



Entgiftung, der Beginn jedes Gesundheits- programmes

Sogenannte Ausleitungsverfahren gehören neben den Kenntnissen von Heilpflanzen zu den ältesten Methoden der Medizin überhaupt. Heute bedient man sich vielfach wieder dieser Kenntnisse, nennt sie aber neudeutsch „Detox“ von „Entgiftung“.

von Gabriela Vonwald

Warum sollte man überhaupt regelmäßige „entgiften“, sich also dieser Ausleitungsverfahren bedienen? In den letzten 20 Jahren ist die Zahl der chemischen Verbindungen im Alltag von zwei auf sieben Millionen angestiegen. Es gibt 50.000 Gebrauchskemikalien und über 3.000 verschiedene Konservierungsstoffe.

Wir nehmen im Laufe unseres Lebens rund 30 Tonnen Nahrung zu uns sowie 50.000 Liter Flüssigkeit, nicht alles davon ist auch wirklich biologisch wertvoll. Und - auch aus seelischem Müll stellt der Körper in Umwandlungsschritten Rückstände her, die er irgendwo zwischenlagern muss.

Das alles sollte man hin und wieder aus dem Körper befördern bzw. alles tun, um dem Körper dabei zu helfen. Im Zusammenhang mit Entschlackung fällt häufig auch der Begriff „Übersäuerung“, unter dem ein Mediziner immer etwas anderes versteht als ein Laie.

Rein schulmedizinisch erklärt

Zunächst zur rein schulmedizinischen Erklärung: Unter einer Säure versteht man jede Substanz, die in einer wässrigen Lösung (unser Körper ist eine einzige große wässrige Lösung) Wasserstoff abgibt, unter einer Base alles, was Wasserstoff aufnimmt. Die Kraft, mit der eine Substanz dies tut, kann man messen, die Maßeinheit ist der so genannte pH-Wert, der sich auf

einer Skala von 1-10 bewegt. 1 ist die größte Säure (zum Beispiel unsere Magensäure!!), 10 die größte Base. Das menschliche Blut hat einen immer konstanten Wert von 7,35, liegt also ganz schwach im basischen Bereich und es gibt eine Menge sehr gut funktionierender Schutzmechanismen, damit dieser pH-Wert auch nicht einmal um ein Zehntel in irgendeine Richtung verschoben wird, da dies mit dem menschlichen Leben unvereinbar ist.

Wird einem Arzt, der nur diesen Wert betrachtet, etwas von Übersäuerung erzählt, stellt das für ihn zumeist nur dummes Geschwätz dar, denn Übersäuerung bedeutet in der Medizin eine schwere Entgleisung, die sofort im Krankenhaus versorgt werden muss.

Was meint die Naturheilkunde dazu

Und in der Naturheilkunde?

In unserem Leben gibt es ganz verschiedene Nahrungsmittel, Medikamente, Giftstoffe, Genussmittel, aber auch Stoffwechselendprodukte auf Grund von seelischem Stress, die bei ihrer Verarbeitung viel Wasserstoff abgeben - also genau das tun, was man als Säurebildung versteht!

Selbstverständlich kann ein gesunder Körper, wenn man ihm Zeit und die ausreichenden Nährstoffe gibt, mit diesen „Schlacken“ gut fertig werden. Zeit ist hierbei der erste Faktor. Unser Körper entscheidet bei einer wahren Flut

von sauren Endprodukten, dass er die Übeltäter erst einmal zwischenlagert, bevorzugt im Bindegewebe und Fettgewebe.



Ursprünglich ist dieses Zwischenlager tatsächlich nur als kurzfristige Lösung gedacht, da die Nieren sehr langsam arbeiten und nicht überfordert werden sollen. Der Körper plant, in einer ruhigen Zeit, wenn gerade wenig zu tun ist, den Müll ordnungsgemäß zu entsorgen, um sie dann in ruhigeren Zeiten über die Niere auszuscheiden.

Nur – diese ruhigen Zeiten kommen heute einfach nicht mehr. Wir haben keine 4 bis 6 Stunden zwischen zwei Mahlzeiten, in denen wir uns mal nichts in den Mund stecken. Wir haben täglich Stress, den wir nicht durch Bewegung und Sport abtrainieren. Ganz im Gegenteil, wir Nachfahren der Jäger und Sammler bewegen uns eigentlich gar nicht mehr.

Und wir stellen dem Körper auch immer weniger von dem zur Verfügung, mit dem er die sauren Endprodukte gut neutralisieren könnte, nämlich Mineralstoffe, vor allem Kalzium, Magnesium, Kalium. Warum? Weil das in Pizza und Co nicht vorkommt, stattdessen aber in großen Mengen Obst und Gemüse.

Der Müll bleibt in der Deponie

Also bleibt der Müll auf der Deponie, und davon hat der Körper ausreichend. Unser Körper ist wie ein einziges großes altemodisches Einkaufsnetz, fast beliebig erweiterbar. Die größte Müllhalde ist wie gesagt, unser Bindegewebe und Fettgewebe, und dies ist bei Frauen viel dehnbarer. Es passen für eine 9-monatige Schwangerschaft genug Reserven hinein und auch noch für geschätzte 2 Jahre Stillen, denn nur dadurch konnten unsere Steinzeitvorfahren überhaupt überleben. Leider aber passen bei einer Frau auch mehr Abfallstoffe hinein, die sich manchmal sehr unschön durch das Einkaufsnetz drücken - Cellulite.

Trotzdem ist dieses Vorgehen immer noch gesünder, alle potentiell schädlichen Abfälle um Hüften und Po zu lagern, als sie in vielleicht lebenswichtigen Organen zu deponieren. In der Natur geht Gesundheit immer vor Schönheit.

Wie geht der Körper mit den Giften um

Ein zusätzlicher Trick des Körpers ist es, das Gift einfach zu verdünnen, also Wasser zurück

zu halten. Wie man das merkt? In der Medizin nennt man die Wasserpolster Ödeme, im Volksmund „hat man einfach Wasser“. Abends oder wenn es draußen heiß ist, tauchen geschwollene Knöchel auf, Ringe lassen sich nicht mehr vom Finger ziehen, der Rand der Söckchen schneidet sich ein etc. Und noch eine weitere Möglichkeit haben Frauen, solche giftigen, den Körper schädigenden Stoffe zu entsorgen, nämlich einmal monatlich mit dem Menstruationsblut.

Daher beginnen die echten Probleme manchmal erst nach der Menopause. Erster Ausscheidungsversuch ist oftmals eine vermehrte Wärmeentwicklung und unkontrollierte Schweißausbrüche, später Haarausfall (weil der Haarboden zu viele Mineralstoffe zur Verfügung stellen muss und verschlackt), Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen.

Jetzt wird auch der für diesen Artikel gewählte Titel verständlich: *Jedes Gesundheitsprogramm sollte immer mit einer guten Entgiftungskur beginnen.* Genauso übrigens wie jedes Programm zur Gewichtsreduktion. Allein schon, weil eine Reduktion von Fettpölsterchen eine enorme Flut von Abfallprodukten frei lässt, die manchmal dann der Grund dafür sein können, dass man eine geplante Nahrungsumstellung oder Diät frühzeitig abbricht. Wer will schon wochenlang mit Kopfschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen und energielos durchs Leben gehen.

Was kann man also alles tun und wie beginnt man?

Zunächst einmal sollten Sie sich nicht unbedingt die stressigsten Tage aussuchen, um zu starten. In den ersten drei bis vier Tagen geht es höchstwahrscheinlich rund in Ihrem Körper. Bauen Sie Ihr Entgiftungsprogramm dann einfach über die Säulen

Ernährung - Bewegung - basische Kosmetik auf.





Was gibts also zu essen?

Am besten wäre es, Sie könnten sich mit viel Gemüse anfreunden. Suchen Sie sich zwei oder drei Sorten, die Ihnen wirklich schmecken, damit es anfangs leichter fällt. Und machen sie sich einen großen Topf Gemüsesuppe, die Sie dann auch Portionsweise einfrieren können.

Vielleicht schaffen Sie es ja, einige Tage auf die üblichen Genussmittel wie Alkohol, Zigaretten oder Kaffee zu verzichten. Stattdessen sollten Sie ganz viel Wasser trinken, auch ein guter Tee hilft, aber bitte kein Früchtetee. Warten Sie mit dem Trinken aber nicht bis zum Abend, das belastet Ihre Niere nur, die ebenfalls in der Nacht gern Ruhe hätte. Optimal wäre es, wenn Sie Ihr Trinkpensum von ungefähr 3-4 Litern bis 14 Uhr schaffen könnten - ist ja nicht lebenslänglich!

Bewegung hilft

Bewegen Sie sich, möglichst oft an der frischen Luft. Stellen Sie sich Ihren Körper wie eine Müllverbrennungsanlage vor. Natürlich kann jede Zelle diese Verbrennungsarbeit leisten, weil dabei auch Energie frei wird. Aber warum sollte Ihr Körper das tun, wenn Sie gar keine zusätzliche Energie verbrauchen. Und die meisten Zellen, die so richtig schön alles verheizen, sind Ihre Muskelzellen. Bauen Sie also mal ein bisschen Muskel auf. Dass muss kein chromblitzendes Fitnessstudio sein. Mit lediglich zwei Übungen zuhause, haben Sie fast alle großen Muskelgruppen abgedeckt: der guten alten Kniebeuge und der ebenfalls nicht ganz neuen Liegestütz.

Ansonsten empfehle ich Ihnen für jetzt und spätere Zeiten dringend die Anschaffung eines Mini-Trampolins, denn eine effektivere, gelenkschonendere und gleichzeitig entgiftende Sportmöglichkeit ist kaum zu finden. Trampolinspringen oder auch nur darauf Schwingen regt den Lymphfluss an (unser großes Kanalsystem zum Abtransport all dessen, was der Körper nicht mehr braucht) und ist eine der besten Methoden, unsere Bandscheiben optimal zu ernähren.

So entgiften Sie die Haut

Und schließlich der angenehmste Teil: die Entgiftung über die Haut. Da die Haut unser größtes Entgiftungsorgan ist, kann man sich diese Funktion auch dadurch zunutze machen, dass man sie gezielt mit basischen Produkten in Kontakt bringt.

Normalerweise hat die Haut einen ph-Wert, der leicht im sauren Bereich liegt, nämlich bei 5,5. Mediziner sagen, dies wäre notwendig, um eventuelle Bakterien in Schach zu halten. Naturheilkundler behaupten allerdings, dass dies bereits ein Zeichen dafür sei, wie der Körper versuchen würde, saure Produkte zu entsorgen. Bei einem Neugeborenen ist die Haut nämlich basisch.

Wie dem auch sei, der Körper versucht jedenfalls diesen ph-Wert immer möglichst rasch wieder herzustellen. Bringt man nun die Haut nun

über einen längeren Zeitraum massiv mit Basen (Laugen) in Kontakt, so versucht der Körper aus tieferen Schichten Säuren „nachzuschieben“, um das saure Milieu wieder herzustellen. Machen sie also öfter mal ein Vollbad oder Fußbad mit Basenpulver, verwenden Sie basische Kosmetika und lassen Sie sich von einer lieben Person oder einem Profi ein paar basische Wickel anlegen.

Entsprechende Institute bieten professionelle Behandlung

Zusätzlich zu diesem ohnehin schon sehr umfangreichen Programm können Sie in entsprechenden Instituten, die dies anbieten, auch noch professionelle Behandlungen in Anspruch nehmen. Hier empfehle ich allen voran eine gute Lymphdrainage oder eine Vakuummassage, möglichst mit Pulsation gekoppelt. Und sehr gut wirkt auch eine Honigmassage, die gleichzeitig eine wunderschöne Haut hinterlässt. Lassen Sie sich hier einfach beraten.

Die Belohnung nach solchen Entgiftungswochen

Man wird Sie fragen, ob Sie eine Kur gemacht, vielleicht sogar eine Schönheitsoperation hinter sich hätten. Sie werden wieder gut schlafen, viele kleine Wehwechen haben sich in Nichts aufgelöst, die Haare fallen nicht mehr so aus und vor allem, Sie haben genug Energie für den beginnenden Frühling.

Autor Gabriele Vonwald

Jahrgang 1957, verheiratet, 2 erwachsene Töchter, ein Enkelkind
Medizinstudium (abgeschlossenes Physikum),
diplomierte Masseurin, Heilpraktikerausbildung,
Mitglied im Verein Freier Heilpraktiker und Naturärzte e.V.
Zahlreiche Publikationen, Bücher und Vorträge im In- und Ausland
Lebt und arbeitet in Wien
Seit 1985 eigene Praxis
Seit 1991 Privatschule für Wellnessberufe
Webseite: www.vonwald.at

