

Tradition und Moderne zur Gesunderhaltung

Entschlackung und Entgiftung zur Gesundheitsvorsorge

Immer wieder kontroverse Diskussionen zum Thema Entschlackung oder Entgiftung sind Anlass dieses Artikels, der sich mit dem Stellenwert der modernen Entgiftungstherapie auseinandersetzt.

Ursprung schon in der Antike

Die Worte „Entschlackung“ und „Entgiftung“ sind Vokabeln, die wir aus der Naturheilkunde kennen. Ursprünglich basieren sie auf dem Konzept der Humoralpathologie, in deren Sinne ein Zuviel an Körpersäften (Blut, Galle, Urin etc.) die Ursache unterschiedlicher Erkrankungen sei. In der Logik der Humoralpathologie musste man das Zuviel entsprechend ausleiten um das gewünschte Gleichgewicht der Körpersäfte wieder herzustellen. Ungeachtet des inzwischen als antiquiert geltenden Konzeptes lassen sich die Heilerfolge nicht verleugnen. Insbesondere viele der verwendeten Kräuter und Tees sind inzwischen wissenschaftlich anerkannte Phytotherapeutika. Ihre medizinische Wirksamkeit bei unterschiedlichen Erkrankungen konnte in modernen Studien nachgewiesen werden. So sind zum Beispiel viele der für die Rheumatherapie positiv monographierten Heilpflanzen auch zur Durchspülungstherapie bei Nierenerkrankungen geeignet. Es gibt jedoch nach wie vor kein schulmedizinisches Konzept, bei Rheuma die Nieren zu unterstützen.

Es ist daher sicher kein allzu schlechter Gedanke, die bewährten Konzepte zu hinterfragen und den theoretischen Hintergrund modernisieren.

Streitpunkt

Die Streitereien entzündeten sich auch daran, dass Worte wie „Schlacke“ oder „Gift“ in diesem Zusammenhang missverständlich sind. Gemeinhin versteht man unter Schlacken Rückstände, die bei Verbrennungsprozessen anfallen (Hochofen, Lava ...) und Gifte sind bestimmte Stoffe, die giftig sind. Um es kurz zu machen: Alle Energie des Stoffwechsels wird durch Verbrennung freigesetzt, feste Rückstände sind alle anorganischen Verbindungen und jeder Stoff ist giftig, wenn er in ungeeigneter Konzentration oder am falschen Ort vorliegt.

In der Naturheilkunde spricht man von Verschlacken oder Vergiftung deshalb auch, wenn der Stoffwechsel behindert ist und es zu Stauungen kommt. Es gibt keine Depots, in denen Stoffe auf Dauer abgelegt werden. Alles ist in einem Fließgleichgewicht und wird ständig neu auf- und abgebaut. Ist der Stoffwechsel behindert oder sind Organe überfordert, können veränderte (erhöhte und erniedrigte) Konzentrationen an Zwischen- oder Endprodukten auftreten, die den weiteren Stoffwechsel behindern. Ein Mangel an Vitaminen oder Mineralien kann den entsprechenden Stoffwechselweg an einem bestimmten Schritt behindern. Fehlt (im Sinne von zu wenig) ein Substrat oder ein Coenzym, wird der entsprechende Stoffwechselweg nur verlangsamt stattfinden können. Im katabolen wie im anabolen Stoffwechsel kommt es zu einer Stauung. Meist handelt es sich um kurzfristige Erscheinungen, die innerhalb von Tagen oder Stunden behoben sind. Zumindest der gesunde Organismus ist in der Lage zu reagieren und bemüht sich, das Gleichgewicht wieder herzustellen.

Auch wenn Organe wie die Leber oder die Nieren überlastet sind, können Zwischen- bzw. Endprodukte des Stoffwechsels länger verweilen, so dass deren Konzentration erhöht ist. Als Beispiele seien hier der krankhaft erhöhte Kreatininspiegel bei Niereninsuffizienz oder der erhöhte Ammoniakspiegel bei hepatischer Enzephalopathie erinnert. Dauert der Zustand über längere Zeit an, finden auch organische Veränderungen

Tradition und Moderne zur Gesunderhaltung

statt. Speziell das Bindegewebe kann quellen und so versuchen, die hohen Konzentrationen auf einen größeren Raum zu verteilen (verdünnen).

Keine evidenzbasierte Belege der Wirksamkeit

Es gibt nicht eine klinische Doppelblindprüfung die belegt, dass der Mensch ohne Nahrung verhungert. Dennoch gibt es niemanden, der diese Tatsache bestreitet und mit Argumenten wie „unzureichend dokumentiert“ dagegen hält. Es gibt also durchaus medizinische Zusammenhänge, die sich aus methodischen und ethischen Gründen nicht in einer Doppelblindprüfung nachweisen lassen.

Bei der Entgiftung im naturheilkundlichen Sinne geht es auch nicht darum, bestimmte, nachweisbare Gifte auszuleiten, sondern Konzentrationen zu normalisieren. Chronische Vergiftungen brauchen Jahre, bis die Symptome offen sichtlich werden. Sind die spezifischen Veränderungen erst einmal erkennbar, kommen in der Regel schulmedizinische Methoden der Entgiftung mit Antidot, Chelatbildnern und vielem Mehr zur Anwendung.

Im Vorfeld einer chronischen Erkrankung sind die Symptome jedoch unspezifisch und werden als Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Schlaflosigkeit und andere wahrgenommen. Eine Minderung der Vitalität, Anfälligkeit für Krankheiten, eingeschränkte Vigilanz und geringe Belastbarkeit sind Zeichen einer reduzierten Reaktionslage. Hier helfen die so genannte Entgiftung bzw. Entschlackung. Der Sinn einer Entgiftungs- bzw. Entschlackungskur besteht darin, bereits im Vorfeld der erkennbaren spezifischen Symptome einzugreifen und die Vitalität wieder herzustellen.

Durch eine Entgiftungs- bzw. Entschlackungskur möchte man die Konzentrationen der Zwischen- und Endprodukte im biologischen Stoffwechselgeschehen normalisieren. Dazu werden die Ausscheidungsorgane und der Energiestoffwechsel angeregt sowie mögliche Mangelsubstanzen, Vitamine und Mineralien, substituiert um potentielle Engpässe aufzuheben.

Will man jedoch im Vorfeld messbarer Symptome bereits eingreifen, fehlen Parameter, die sich biometrisch auswerten lassen. Die Erfahrungsheilkunde ist daher in diesem Zusammenhang wesentlich besser zur Beurteilung geeignet, als es jede sterile Studie sein könnte.

Moderne Gesundheitsvorsorge aus traditionellem Ursprung

Vater Philipps Entschlackungs- und Entgiftungskur ist ein Beispiel für diese moderne Form der Kur. Als Lebensmittel beansprucht es keine medizinischen Indikationen sondern dient der Gesunderhaltung. Es ist eine modern hergestellte Mischung aus den für eine Entgiftungskur typischen Heilpflanzen. So enthält es Säfte von vier Pflanzen, in denen viele Vitamine und Mineralien enthalten sind und Extrakte aus sieben Heilpflanzen, die zur Anregung der Nieren und des Stoffwechsels geeignet sind. Im Einzelnen wird Vater Philipps Entschlackungs- und Entgiftungskur aus dem Saft der Cranberry-Früchte, Sanddorn-Früchte, Schlehen-Früchte und Kapuzinerkressekraut in Kombination mit Extrakten aus Schlehdornblüten, Brennesselkraut, Mateblättern, Brunnenkresse, Luzernenkraut, Spierblumenblüten und Stiefmütterchen hergestellt.

Die **Kapuzinerkresse** wirkt kräftigend, blutreinigend und wird auch bei Infektionen verwendet. Die Inhaltsstoffe sind vor allem Glucotropaeolin und Vitamin C.

Tradition und Moderne zur Gesunderhaltung

Cranberries besitzen als Volksheilmittel eine lange Tradition zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfektionen. Cranberries enthalten Natrium, Phosphor und sind besonders reich an Kalium. Bemerkenswert ist zudem der hohe Gehalt an Vitamin C und Proanthocyanen.

Die kirschtoten Beeren des **Sanddorn** sind äußerst reich an Vitaminen (ACE-Komplex), Flavonoiden, Phytosterinen sowie Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Sanddornbeeren enthalten sogar sehr viel mehr Vitamin C als Zitronen und haben insgesamt eine stoffwechsellanregende, abwehrstärkende und kreislauffördernde Wirkung.

Schlehenfrüchte und ihre Zubereitungen werden seit alters her bei Magenschwäche und Magenbeschwerden erfolgreich eingesetzt, aber auch bei Nieren- und Blasenleiden, der Saft vor allem bei Nasenbluten und als Gurgelmittel bei Entzündungen von Zahnfleisch. Die Inhaltsstoffe der Beeren sind neben Flavonoiden u.a. Vitamin B und C, die der **Schlehenblüten** vor allem Flavonoide wie Kämpferolglykoside, Quercetin, Quercitrin, Rutin, Hyperosid und Spuren von Blausäureglykosids.

Die **Brennnessel** ist ein beliebtes Blutreinigungsmittel, dass häufig zu Frühjahrs- und Blutreinigungskuren Verwendung findet. Wegen der harntreibend Wirkung sorgt Brennnesselkraut für eine verbesserte Ausscheidung. Im Brennnesselkraut finden sich vor allem Mineralien wie Kieselsäure, Kalium, Eisen, aber auch Vitamine, Carotinoide, Flavonoide und Histamine. Die antirheumatische Wirkung wird auch auf die entzündungshemmenden Eigenschaften der Caffeoyläpfelsäure zurückgeführt.

Durch seine Vielfalt wertvoller Inhaltsstoffe kann **Mate** die Nährstoffdefizite unserer modernen Ernährung ausgleichen und unsere Gesundheit fördern. Mateblätter sind u.a. reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen, Sacchariden. Mateblätter enthalten unter anderem Coffein, das diuretisch wirkt, Theobromin, gerbstoffähnliche Substanzen und Triterpene, die bei vielen Menschen mit Übergewicht appetithemmend wirken. Mate verfügt über einen hohen Gehalt an Vitamin C sowie über mehr als 20 wichtige Aminosäuren. Die enthaltenden Saponine wirken fettspaltend. Weiterhin beeinflussen die enthaltenen Wirkstoffe die Herztätigkeit positiv. Der Blutdruck wird reguliert und der Körper besser durchblutet. Ebenfalls wird der Abbau des Glykogens im Körper geregelt. Ein weiterer positiver Effekt stellt sich durch die antioxidative Wirkung von Mate ein.

Seit der Antike ist die **Brunnenkresse** ein vielseitig verwendetes Heilkraut. Sie war als Antiscorbutmittel wegen des hohen Vitamingehalts geschätzt und wird traditionell bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und zu Frühjahrskuren angewendet. Man gebraucht sie zur Anregung des Stoffwechsels, des Gallenflusses, zur Festigung lockerer Zähne, bei Rheuma sowie bei Ekzemen und Akne. Brunnenkresse besitzt eine harntreibende Wirkung. Als Frühjahrgemüse verwendet regt Brunnenkresse den Stoffwechsel an und wird deshalb gern für vitalisierende Frühjahrskuren verwendet. Die Brunnenkresse enthält die Vitamine A, B und C sowie Senfölglykoside, Senföl und Mineralstoffe.

Die Araber entdeckten als erste die vitalisierende Wirkung der **Luzerne** und gaben ihr den Namen **Alfalfa**, was soviel bedeutet wie "Vater aller Nährstoffe". Luzernenkraut scheint ausgleichend auf einen gestörten Säure-Basen-Haushalt zu wirken und wird bei Erkrankungen des Magen-Darm Traktes angewendet. Sie kann zudem als ein gutes Mittel zur Entwässerung des Körpers eingesetzt werden, da sie aufgrund ihres hohen Kaliumgehaltes einen harntreibenden Effekt hat. Vor allem die regulierende Wirkung des körpereigenen Wasserhaushaltes vermindert die Gefahr der Bildung von Cellulite und Übergewicht und trägt zur Leberentgiftung bei. Ein weiteres Anwendungsgebiet kann die Arthrose sein. Luzernenkraut stimuliert

Tradition und Moderne zur Gesunderhaltung

darüber hinaus die Hirnanhangdrüse (Hypophyse), regt diese zu einer optimalen Hormonausschüttung an und ist somit ein hervorragendes natürliches Vitaltonikum für Körper, Geist und Seele. Luzernenkraut enthält Chlorophyll, Enzyme, die Vitamine A, E, K, B6 und D und eine Vielzahl von Mineralien, Spurenelementen und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe (Flavonoide, Isoflavone, Sterole und Kumarinderivate). Sie ist außerdem besonders reich an Kalzium, Phosphor, Kalium, Eisen und Zink.

Wegen der harntreibenden und mild abführenden Wirkung ist **Stiefmütterchentee** ein bekanntes Blutreinigungsmittel, welches bei Rheuma, Gicht, Arteriosklerose und als leichtes Abführmittel bei Verstopfungen verwendet wird. Das Kraut des Wilden Stiefmütterchens enthält Flavonoide (Rutosid), Salicylsäure, Schleimstoffe, Anthocyane, Carotinoide und die Vitamine E und C und besitzt entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften.

Die **Spierblume** oder auch **Mädesüß** ist eine uralte Kult- und Kulturpflanze und galt neben dem Eisenkraut und der Wasserminze als heilige Pflanze der Kelten. Es dient zur unterstützenden Behandlung von fieberhaften Erkältungen, ist ein traditionelles harntreibendes Mittel und wird in der Volksmedizin gewöhnlich gegen Arthritis und Rheuma eingesetzt. Zahlreiche weitere Anwendungen, die mit antiseptischen, adstringierenden, entzündungshemmenden und Antiulkus-Eigenschaften in Zusammenhang stehen, sind dokumentiert. Vor allem die Blüten enthalten Salicylsäureverbindungen, Flavonoide aber auch Gerbstoffe, Phenolglykoside (Salicylaldehydprimverosid) und ätherisches Öl.

Fazit

Vater Philipps Entschlackungs- und Entgiftungskur vereinigt die Vitalstoffe der aufgeführten Heilpflanzen in einer verträglichen Form. Vater Philipps Entschlackungs- und Entgiftungskur enthält eine Vielzahl an wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, die für einen reibungslosen Stoffwechsel notwendig sind und weitere Stoffe, die Leber und Niere anregen. Wer etwas für seine Gesundheit unternehmen möchte, sollte daher jedes Jahr einmal eine Entgiftungs- und Entschlackungskur durchführen.

c/o

Dr. Martin Diefenbach

DRELUSO-Pharmazeutika Dr. Elten & Sohn

Markt 5

31840 Hess. Oldendorf