

Kerstin Glasauer

Teamcoach Beauty & Wellness  
 kerstin.glasauer@beautyteam.info  
 www.beautyteam.info

## Frühjahrsputz für den Körper

# Entschlacken und Entgiften

Frühlingserwachen - raus aus der Schlemmerei und der Trägheit des Winters! Doch das ist meist einfacher gesagt als getan. Die Ernährung war im Winter reich und fetthaltiger, der Körper hat ein paar Kilo zugelegt. Die Feiertage haben ein Übriges getan, zu viel Süßes, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung. Der Körper muss wieder entlastet werden. Die Fastenzeit zum Ende des Winters und Beginn des Frühjahrs hat Tradition. Der Körper soll wieder erwachen - so wie auch die Natur einen neuen Kreislauf beginnt. Es geht dabei weniger ums Abspecken, als vielmehr um die Reinigung, das Entgiften und Entsäuern des Körpers.

Dazu bieten sich frisches, junges Gemüse an, Spinat oder Salat aus zarten Löwenzahnblättern. Sauerampfer, Bärlauch und die junge Brennnessel sind Delikatessen zum Entschlacken und Entgiften des Körpers. Der Stoffwechsel muss wieder angeregt werden, die Körpersäfte in Fluss gebracht werden. Dazu ist auch viel trinken angesagt, damit die Substanzen, die den Körper belasten, ausgeschwemmt werden. Wasser und Kräutertees helfen, zu entschlacken und zu entgiften.

### Entschlacken und Entgiften - was ist das eigentlich?

Jeder Mensch muss essen, um zu leben, da der Körper für alle Funktionen Energie benötigt. Diese Energie führen wir über die Nahrung zu. Da unsere Nah-



rungsmittel heute in der Mehrzahl verarbeitet angeboten und aufgenommen werden, nehmen wir neben den erwünschten Energie- und Vitalstoffen auch Abfall- und Schadstoffen mit der Nahrung in unseren Organismus auf. Diese unerwünschten Substanzen muss der Körper über die Ausscheidungsorgane wieder aus dem Körper transportieren. Da unser Organismus seinen Stoffwechsel aber evolutionär betrachtet in Hungerzeiten ausgebildet hat, verfügt er auch über die Fähigkeit, Substanzen zu speichern. Dazu zählen nicht nur die notwendigen Nähr- und Vitalstoffe, sondern auch die unerwünschten Abfallstoffe.

Um den Körper von diesen Abfallstoffen zu befreien, sind Maßnahmen zur Entschlackung und Entgiftung notwendig. Diese können in Etappen wie eine Kur angewendet werden oder durch regelmäßige, möglichst täglich angewandte Maßnahmen erfolgen.

### Schadstoffe, die unseren Organismus belasten können:

Die Schadstoffe, die unseren Organismus belasten, und im ungünstigsten Fall auch Krank-



heiten hervorrufen können, müssen unterteilt werden in:

- Abfallprodukte des Stoffwechsels (Säuren)
- Schadstoffe der Nahrung (Blei, Cadmium, Quecksilber, Arsen)
- Nahrungsbestandteile die zugesetzt werden (Pestizide, Arzneimittel, Farbstoffe, Konservierungsstoffe)
- Natürliche toxische Nahrungsbestandteile (Solanin, Oxalsäure, Nitrat, Histamin)

### Was sind Schlacken und Gifte im Körper?

Entsprechend führen übermäßige Anlagerungen dieser Substanzen im Körper zu so genannten Verschlackungen und Vergiftungen. Die Entstehung von Säuren als Stoffwechsel-Abfallprodukte ist ein ganz natürlicher Vorgang. Diese Säuren kann der Körper normalerweise selbst neutralisieren. Ist dies nicht möglich, können überschüssige Säuren über die Atmung (Kohlendioxid) und die Niere (Bindung der Säuren und Ausscheidung über den Urin) zur Ausscheidung gebracht werden.



Lassen sich auch mit diesen natürlichen Regulationsmechanismen nicht alle überschüssigen Säuren neutralisieren, greift der Körper auf Mineralstoffe zur Neutralisation zurück. Wichtige Mineralstoffe sind Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Kalium. Diese bilden mit den Säuren komplexe Salze, die sich im Körper als Schlacken anlagern.

Giftstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen und durch den Darm resorbiert werden, lagern sich in Knochen, Leber, Niere und Fettgewebe an. Für eine erfolgreiche Entgiftung und Entschlackung sind die Ausscheidungsorgane (Leber, Niere, Darm, Blase, Haut) von zentraler Bedeutung.

### Ablauf der Entgiftung

Die Entstehung von Schlacken und Toxinen im Körper ist ein ganz normaler Vorgang, auf den unser Körper durch seine Filterorgane und natürlichen Puffersysteme gut eingestellt ist. Das Ziel dieser natürlichen Entgiftung ist es, das Blut in seiner Zusammensetzung konstant zu halten und überflüssige Substanzen zur Ausscheidung zu bringen, somit Anlagerungen u.a. im Zellgewebe zu verhindern.

Nicht eingestellt ist unser Organismus auf die vermehrte Zufuhr von Umweltgiften und auf die vermehrte Entstehung von

Stoffwechselgiften durch die Zufuhr von zu viel und zu einseitiger Nahrung. Diese Gifte und Schlacken kann der Körper oft nicht entsorgen und lagert sie im passiven Gewebe, wie Fettgewebe, Knochen und Haaren (vor allem Umweltgifte) an. Die Folge ist demnach eine fortschreitende Verschlackung und Vergiftung des Körpers. Vereinfacht dargestellt legt der Körper also quasi Sondermülldeponien dort an, wo keine Stoffwechselvorgänge stattfinden.

### Maßnahmen zur Entgiftung

Maßnahmen, die geeignet sind, um den Körper von angesammelten Schlacken und Giftstoffen zu befreien, werden wissenschaftlich kontrovers diskutiert. Es gibt Ansichten, die besagen, dass der Körper zwar Giftstoffe anlagert, die aber durch spezielle ernährungstherapeutische Maßnahmen nicht reversibel sind. Außerdem gibt es die Ansicht, dass durch ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt keine Schlacken entstehen, und es somit auch nicht zur Anlagerung von Schlacken kommen kann. Einige Experten meinen, dass vor allem die Schlacken Schuld an vielen Zivilisationskrankheiten sind.

Generell kann gesagt werden, dass unser Organismus ein Speichermechanismus ist. Daher kann davon ausgegangen werden, dass auch unerwünschte Stoffe gespeichert werden. Um den Körper von diesen Abfallstoffen zu befreien, sind zunächst pauschal alle Maßnahmen geeignet, die zum Abbau von Speicherstoffen (vor allem Fett) führen und eine vermehrte Ausscheidung hervorrufen.

### Tägliche Maßnahmen

- 2 bis 3 Liter Wasser und Kräutertee trinken
- ballaststoffreiche Ernährung

- Ernährung über Proteine mit hoher Wertigkeit
- bedarfsgerechte Ernährung
- ausreichende Zufuhr von Vitalstoffen
- viel Bewegung
- wenig Stress

### Kur-Maßnahmen

- Fasten
- Reduktionsdiäten
- Trinkkuren
- Mineralstoffkuren in Kombination mit Trinkkuren
- Schwitzkuren
- Bewegungskuren

Es empfiehlt sich, nicht nur eine Kur anzuwenden, sondern verschiedene miteinander zu kombinieren. Fastenkuren sollten nur unter ärztlicher Kontrolle stattfinden. Gewichtsreduktionskuren sollten nur mit konsequenter ernährungstherapeutischer Beratung durchgeführt werden, da z. B. ein zu niedriger Anteil an Energie und Ballaststoffen die Dickdarmbarriere schwächen kann. Wichtig dabei ist auch eine gute Versorgung mit Vitalstoffen als Puffer für Säuren und freie Radikale. Weiterhin sollte bei diesen Maßnahmen die Ausscheidungstätigkeit des Körpers aktiv durch Bewegung (Ausscheidung über die Haut), durch Zufuhr von Ballaststoffen, Darmreinigung und viel Flüssigkeitszufuhr (Förderung der Nierenfunktion und der Ausscheidung über die Blase) angeregt werden.

