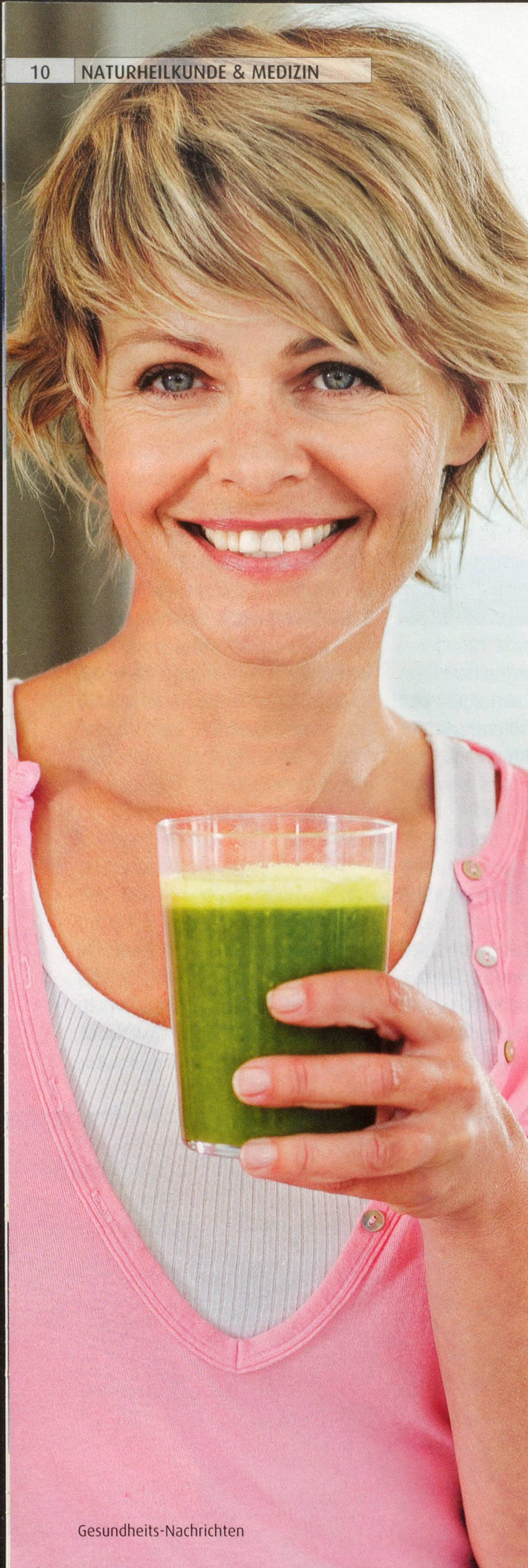
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.10.2024

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



Detox-Kuren

Detoxing, das aus Hollywood herübergekommene Modewort, bedeutet entgiften, und Detox-Kuren sind überall en vogue.

Ingrid Zehnder

Stars wie Anne Hathaway, Sienna Miller und Gwyneth Paltrow verordnen sich angeblich regelmässig Detox-Kuren. Spas und Hotels werben um Gäste mit speziellen, luxuriösen Detox-Behandlungen. Firmen offerieren Detox-Produkte: von Detox-Tabletten, entgiftenden Cremes, Masken und Fussbädern bis zu Tees («Detox Infusion»).

In München, Berlin, Paris, Dubai und Zürich beglückt ein Lieferservice mit zuvor «online» bestellten «entgiftenden Säften und Menüs». In Los Angeles gibt es einen stylischen «Detox Market», der selbst Reinigungsmittel für den Haushalt, Nagellacke, Haarpflegeprodukte, Parfums und Schokolade anbietet, alles unter dem Motto «natürlich, frei von Schadstoffen» – kurz: detoxing.

Auch andernorts florieren Shampoos, die den Körper entgiften sollen, klärendes Duschgel, Entgiftungspflaster, die man unter die Fusssohlen klebt, oder entschlackendes Mineralwasser. Allerdings haben unabhängige britische Wissenschaftler zahlreiche Detox-Erzeugnisse unter die Lupe genommen und sie allesamt als «absolut wirkungslos» eingestuft.

Der Wunsch nach innerem Frühjahrsputz

Vielen Menschen gefällt der Gedanke, eine innerliche Entrümpelung, eine Grundreinigung des Körperinneren vornehmen zu können.

Daher hat die Detox-Welle weite Verbreitung gefunden. Im Einklang mit vielen Naturheiltherapeuten beteuern die Befürworter der Detox-Kuren, man könne den Körper entgiften, die Folgen schlechter Ernährung und schädlicher Umwelteinflüsse ausrä-

dieren. Mit mehr oder weniger langen, mehr oder weniger radikalen Kuren soll alter Ballast abgeworfen werden, um mit sich selbst ins Reine zu kommen. Doch so einfach ist es nicht.

Fasten und Detoxing

Der Arzt und Erfinder des Heilfastens, Dr. Otto Buchinger (1878–1966), war der Erste, der den Begriff Entschlackung in Anlehnung an die Reinigung von Verbrennungsrückständen in Hochöfen oder Feuerkesseln von Dampflokomotiven verwendete. Was genau damit gemeint ist, von welchen Stoffen der Körper gereinigt wird, ist nie präzise definiert worden. «Heute wissen wir, dass es ... nur bedingt möglich ist, schädliche Stoffe auszuleiten», so die Ärztesellschaft für Heilfasten und Ernährung e.V. in einem aktuellen Statement.

Beim Fasten unterscheidet man das therapeutische Fasten in einer Klinik (z.B. bei Fettleibigkeit, rheumatischen und allergischen Erkrankungen) und das einwöchige Fasten für Gesunde. Beides soll letztlich zu einer gesünderen Lebensweise hinführen.

Die meisten Detox-Kuren sind keine Fastenkuren: Sie legen nicht in erster Linie Wert auf die Fettverbrennung, eine Darmreinigung ist nicht zwingend notwendig und auf feste Nahrung muss nicht ganz verzichtet werden. Gemeinsam ist beiden jedoch der (zeitweise) Verzicht auf Genussmittel.

Was beim Fasten die Entschlackung, soll beim Detoxing die Entgiftung sein. Es wird postuliert, man gönne dem Organismus «eine Tiefenreinigung ... von giftigen Substanzen» aus Umwelt, Nahrung und Genussmitteln wie Schwermetalle, Pestizide, Nikotin, Alkohol, Geschmacksverstärker, Farb- und Konservierungsstoffe.

Ist Entgiftung wirklich möglich?

In der Schulmedizin beschreibt der Begriff Entgiftung die Entwöhnung von Drogen- und Tablettenabhängigen von ihrer Sucht. In der Alternativmedizin versteht man darunter die Säuberung von Körpergiften. Eine der bekanntesten Massnahmen ist die Darmreinigung durch Spülungen oder abführende Mittel – die Entschlackungs- und Entgiftungstherapie par excellence. Manche Anbieter von Darmreinigungen malen ein düsteres Bild unseres Körperinneren. Da ist die Rede von einem «vollkommen verunreinigten

Organismus» und von kiloweise «Abfall, der im Darm für Wochen, Monate oder sogar Jahre verrottet». Logisch, dass man da das Vertrauen in den Schöpfer oder die Natur verlieren kann und den «Ölwechsel» im wahrsten Sinne des Wortes in Kauf nimmt.

Dabei machen bei gesunden Menschen die Entgiftungsorgane unseres Körpers wie Leber, Nieren, Darm, Lunge, Haut und auch das Lymphsystem einen optimalen Job. Edzard Ernst, Professor für Komplementärmedizin an der Universität Exeter, meint: «Verbesserungen sind nicht nötig und können von Detox-Therapien auch nicht geleistet werden», denn die verschiedenen Organe funktionieren äusserst effektiv – es sei denn, jemand ist ernsthaft krank.

Prof. Colin Berry, Pathologe an der Uni London, resümiert das Ergebnis der eingangs erwähnten Detox-Produkte-Untersuchung der gemeinnützigen Stiftung «Sense about Science» folgendermassen: «Es ist ganz leicht zu entgiften: Lassen Sie einfach Ihren Körper die grossartigen Systeme nutzen, die er über Tausende von Jahren entwickelt hat, um alles loszuwerden, was Sie krank macht.»

Trügerische Hoffnung

Gefährlich wird es, wenn man glaubt, die Sünden eines Jahres oder festtäglicher Prasserei mit Hilfe einer Entgiftungskur wegwischen zu können. Prof. Ernst sagt, Entgiftungskonzepte könnten dazu verleiten, sich fröhlich den Bauch voll zu schlagen, zu rauchen und Alkohol zu trinken, das heisst, das eigene «System» mit Toxinen zu belasten, und durch die Anwendung dieser oder jener Entschlackungskur nachträglich alles wieder richten zu können.

Die harte (und falsche) Variante

Detox-Kuren können ganz unterschiedlich sein. Die Gazetten berichten, Naomi Campbell, Madonna, Demi Moore, Denzel Washington und Beyoncé praktizierten «Zitronen-Detox» (auch genannt Master Cleanse), was dieser «Entgiftungs- und Fettverbrennungsdiät» grosse Aufmerksamkeit und Popularität einbrachte. Dabei darf man 7 bis 10 Tage lang nichts essen und soll über den Tag verteilt 6 bis 8 Gläser heissen oder kalten Zitronensaft trinken. Aufgepeppt wird das Zitronenwasser mit Ahornsirup und einer Messerspitze Cayennepulver. Kommt Hunger auf, darf man nur Wasser zu sich nehmen.



Fühlt man sich ausgelaugt und müde, ist der Teint blass und matt, haben sich unliebsame Fettpölsterchen breit gemacht – dann tut eine Frühjahrskur gut, die vom üblichen Lebensstil und Essenstrott abweicht.

Obwohl – oder gerade weil – in Presse und Internet wahre Wunderdinge über «lemon detox» berichtet werden, muss von dieser extremen Fastenmethode dringend abgeraten werden. Die französische nationale Aufsichtsbehörde Anses hat sie als gefährlich eingestuft, und in Australien «krönten» 50 Ernährungsexperten «lemon detox» zur falschesten Modeerscheinung des Jahres 2012.

Die guten Detox-Seiten

Nimmt man den Begriff Entgiftungskur nicht allzu ernst, ersetzt ihn vielleicht durch Verschnaufpause oder Erholungsphase für die körpereigenen Entgiftungsorgane, hat Detoxing durchaus vernünftige und positive Aspekte.

Die wichtigsten Vorgaben und Grundregeln sind:

- Verzicht auf Kaffee, Alkohol, Zigaretten, Schokolade, Snacks, Süssigkeiten und Süsstoffe, Fertiggerichte,

- Fleisch und Wurst, gehärtete Fette, Milch und Käse.
- Viel Wasser, Kräutertees und frische Fruchtsäfte trinken, möglichst zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag.
- Essen Sie sparsam, bevorzugen Sie Obst und Gemüse, das selbstverständlich ausschliesslich aus biologischem Anbau sein sollte.
- Bewegung und ausreichender Schlaf sind unerlässlich.
- Keine Detox-Kur machen sollten Essgestörte, Schwangere und Stillende, chronisch Kranke nur nach Rücksprache mit der Ärztin.

So kuren Sie richtig

Das Ziel ist nicht, Gewicht zu verlieren – obwohl je nach Kurdauer das eine oder andere Gramm bzw. Pfund auf der Strecke bleiben kann – nein, in erster Linie gilt es, dem Organismus eine Atempause zu verschaffen. Vermeiden Sie alle Faktoren wie Stress,

schlechte Ernährungsgewohnheiten und mangelnde Bewegung, die einer Belastung des Stoffwechsels Vorschub leisten und letztlich zu einer Schwächung der Immunabwehr führen. Die optimale Kurdauer sollte zwischen fünf und fünfzehn Tagen liegen, doch tun auch schon zwei Tage am Wochenende oder ein wöchentlicher Entlastungstag über eine längere Zeit gut.

Drei Mahlzeiten pro Tag sind erlaubt. Die Speisen bestehen vorwiegend aus biologischer Rohkost.

Morgen nennt man den Tag, an dem die meisten Fastenkuren beginnen.

Gustav Knuth

Trinken, trinken, trinken

Wer viel Wasser trinkt, ist grundsätzlich auf dem richtigen Weg. Denn Wasser hilft den Nieren, Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen.

Beginnen sollte man den Tag mit einem Glas Wasser mit Molkosan® oder Molkosan® Flora Balance – beides aus frischer Molke hergestellt – oder mit einem Glas warmem Zitronenwasser. Über den Tag verteilt bleibt man beim (stillen) Wasser und bei ungesüssten Tees (z.B. Ingwer, Löwenzahn, Brennnessel, grüner Tee, Mate).

Besonderheiten:

Ingwertee wärmt, regt die Verdauung und den Stoffwechsel an. Besser morgens als abends trinken, denn er gilt als sehr belebend.

Löwenzahn wirkt leicht harntreibend und abführend, seine Bitterstoffe fördern die Galleproduktion. Zubereitung: 1 TL fein geschnittene Löwenzahnblätter mit 1 Tasse Wasser kurz aufkochen und 15 Min. ziehen lassen. Nicht mehr als zwei Tassen pro Tag. Die Brennnessel (*Urtica dioica*) wird vor allem wegen ihrer harntreibenden, reinigenden Wirkung geschätzt. Zwei Tassen ungesüsst pro Tag.

Achten Sie beim grünen Tee auf eine koffeinarmer Sorte und auf Bioqualität, sonst kann er Schadstoffe enthalten. Er gilt allgemein als gesundheitsfördernd. Seine Inhaltsstoffe wirken als Radikalfänger, antimikrobiell und unterstützend bei der Entgiftung. Nicht mit kochendem Wasser aufbrühen, sonst schmeckt er bitter.

Mate-Tee gilt traditionell als leistungssteigernd und hungerstillend. Das Koffein im Mate ist besonders mild und wirkt eher anregend als aufregend. Mit mässig heissem Wasser aufgebriht, schmeckt er weniger bitter. Man kann ihn auch auf die brasilianische Art geniessen: gekühlt mit Limonensaft.

Essen mit Genuss

Wenn man literweise trinkt, um den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen, sollte man über die Nahrung nicht wieder Schadstoffe hinterherschieben. Man verzichtet also auf alles, was Farb- und Aromastoffe, Konservierungsmittel oder Spuren von Hormonen, Antibiotika und Pestiziden enthält. Kuren Sie mit Bio-Obst und -Gemüse.

Sämige Smoothies sind sättigend und ein grosses Glas (200 ml) gilt als eine Mahlzeit (Frühstück).

Diese nahrhaften Getränke bestehen aus ganzen, rohen Saison-Früchten/Gemüsen. Nur die Fruchtkerne und dicke Schalen werden vor dem Zerkleinern in einem leistungsfähigen Mixgerät entfernt. So enthalten sie, im Gegensatz zu gepressten Säften, das ganze Spektrum an Inhaltsstoffen.

Man mixt etwa einen Apfel mit etwas Zitronensaft oder Erdbeeren und Banane oder Apfel, Mango und Orange oder Gurke mit Avocado oder rote Paprika mit Karotte, Basilikum und einigen Baumüssen. Als Flüssigkeitszugabe nimmt man Wasser oder Kokoswasser. Erlaubt ist zur Abwechslung auch ein Sojajoghurt mit Früchten der Saison, einigen Datteln, geriebenen Mandeln und Granatapfelkernen. Zum Mittag- oder Abendessen können gemischte

Salate nach Wunsch möglichst vielfältig kombiniert werden: Blattsalat, Brunnenkresse, Blattspinat, Rote Bete, Karotten, Avocado, Sprossen, Brokkoli, Gurken, Tomaten, Rettich, Radieschen, Fenchel, Chicorée, Champignons, Staudensellerie, gedämpfte Spargel versorgen mit den nötigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Gewürzt wird mit Molkosan® (ersatzweise Zitronensaft), einem guten Öl (Oliven-, Rapsöl), Kräutersalz Herbamare und – je



nach Wahl oder Geschmack – Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, frischen saisonalen Kräutern, Sonnenblumen- und Pinienkernen, Leinsamen, Sesam oder gehackten Nüssen.

Wichtig: Immer gut kauen, jeden Bissen 10- bis 15-mal, denn die Enzyme aus dem Speichel helfen Magen und Darm.

Wer auf warme Mahlzeiten gar nicht verzichten will, bereitet sich eine hausgemachte Gemüsesuppe.

Bewegung macht gute Laune

Bewegung ist immer, und besonders während des «Entgiftungs»programms, notwendig. Spazieren, wandern oder joggen Sie an der frischen Luft, machen Sie eine Radtour, legen Sie zuhause rhythmische Musik auf und eine flotte Sohle aufs Parkett, machen Sie Gymnastik oder Pilates, schwimmen Sie im Thermalbad.



Finden Sie auf einer der Outdoor-Aktivitäten Wildkräuter, pflücken Sie einige zarte Brennnessel-, Löwenzahn- oder Bärlauchblätter und verwenden Sie sie für Ihren Smoothie und Salat.

Sauerstoff und Bewegung regen den Stoffwechsel an und helfen den körpereigenen Entgiftungsorganen. Zudem stimuliert Bewegung die Bildung von Serotonin, Endorphinen und anderen Hormonen, welche die Stimmung direkt oder indirekt positiv beeinflussen.

Wohltuende Extras

Frottieren Sie Ihre Haut mit einem Natur-Luffa-Handschuh oder einem trockenen Frotteewaschlappen, um abgestorbene Hautpartikel zu entfernen und die Durchblutung des grössten Entgiftungsorgans, der Haut, anzukurbeln.

Förderlich während der Kur sind Ingwer- und Meersalzbäder (Rezepte GN 12/2012).

Salzsocken fördern die Durchblutung und haben sich bewährt bei kalten Füßen und zur allgemeinen Entschlackung. Einen Liter warmes Wasser mit 30 bis 50 Gramm Meersalz vermengen, Baumwollsocken in die Sole tauchen, auswinden und feucht anziehen. Dickere Wollsocken darüberziehen oder Füße in ein trockenes Handtuch wickeln. Mindestens eine Stunde liegend einwirken lassen. Man darf die Salzsocken auch über Nacht anbehalten.

Gehen Sie in die Sauna. In der grossen Hitze öffnen sich die Poren, über den Schweiß werden die Giftstoffe aus dem Körper transportiert.

Gönnen Sie sich einen Besuch im Hamam, dem orientalischen Dampfbad. Dort schwitzt man auch, hat aber Zeit, sich langsam an die Wärme zu gewöhnen, und die Hitze im Kräuterdampf ist moderater. Erholen Sie sich im warmen Wasser und reinigen Sie die Haut mit dem traditionellen Seifenschäum-Peeling.

Verzicht gibt ein gutes Gefühl

Die freiwillige Einschränkung bei Genuss- und Lebensmitteln bedeutet, Verlockungen bewusst zu entsagen und Willensstärke zu beweisen. Wer seinen individuellen Plan konsequent durchhält, gewinnt neue Freiheit, weil er sich selbst etwas beweist und sich auf wichtige Dinge besinnt. So eine Auszeit tut nicht nur dem Körper gut, sondern gibt auch der Seele eine Art Hochgefühl. ■