

## Was ist „Detox“?

Entschlackung und Entgiftung – das sind die Begriffe, die das momentan stark im Trend liegende „Detox“-Fasten zu umschreiben – manchmal handelt es sich auch lediglich um Kuren mit gesunder Ernährung – vielleicht verbunden mit dem Verzicht auf Alkohol und Nikotin. „Detox“ ist aber letztlich nur der neue Begriff für die von Sebastian Kneipp genannte „Blutreinigung“ bzw. im Volk weithin beliebten Frühjahrs- und Herbstkuren. Verschiedene Formen des Fastens haben aber auch eine Bedeutung in den Weltreligionen. Manche Ernährungswissenschaftler und Mediziner bestreiten allerdings das Konzept des Entgiftens und stören sich an vielerlei „Detox“-Produkten, die völlig wirkungslos seien. Der Begriff und die Existenz von „Schlacke(n)“ sind in solchen Diskussionen seit Jahren umstritten. Einige Naturheilkundler vertreten die Position, dass man „Schlacke(n)“ nicht wörtlich nehmen sollte – der Begriff sei lediglich Metapher für „Ungesundes“, das sich im Körper anhäufe. Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf der Meinung beharrt, „in einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden über den Darm und die Nieren ausgeschieden“, sehen Naturheilkundler sowohl Fettdepots mit den darin enthaltenen Umweltgiften als auch nichtzelluläre Ablagerungen an den Blutgefäßen (Arteriosklerotische Plaques) und im Bindegewebe als Zeichen einer biologischen Alterung an, die durch „Detoxen“ und Fasten rückgängig gemacht werden könne. Kurzdauernde Fastenkuren mit 5 bis 7 Fastentagen liegen derzeit im Fokus. Es wird dabei auch Wert auf eine „Reinigung“ des Darmes gelegt. Mit Hilfe von Abführmitteln soll das Hungergefühl gedämpft werden und so der Darminhalt mit den darin gesammelten Abbauprodukten von Schleimhaut und Darmflora ausgeschieden werden. Um die mit der Galle in den Darm gebrachten fettlöslichen Ausscheidungsprodukte vor einer Wiederaufnahme in das Blut zu bewahren, sind Produkte mit einer entsprechenden Bindungsfähigkeit wie Heilerde interessant.

Vor, während und nach dem „Detoxen“ dominieren Obst und Gemüse den Speiseplan; auch zeitgemäß püriert in Smoothie-Form. Verzichtet werden soll weitestgehend auf Weißmehl, Zucker, Fleisch und Genussmittel. Die angegebenen (Marketing-)Versprechen vieler anderer Produkte lassen sich eher mit einer ausgewogenen gesunden Ernährung, dem Verzicht auf diverse Genussmittel, genügend Schlaf und natürlich viel Bewegung erreichen. Zur Gewichtsreduktion ist das „Detox“-Verfahren nur dann geeignet, wenn im Anschluss auf eine gesündere Lebensweise umgestellt wird. Bei „Detox“-Kuren wird oftmals empfohlen, diese mit regelmäßigen Saunagängen, Kneipp-Anwendungen, Bädern, Massagen, Peelings und auch Yoga oder anderen Entspannungs- und Meditationsverfahren zu ergänzen. Dagegen ist prinzipiell nichts einzuwenden.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass man aber nicht alles glauben sollte, was einem die Industrie verkaufen möchte. Ein ganzheitlicher, gesunder Lebensstil – idealerweise orientiert an den fünf Kneippschen Elementen – reicht oft völlig aus. Aber eine „Detox“-Kur kann hierfür ein Einstieg sein und ist mitunter eine interessante körperliche und spirituelle Erfahrung.

### Sebastian Kneipp:

Kneipp während einer Kur zu einer Patientin in den sogenannten besten Jahren: „So ein altes Haus putzt man nicht an einem Tage aus.“

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.  
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. | Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de