

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor ein paar Wochen stieß ich bei der Arbeit an einem neuen Buch über Ernährungsfragen und die Probleme, unseren Vitalstoffbedarf aus den heute in den Supermärkten angebotenen Nahrungsmitteln zu decken, auf eine Aussage von Ivan Illich, dem bekannten katholischen Philosophen. Illich, der ein überaus genauer Beobachter der zeitgenössischen Gesellschaft war, sagte bereits 1974, also in einer Zeit, als das Wettrüsten und der Atomkrieg allgemein als die größte Gefahr für die Menschheitsentwicklung angesehen wurden, daß "die Gefahren durch die Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion wohl die größte Bedrohung der menschlichen Gesundheit darstellt."

Das ist nicht übertrieben. Immer klarer wird ersichtlich, daß die Hauptursache für das erschreckende Ansteigen unserer degenerativen Zivilisationskrankheiten, darunter Herz- und Gefäßerkrankungen, Diabetes, rheumatische Erkrankungen, Verdauungsprobleme und Übergewicht, in unserer Fehlernährung liegt. Industriell erzeugte und verarbeitete Nahrungsmittel liefern mehr Energie (Kalorien) als uns gut tut; zugleich sind sie arm an Vitalstoffen, die uns gesund erhalten.

Die ungeheure Gefahr, die von dieser Entwicklung für die Gesundheit des einzelnen wie für die Volksgesundheit ausgeht, besteht auch und vor allem darin, daß die Risiken unserer Ernährungsweise nicht erkannt werden. Beschwichtigungen, Verharmlosungen und interessengelenkte Verschleiern verstellen den Blick auf die erschreckenden Fakten.

Wir dürfen die Verantwortung dafür nicht allein der Agrar- und Nahrungsmittelindustrie zuschieben. Wir sollten dieser Industrie nicht vorwerfen, daß sie nach ökonomischen Kriterien handelt - und da ist ein hochverarbeitetes, modisch verformtes Frühstücksknusper-Getreide allemal ein profitableres Produkt als ein Pfund gereinigter Nackthafer. Aber zu den wirtschaftlichen Gegebenheiten gehört auch das Gesetz von Angebot und Nachfrage. Letztlich produziert die Industrie nur die Nahrungsmittel, die wir als Verbraucher wollen. Wir entscheiden das durch unsere Einkäufe. Käme es uns als Verbraucher mehr auf Nahrungsqualität an, würden also minderwertige Produkte keinen Absatz mehr finden, dann müßten sich die Produzenten auf diese Wünsche einstellen, denn sie können sich Ladenhüter nicht leisten.

Die Verantwortung für die eigene Ernährung beschreibt der amerikanische Arzt Dr. Andrew Weil so: "Die Ernährung ist der einzige, wesentliche Bestimmungsfaktor der Gesundheit, der völlig Ihrer eigenen Kontrolle untersteht. Über das, was in Ihren Mund und in Ihren Magen kommt, haben Sie selber das letzte Wort. Die übrigen Determinanten Ihrer Gesundheit können Sie nicht immer in der Hand haben - etwa die Qualität der Luft, die Sie atmen, den Lärm, dem Sie ausgesetzt sind, oder das emotionelle Klima Ihrer Umgebung -, doch darüber, was Sie essen, können Sie selber entscheiden." Verinnerlichen wir seine Worte.

Mit freundlichen Grüßen  
Dieter Henrichs

## Entlasten - Entschlacken - Entgiften Frühjahrskur für Leib und Seele

**E**in ganz entscheidender Grund, warum wir heute auf die Ergänzung unserer Nahrung durch zusätzliche Vitalstoffe angewiesen sind, liegt in der Belastung unserer Nahrungsmittel und unserer Umwelt durch körperfremde Stoffe. Unser Körper hat im Laufe der Evolution gelernt, mit den in der Natur vorkommenden Stoffen umzugehen. Er erkennt die natürlichen Inhaltsstoffe unserer Nahrung und hat alle Mechanismen perfekt entwickelt, um sie in den Stoffwechselforgängen sowohl dem Aufbau und Erhalt der Körperstruktur mit Knochen, Muskeln und Geweben als auch der körpereigenen Energieerzeugung zuzuführen. Tatsächlich ist unser menschlicher Körper ja Teil der Natur und viele der natürlichen Nahrungsbestandteile finden sich in körpereigenen Konzentrationen in unserem Organismus. Unser Körper hat auch alle Mechanismen entwickelt, unbedenkliche oder giftige (toxische) Substanzen, die bei der Verstoffwechslung der Nahrung anfallen, mit Hilfe bestimmter Mikronährstoffe (wie z. B. Selen) zu neutralisieren und auszuscheiden.

### Giftquellen in Umwelt...

Die normale körpereigene Entgiftung ist heute bei den meisten Menschen permanent überlastet, und zwar zunächst durch die Unzahl von Schadstoffen, mit denen sich unser Organismus als Folge unserer industrialisierten Lebensweise unentwegt auseinandersetzen muß. Diese allgegenwärtigen körperfremden, chemischen Substanzen verunreinigen (kontaminieren) die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken und die Nahrungsmittel, die wir essen. Jährlich regnen allein 400.000 Tonnen Blei auf uns herab. (Vergleiche mit mumifizierten Inka-Leichen aus Peru ergaben, daß wir heutigen Zeitgenossen tausendmal mehr Blei im Körper haben als diese Hochlandbewohner vor 1600 Jahren.) Aus Industrieabfällen werden in Deutschland über 220 Tonnen des hochgiftigen Quecksilbers in Luft und Wasser abgeleitet. Zu den 12 Millionen künstlichen chemischen Verbindungen kommen im Jahr ca. 600.000 neu hinzu, über deren Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt meist kaum etwas bekannt ist. (Die MAK-Liste für gefährliche Arbeitsstoffe führt nur ca. 1500 Substanzen auf.)

Ich nenne Ihnen diese Beispiele nicht, um Sie zu ängstigen, sondern um Ihnen das Ausmaß zu verdeutlichen, in dem unser Organismus ihm fremden Substanzen ausgesetzt ist. Das entgeht unserer Aufmerksamkeit meist völlig, weil sich der Bezug dieser dramatischen, technisch geprägten Veränderungen zu unserer persönlichen Gesundheit nur erschließt, wenn uns die Gefährdungen bewußt (gemacht) werden.

### ...und Nahrungsmitteln

Wußten Sie, daß der statistische Bundesbürger Jahr für Jahr allein rund 4 - 5 Pfund Zusatzstoffe isst, die in verarbeiteten Nahrungsmitteln enthalten sind? Diese chemischen Substanzen haben keinen gesundheitsfördernden Nutzen. Sie werden eingesetzt, um die Nahrungsmittel haltbarer (Konservierungsmittel) oder für den Verbraucher attraktiver zu machen (wie z. B. Farb-, Aroma- und Geschmacksstoffe, Geschmacksverstärker). Manche Zusatzstoffe (wie Trenn- und Bindemittel) erleichtern auch die maschinellen Abläufe in der Produktion und werden nur deshalb verwendet.

Die meisten dieser Stoffe sind körperfremd, d. h. sie erfordern zusätzliche Arbeit der Entgiftungsorgane, vor allem Darm, Leber und Niere, zu ihrer Neutralisation und Ausscheidung. Man mag einwenden, daß Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln nur zugelassen werden, wenn sie harmlos und ungiftig sind. Aber die Prüfung und Zulassung bezieht sich auf den Einzelstoff. Über Wechselwirkungen mit anderen Substanzen und über Langzeitwirkungen einzelner Stoffe liegen selten ausreichende Daten vor. Jedenfalls sehen viele angesehene Fachleute, Ernährungsforscher wie Mediziner, einen direkten Zusammenhang zwischen der Verbreitung industriell verarbeiteter Nahrungsmittel und der erschreckenden Zunahme von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien. Der angesehene W. Spiller z. B. verweist in seinem Buch "Dein Darm, Wurzel der Lebenskraft" darauf, daß allein der Genuß von Backaromen und Einmachhilfen die Besiedelung des Darms mit bestimmten nützlichen Koli-Bakterien von 134 auf 4 reduzierte. Er schätzt, daß weltweit 500 Millionen Menschen direkt wie auch indirekt erkranken, weil sie akut oder chronisch mit synthetischen Substanzen



über das Verdauungssystem kontaminiert werden oder wurden. Wir vergessen leicht, daß der Verdauungstrakt des Menschen die größte Kontaktfläche mit der Außenwelt darstellt. Deshalb hat das Thema "Verschmutzung durch Schadstoffe aus Umwelt und Nahrung" heute eine ganz andere Dimension als noch vor einigen Jahren. Spiller schreibt dazu:

*"War es bis vor 40 Jahren in erster Linie ein ernährungsbedingtes Fehlverhalten, das unseren Verdauungstrakt und die Schleimhäute belastete, haben wir es heute mit einer Vielzahl chemisch-synthetischer Stoffe zu tun, die unser Verdauungssystem kontaminieren und schädigen. Zusatzstoffe in industriell hergestellten Nahrungsmitteln, Insektizide, Pestizide, Fungizide, Schwermetalle und andere Substanzen, Medikamente und andere Stoffe, stellen uns hier immer wieder vor große Aufgaben. Wer solche Überlegungen anstrengt, wird sich kaum wundern, daß heute in Deutschland über 30 Millionen Menschen an Allergien leiden."*

Als ob unser Darm - auch ohne Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln - nicht schon genug Arbeit leisten müßte! Die - ganz normale - Verwertung auch unbelasteter Nahrung setzt eine Verdauungskraft voraus, die heute keineswegs mehr selbstverständlich ist. Die Folge: Der Speisebrei verbleibt länger im Verdauungstrakt, als uns guttut. Fehlernährung und Bewegungsmangel bremsen die Transportfunktion des Darmes. Nicht selten bleiben Abbauprodukte des Stoffwechsels bis zu 120 Stunden im Darm liegen. Eiweiß, einer der Hauptbestandteile unserer Nahrung, geht in Fäulnis über und bildet Ammoniak; Kohlenhydrate (z. B. Obst) gären, wodurch Fuselalkohol und Methangase entstehen (die sich als Blähungen und Bauchschmerzen bemerkbar machen). Die dritte Gruppe der Hauptnährstoffe, die Fette, "verseifen" bei geschwächter Verdauungskraft und zu langsamer Darmpassage, legen sich um andere wichtige Nährstoffe, deren Verwertung sie auf diese Weise behindern. Alle diese Verwertungsstörungen, von denen die gestörte Eiweißverdauung am häufigsten ist, beeinträchtigen die gesunde Darmflora und fördern den Pilzbefall, wodurch die Situation noch verschlimmert wird.

Wie gesagt, ist der Körper ständig auf Entgiftung eingestellt. Wenn aber eine permanente Überlastung besteht oder wenn die Verdauungskraft, vor allem bei älteren Menschen, eingeschränkt ist, können die in den (normalen) Stoffwechselprozessen anfallenden Abbauprodukte nicht mehr rechtzeitig oder vollständig ausgeschieden werden. Dann können tatsächlich Giftstoffe aus dem Verdauungstrakt in den Körper geschwemmt werden.

Wo landen diese Stoffe? Der Münchener Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Dr. Erwin Häringer erklärt: *"Den Raum zwischen den Körperzellen füllt das Grundgewebe aus, ein zellreiches, weiches Bindegewebe, in dem der Austausch zwischen kleinsten Blutgefäßen, Nerven- und Organzellen stattfindet. Milliarden von Körperzellen werden also nicht direkt vom Blut, sondern aus der Bindegewebsflüssigkeit des Grundgewebes mit Nährstoffen*

*versorgt. In diesem Netzwerk speichert der Körper auch Schadstoffe. Wenn die sich anhäufen, kommt es auf dieser Transittrecke zum Stau. Wichtige Nährstoffe und Sauerstoff gelangen nicht mehr ausreichend zu den Zellen. Die Zellen verhungern regelrecht, obwohl reichlich Nährstoffe im Körper vorhanden sind. Frauen machen zum Beispiel die Erfahrung, daß sie Vitalstoffkapseln für die Schönheit einnehmen - und die Haut dennoch schuppig und die Haare trotzdem stumpf bleiben. Die innere Vergiftung entwickelt sich schleichend, die Beschwerden sind zunächst vieldeutig. Doch schließlich rebelliert der ganze Körper mit Haut und Haaren: Hautprobleme wie Entzündungen und Allergien treten auf oder verschlimmern sich. Die Haare werden stumpf, die Nägel brüchig. Besonders verzweifelt reagiert die Psyche, wenn die Grenze der Giftstoffbelastung überschritten ist. Konzentrationsstörungen und nachlassende Hirnleistung führen dann dazu, daß man mit dem Alltag nicht mehr klarkommt. Ganz typisch ist chronische Müdigkeit: Der Akku ist leer."*

**Was können wir tun? Die Strategie heißt: Entlasten - Entschlacken - Entgiften.**

## Entlasten

Wir entlasten unseren Organismus, wenn wir ihn kurzzeitig bei den natürlichen, körpereigenen Entgiftungsprozessen unterstützen. Die beste Entlastung besteht darin, belastende Stoffe zu vermeiden, soweit das irgend möglich ist. Den Schadstoffen der Umwelt, mit denen unser Körper über die Haut oder die Lungen in Kontakt kommt, können wir nicht entgehen, aber über das, was wir in den Mund stecken, treffen wir unsere eigene Entscheidung. Die Grundregel ist: Je weniger unsere Nahrung industriell bearbeitet ist, desto besser. Vermeiden Sie vor allem Fertiggerichte aus Dosen oder Tüten, Trockensuppen, Fertigsoßen und ähnliche Produkte. Lesen Sie die Zutatenlisten genau. Was Sie nicht an chemischen Substanzen aufnehmen, braucht Ihr Körper auch nicht mühsam zu neutralisieren.

Eine ebenso einfache wie wirksame Methode, den Organismus kurzzeitig zu entlasten, ist ein wöchentlicher Safttag, ein Tag also, an dem man sich ausschließlich von frisch bereiteter Gemüsesäfte oder Saft ernährt. Sehr gut entlasten Sauerkrautsaft oder Gemüsesäfte aus biologischem Anbau, die Sie im Reformhaus oder Naturkostladen finden. Obstsaft sind weniger gut geeignet, weil sie, auch wenn sie nicht zusätzlich gesüßt sind, einen hohen Gehalt an Zucker haben.

Mikronährstoffe und bestimmte Pflanzenstoffe können die Entlastung sehr wirksam unterstützen. Am einfachsten zu handhaben sind Komplex-Präparate, die die hauptsächlich infragekommenden Aktivstoffe in einer Kapsel enthalten, z. B. "Total Cleanse" des amerikanischen Herstellers Solaray. Das Präparat Total Cleanse enthält in einer ausgewogenen Mischung Extrakte der Mariendistel (entlastet die Leber), Echinacea (stärkt die Körperabwehr), Aloe Vera, Psyllium (Flohsamen, erleichtert die Ausscheidung von Toxinen), Löwenzahn-

Wurzelextrakt (regt die Fettverdauung an, entwässert und erleichtert die Ausscheidung von Toxinen über die Niere an). Goldenseal (Goldrute, stärkt das Lymphsystem und verbessert die Nierendurchblutung) und weitere Pflanzenextrakte, die die Ausscheidung von Giftstoffen stimulieren. Man nimmt täglich 2 - 4 Kapseln "Total Cleanse" kurmäßig über 7 - 14 Tage, mit jeweils mindestens 1/4 l Wasser (am besten Volvic-Wasser oder ein anderes stilles Quellwasser), von dem man im übrigen während der Kur - und möglichst auch in der übrigen Zeit - mindestens 2 l am Tag trinken sollte. Für Kinder unter 6 Jahren und Personen mit Magen- oder Darmgeschwüren oder ähnlichen Beschwerden ist "Total Cleanse" nicht geeignet.

Die Entlastung durch einen wöchentlichen Safttag (und die Vermeidung von belastenden Nahrungsmittel-Zusatzstoffen) gibt dem Organismus Erholung und die Chance zur Regeneration. Man sollte also die Wirkung solch scheinbar kleiner Maßnahmen nicht unterschätzen.

## Entschlacken

Entschlackung schließt Entlastung ein, geht aber einen Schritt weiter. Entschlacken zielt darauf ab, Gifte aus dem Bindegewebe herauszutransportieren, also die Transportwege für die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen und der Ausleitung von Abbauprodukten wieder freizumachen. Die Entschlackung des Bindegewebes wird besonders wirksam durch Fasten in Gang gesetzt. Man muß dabei nicht an eine lange Heilfastenkur denken, die immer am besten in Ruhe und unter guter medizinischer Betreuung durchgeführt werden sollte. Entschlackung kann gut initialisiert werden durch das sogenannte Drei-Tage-Fasten, das man zu Hause, etwa über das Wochenende, durchführen kann. Das Drei-Tage-Fasten ist einer der schnellsten Wege, die Ausleitung von schädlichen Stoffwechselprodukten zu erhöhen und Heilprozesse im gesamten Organismus anzuregen.

Der Ablauf: Das Drei-Tage-Fasten wird, wenn man ein Wochenende dafür vorgesehen hat, am Donnerstag eingeleitet, indem man am frühen Abend die letzte Mahlzeit, bestehend aus frischem Obst oder frischem, gedünstetem Gemüse, zu sich nimmt. Von Freitag bis Sonntag abend ißt man nichts, trinkt aber während dieser Zeit mindestens 2, besser 2,5 l stilles Quellwasser oder ungesüßten Kräutertee (z. B. Kamille). Es ist günstig, am darauffolgenden Montag mit leichten Mahlzeiten, bestehend aus einem Apfel, Ananas oder anderem frischem Obst das Fasten zu brechen. Am Montag nach dem Fasten beginnt man auch mit der Zufuhr entgiftender Nähr- und Pflanzenstoffe, wie z. B. Total Cleanse. Das Wochenende sollte möglichst in Ruhe und ohne äußere und innere Anstrengungen verbracht werden. Bewegung an frischer Luft ist sinnvoll, anstrengendes sportliches Training in dieser Zeit nicht angebracht. Der Körper soll sich erholen und je besser er das tut, desto besser werden die Resultate sein.

## Die Darmreinigung

Wenn Sie wissen, daß Ihre Darmflora nicht in Ordnung ist, etwa, weil Sie Antibiotika nehmen mußten, oder wenn Sie vermuten, daß Sie an einem Pilzbefall leiden, dann können Sie das Kurzfasten mit einer Darmreinigung verbinden. Verwenden Sie statt "Total Cleanse" dann zunächst ein kombiniertes Nährstoff- und Pflanzen-Präparat, das die schädlichen Hefepilze eindämmt und die Besiedelung mit nützlichen Darmbakterien fördert. Ein einfach zu handhabendes und recht vollständiges Präparat für diesen Zweck ist "Yeast Cleanse", ebenfalls von Solaray. Yeast Cleanse enthält Caprylsäure und an Calcium, Magnesium und Zink gebundene Caprylate, (Salze der Caprylsäure), die schädliche Darmpilze, insbesondere Candida-Pilze, wirksam bekämpfen können. Lapacho-Rinde, Grapefruit-Samen-Extrakt, Allicin (aus Knoblauch), Süßholzwurzel und Teebaumöl verstärken die darmreinigende Wirkung. Den Aufbau der Darmflora können Sie mit Acidophilus-Kapseln oder FOS-Pulver (Nutra-Flora-FOS) beschleunigen.

## Entgiften

Die eigentliche Entgiftung umfaßt alle Maßnahmen, die geeignet sind, Gifte nicht nur aus Blut oder Bindegewebe, sondern aus dem gesamten Organismus zu entfernen. Hier können - neben anderen Verfahren - bestimmte Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe unschätzbare Dienste leisten.

Wir unterscheiden vier Hauptgruppen von giftigen Substanzen, mit denen unser Organismus sich auseinandersetzen muß: Erstens Schwermetalle, die der Körper - vor allem aus der Umwelt - aufnimmt; zweitens toxische chemische Substanzen (z. B. Wohngifte aus Lösungsmitteln oder Formaldehyd, Pestizide, Herbizide, aber auch schädliche Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln und Inhaltsstoffe von Alkohol und - nicht zuletzt - zahlreichen Medikamenten). Drittens: Giftstoffe, die von Bakterien und Hefepilzen gebildet und im Darm nicht verarbeitet werden; schließlich viertens giftige Abbauprodukte, die im normalen Stoffwechsel, vor allem im Eiweißstoffwechsel, anfallen und die dann schädigend wirken können, wenn die Verdauung geschwächt oder gestört ist.

Vor allem die Substanzen der ersten beiden Hauptgruppen sammeln sich nicht nur im Bindegewebe an, sondern auch in anderen Körperorganen. Die toxischen Schwermetalle Blei und Aluminium können sich im Gehirn ablagern, Cadmium und Quecksilber schädigen auf Dauer das Nervengewebe, Arsen lagert sich in den Nieren ab usw., die gefährlichen Chlor-Kohlenwasserstoffe in den Fettgeweben, Kohlenmonoxyd in den Herzmuskeln usw.

Das Tückische an diesen Schadstoffbelastungen ist, daß sie, oft über Jahre, keine spezifischen Symptome hervorrufen. Die ersten Anzeichen einer Schwermetallbelastung sind vage - oder bleiben unerkannt, weil sie mit anderen gesundheitlichen Stö-

rungen verbunden sind. Solche Symptome können Kopfschmerz, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Verstopfung, Zittern, sein, aber auch die nachlassende Fähigkeit, sich konzentrieren zu können oder klare Gedanken zu fassen. Mit zunehmenden Ablagerungen verstärken sich diese Symptome.

Zu den Mikronährstoffen und bioaktiven Pflanzenstoffen, die vor der schleichenden Vergiftung durch Schwermetalle schützen können, gehören vor allem Vitamin C und die B-Vitamine, die Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, Selen und Chrom, die schwefelhaltigen Aminosäuren Methionin, Cystein und Taurin. Nützlich sind auch wasserlösliche Ballaststoffe wie Pectin oder Psyllium (Floh-samen), die die Fähigkeit haben, Toxine an sich zu binden und ihre Ausscheidung zu fördern.

## Die Leber - unser wichtigstes Entgiftungsorgan

Mit den toxischen Chemikalien der zweiten Hauptgruppe hat vor allem die Leber zu tun, unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Es ist erstaunlich, welche ungeheuren Leistungen diese "chemische Fabrik" in unserem Körper täglich vollbringt. Sie erträgt selbst jahrelange Überforderung still und unbemerkt, aber das heißt nicht, daß die Leber grenzenlos belastbar ist. Der Volksmund sagt: "Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit", aber ihre Überforderung, die zur Ansammlung dieser Toxine im Organismus führt, äußert sich vor allem in psychologischen oder neurologischen Symptomen wie Depressionen, mentalen Störungen wie Verwirrung, eingeschränkten Nervenreflexen und anderen Störungen der normalen Nervenfunktionen.

Wir tun deshalb gut daran, unsere Leber bei Ihrer Arbeit zu unterstützen. Aus orthomolekularer Sicht kommen hierfür besonders alle Antioxidantien, (besonders Glutathion), weiterhin Methionin, L-Carnitin und Cholin infrage. Bioaktive Pflanzenwirkstoffe, die die Arbeit der Leber fördern, sind in der Mariendistel (Milk Thistle, Silymarin), in Artischocken und Gelbwurz (Turmeric-Extrakt mit dem Wirkstoff Curcumin) enthalten.

Die im Verdauungstrakt auftretenden Toxine der dritten Hauptgruppe können nur schädigend wirken, wenn die verursachenden Mikroorganismen (Bakterien, Hefe-Pilze) überhandnehmen. Dann allerdings führen

## Die russische Ölkur

Ein altes Hausmittel, das die Ausscheidung von Giftstoffen fördert, ist die Öl-Zieh-Kur. Sie ist aus der russischen Volksheilkunde bekannt. Man nimmt dabei morgens auf nüchternen Magen einen Eßlöffel Sonnenblumenöl in den Mund und "kaut" das Öl für etwa 10 - 15 Minuten. Wichtig ist, daß das Öl in dieser Zeit möglichst intensiv im ganzen Mundraum in Bewegung bleibt. Das Öl übt durch die Schlürf- und Saugbewegungen einen starken Reiz auf die Mundschleimhäute aus und veranlaßt sie dadurch, Schadstoffe abzugeben.

Die zahlreichen begeistertsten Verfechter schwören auf die Wirksamkeit der Öl-Zieh-Kur und glauben, daß das Öl sogar bestimmte Krankheitserreger binden kann.

Das Öl wird durch die Kau- und Saugbewegungen milchig und dünnflüssig. Am Ende der Prozedur kommt es darauf an, das Öl, auf keinen Fall zu schlucken, sondern restlos auszuspucken. Man kann die Wirkung der Öl-Zieh-Kur noch erheblich verbessern, indem man anstelle von Sonnenblumenöl ozonisiertes Olivenöl verwendet. Das ist Olivenöl, welches durch Ozon (O<sub>3</sub>) angereichert wurde, dessen bakterizide, fungizide (pilzabtötende) und antivirale Wirkung seit langem bekannt ist.

sie häufig zu entzündlichen Darmerkrankungen (Colitis, Morbus Crohn) und ernsthaften Gesundheitsstörungen in anderen Bereichen. Dazu gehören Allergien, Asthma, Schuppenflechte, Ekzeme, Auto-Immunerkrankungen.

Zur Entgiftung dieser Stoffe ist der Schutz und Erhalt einer gesunden Darmflora unerlässlich. Die hierfür hilfreichen Mittel wurden weiter oben (im Abschnitt über die Darmreinigung) bereits genannt. Daneben ist die Stärkung der allgemeinen Immunabwehr durch eine tägliche Grundversorgung mit einem gut dosierten Multi-Vitamin- und Mineralstoff-Präparat und der Leberschutz vonnöten, denn Immunsystem und Leber sind für die Entgiftung der mikrobi-schen Toxine in erster Linie zuständig. Ballaststoffreiche Kost fördert ebenfalls deren Ausscheidung.

## Die Niere

Die vierte Hauptgruppe schädlicher Substanzen, nämlich die Abfallprodukte vor allem des Eiweißstoffwechsels wie Ammoniak und übermäßige Harnsäure, werden durch die Nieren ausgeschieden. Zu hoher Konsum eiweißhaltiger Nahrung belastet die Nieren; reichliche Wasserzufuhr (2 - 2,5 l stilles Quellwasser pro Tag) hilft den Nieren bei ihrer Arbeit. Schafgarbe und die Extrakte aus Kirschenstiel und Lindensplint sind vorzügliche Mittel, um die Funktionsfähigkeit der Nieren zu fördern und zu erhalten.

## Heilfasten

Wenn Sie wissen oder vermuten, daß bei Ihnen toxische Belastungen vorliegen, kann nichts den Entgiftungsprozess so effektiv in Gang setzen wie eine längere Heilfasten-Kur (10, 14 oder gar 21 Tage). Es ist allerdings nicht ratsam und u. U. gefährlich, eine solche Kur ohne therapeutische Überwachung durchzuführen. Suchen Sie einen Therapeuten, der Ihre besonderen toxischen Belastungen feststellen kann, der sich mit der Ausleitung von Giftstoffen auskennt und die Krisen, die sich in diesem Prozess (durch die vermehrte Anwesenheit von Giftstoffen im Blut) unweigerlich einstellen, wirksam behandeln kann.

Ideal ist eine solche Heilfastenkur in darauf spezialisierten Einrichtungen, in entspannter Umgebung mit anderen, unter methodischer Anleitung und ergänzt durch Bäder und Bewegung. Heilfasten erfordert Urlaub und kann nicht "nebenher" gemacht werden.



## Entgiftung als Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden

Eine Heilfastenkur kann wirksame Entgiftung entscheidend anregen und Ihnen neue Lebensenergie geben, aber sie ist nicht der einzige Weg zur Entgiftung. Und sie wird schon aus zeitlichen und finanziellen Gründen für die meisten von uns eine Ausnahme bleiben. Wichtiger sind deshalb die Maßnahmen, die wir in unserem gewöhnlichen Alltagsleben treffen können, um die Aufnahme von Giftstoffen, soweit es überhaupt noch in unserer Macht steht, zu verringern. Da steht an erster Stelle die Vermeidung von Giften und die entschiedene Gewöhnung an möglichst unverarbeitete, frische, biologisch erzeugte Lebensmittel. In zweiter Linie die Unterstützung der entgiftenden Körperorgane, vor allem Darm, Leber und Nieren, durch hierfür geeignete Nähr- und Pflanzenstoffe und schließlich die Stärkung des Immunsystems durch die ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen, besonders Antioxidantien.

Die Entgiftung gefährlicher Schadschubstanzen ist ein Prozess, der ständig im Organismus abläuft - und ablaufen muß. Die Fähigkeit des Körpers, Toxine zu entgiften und auszuscheiden, bestimmt unseren gesundheitlichen Zustand grundlegend. Ein vernünftiger persönlicher Ansatz, den Organismus in den körpereigenen Entgiftungsprozessen zu unterstützen, kann Maßnahmen wie das Drei-Tage-Fasten oder eine längere, medizinisch überwachte Heilfastenkur einschließen. Solche Maßnahmen können sinnvollerweise jedoch nur als Anstoß und Ausgangspunkt angesehen werden für das langfristige alltägliche Entgiftungsprogramm, das die gewohnheitsmäßige Vermeidung von Giften, die ausreichende Versorgung mit Antioxidantien und entgiftungsfördernden Vitalstoffen, einen gesunden Lebensstil mit viel Bewegung sowie eine naturbelassene, ballaststoffreiche Ernährung einschließt.

## Die Anwendung von Nähr- und Vitalstoffen zur Entgiftung des Körpers:

### Einige praktische Hinweise

Schwermetalle und Chemikalien entfalten ihre toxischen Wirkungen im Körper über freie Radikale. Deshalb stehen die Antioxidantien in vorderster Linie, wenn es darum geht, den Körper zu entgiften.

Therapeutische Dosierungen in Detoxifikationsprogrammen erreichen deshalb auch hohe Werte, z. B. bei Vitamin C 12.000 mg, Beta-Carotin 200.000 i. E. und Vitamin E 1.000 i. E. täglich. (Vitamin E wird speziell bei Blei-, Cadmium- und Quecksilbervergiftung, aber auch bei Stickoxid-, Tetrachlorkohlenstoff- und Benzolvergiftungen eingesetzt.)

Zum vorsorgenden Schutz vor Umweltgiften reicht die durch angemessen dosierte Multi-Präparate gebotene Versorgung im allgemeinen aus, bei erhöhtem Bedarf

evtl. ergänzt durch einen zusätzlichen Antioxidantien-Komplex.

Die Grundversorgung durch ein möglichst vollständiges Multi-Präparat sollte auf jeden Fall immer gewährleistet sein.

Außer den antioxidativen Vitaminen A (Beta-Carotin), C und E muß das Präparat auch die Spurenelemente Selen, Mangan, Zink, Eisen, Kupfer und Molybdän enthalten, die für die Bekämpfung freier Radikaler ebenfalls unerlässlich sind. Der Sinn ist, die körpereigenen (endogenen) Radikalfänger, insbesondere die antioxidativen Enzyme, zu unterstützen. Diese Enzyme, die auf zellulärer Ebene arbeiten, brauchen die genannten Spurenelemente für ihre Funktion.

Die meisten toxischen Chemikalien, besonders Pestizide, Herbizide und Lösungsmittel, lagern sich im Fettgewebe ab. Die Organe, die die meisten Fettsubstanzen enthalten, Gehirn und Nieren, sind deshalb besonders anfällig für toxische Ablagerungen. Lipotrope Nährstoffe wie Cholin und Folsäure, Methionin und Betain fördern den Gallenfluß und die mit dem Fettstoffwechsel zusammenhängenden Leberfunktionen. Die in Artischocken enthaltenen Flavonoide (Cynarin) und Gerbstoffe regen ebenfalls Gallenfluß und Fettverdauung stark an.

Eine besondere Rolle spielt das Spurenelement Selen. Selen ist in der Lage, Schwermetalle wie Quecksilber (Amalgan!), Blei, Cadmium und Arsen in inaktive chemische Verbindungen zu überführen. Bei diesem Prozeß wird Selen sozusagen "verbraucht", weshalb bei bestehenden Belastungen durch Schwermetalle eine tägliche Zufuhr von 200 mcg Selen-Methionin sinnvoll ist.

In therapeutischen Entgiftungsprogrammen wird fast immer auch zusätzlich die Aminosäure L-Cystein und Silymarin (der bioaktive Wirkstoff der Mariendistel) angewendet. Der Dosierungsbereich liegt bei L-Cystein zwischen 500 und 2000 mg täglich, bei Silymarin bei 360 mg täglich. (Man hat festgestellt, daß Silymarin den Glutathion-Spiegel in der Leber um 35 % anheben kann). Glutathion ist eine der wichtigsten Entgiftungs-Substanzen. Glutathion verwandelt fettlösliche Gifte in eine wasserlösliche Form, wodurch sie über die Nieren ausgeschieden werden können. Geschützt wird Glutathion durch die Aminosäuren Methionin und Cystein.

Für den vorbeugenden Gesundheitsschutz reichen die im Text erwähnten Komplex-Präparate (z. B. "Total-Cleanse" für die kurmäßige Anwendung und "Yeast Cleanse" für die Darmreinigung) im allgemeinen aus, wenn die tägliche Grundversorgung mit Vitalstoffen gewährleistet ist. Halten Sie sich stets an die auf der Packung vermerkten Dosierungsempfehlung.

## Berichtigung

In der Ausgabe Nr. 5, 12/98, Seite 3, Spalte 3, Zeile 11, hat sich leider ein Fehler eingeschlichen. Es wurde dort mitgeteilt, daß "bei Diabetikern, die täglich 200 mg (Milligramm) Chrom einnahmen, der Blutzuckerspiegel sank sowie auch die Triglycerid- und Cholesterinwerte." Die Mengenangabe ist falsch. Es muß richtig heißen: 200 mcg (Mikrogramm). Wir bitten um Entschuldigung.

Anzeige

## Vitamine helfen!

Schwung · Energie · Lebensfreude

KAL<sup>®</sup> Solaray<sup>®</sup> VegLife<sup>™</sup>

Vitamine  
Mineralien  
Spurenelemente  
essentielle Fettsäuren  
Aminosäuren  
Enzyme  
„Life-Style“ Formulas  
Antioxidantien  
Phyto-Nutrients  
Vitalstoffe  
sekund. Pflanzenstoffe (SPS)  
Algenpräparate - Green Foods  
Sach- & Fachliteratur



Gebührenfrei  
Infos anfordern  
0130-171767  
Telefax 01805-234271

Supplementa B.V.  
Postfach 39 · NL-9670 Winschoten  
[www.supplementa.com](http://www.supplementa.com)

## Impressum: Neue Wege zur Gesundheit

Verlag und Herausgeber:  
Constantia-Verlag  
Birkenallee 37  
26871 Papenburg

Redaktion: Eva Henrichs  
Erscheinungsweise: 4 Ausg. jährlich.  
Jahresbezugpreis: DM 14,00

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Mit Ausnahme der engen Grenzen, die das Urheberrechtsgesetz zuläßt, bedarf jede Verwertung, insbesondere der Nachdruck - auch in Auszügen - der schriftlichen Einwilligung des Verlages. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Papenburg.

Alle Beiträge dienen der Information des Lesers und sollen den eigenverantwortlichen Umgang mit Gesundheitsfragen erleichtern.

Sie sind jedoch nicht als medizinische Ratschläge gemeint; bei gesundheitlichen Störungen oder Medikamentenverbrauch sollte ärztlicher Rat gesucht werden. Eine Haftung von Verlag, Herausgeber oder Autoren ist ausgeschlossen.

Ausgabe Nr. 6, 2/99  
© 1999 by Constantia-Verlag