



NORDISCH GESUND

# Reinigung von innen

## Über die Vorteile von Entgiftungs- und Entschlackungskuren



Kräutertee ist bei Fastenkuren obligatorisch.

FOTOLIA

VON ELLEN HOSBACH

Besonders im Frühjahr sind die Begriffe Entschlackung und Entgiftung in aller Munde. Umweltforscher können bereits etliche verschiedene Giftstoffe im Körper eines Durchschnittsdeutschen nachweisen. Wir nehmen



sie über die Atmung, den Verzehr oder durch Berührung auf. Sie belasten nicht nur unseren Stoffwechsel, sondern erschweren auch eine Gewichtsabnahme. In einem Gespräch mit **Gunda Fitschen**, Heilpraktikerin, Zentrum für Naturheilkunde und Ästhetik in Hamburg, werden die Vorteile einer ganzheitlichen Entgiftung erläutert.

Die Ursache für alle Krankheiten liegt meiner Meinung nach in einer Ansammlung von Toxinen im Körper. Diese werden zunächst dort abgelagert, wo sie nicht so sehr stören, im Bindegewebe. Sichtbar wird dies etwa an den Oberschenkeln, wo unschöne Dellen (Cellulite) entstehen. Sind diese „Mülldeponien“ gefüllt, sucht sich der Körper andere Ablageplätze, wie wichtiges Organewebe und stört damit die Organfunktion. Mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit. Durch eine Entgiftung wird das Bindegewebe entlastet und die Organe vor neuen Ablagerungen geschützt. Dieser Prozess benötigt jedoch Zeit und setzt eine gewisse Kontinuität voraus.

### Weshalb ist eine Entgiftung sinnvoll?

Die Ursache für alle Krankheiten liegt meiner Meinung nach in einer Ansammlung von Toxinen im Körper. Diese werden zunächst dort abgelagert, wo sie nicht so sehr stören, im Bindegewebe. Sichtbar wird dies etwa an den Oberschenkeln, wo unschöne Dellen (Cellulite) entstehen. Sind diese „Mülldeponien“ gefüllt, sucht sich der Körper andere Ablageplätze, wie wichtiges Organewebe und stört damit die Organfunktion. Mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit. Durch eine Entgiftung wird das Bindegewebe entlastet und die Organe vor neuen Ablagerungen geschützt. Dieser Prozess benötigt jedoch Zeit und setzt eine gewisse Kontinuität voraus.

### Wie entgiftet man richtig?

Ein gesunder Körper reinigt sich regelmäßig über die Entgiftungsorgane, vor allem über Leber und Nieren. Ist der Körper energetisch geschwächt, durch übermäßigen Stress oder einen ungesunden Lebenswandel (schlechte Ernährung, Medikamente, Alkohol, Nikotin), können die Entgiftungsorgane ihre Arbeit nicht mehr optimal verrichten. Dann ist eine gezielte Entgiftungskur nötig – diese sollte von einem Therapeuten nach einer vorherigen Untersuchung individuell zusammengestellt werden. Ich empfehle immer auch eine Untersuchung der Blutwerte.

Für Menschen ab dem 35. Lebensjahr empfehle ich monatliche Entlastungstage mit einer speziell angepassten Ernährung. Ein entsprechender Plan kann in der Praxis kostenlos angefordert werden ([praxis-fitschen@web.de](mailto:praxis-fitschen@web.de)). Wichtig ist dabei vor allem, dass bewusster und weniger gegessen und die Nahrung besonders intensiv gekaut wird. Mindestens 20 Mal pro Bissen. Für intensivere Entgiftungskuren sind das Frühjahr und der Herbst besonders geeignet. Von strengen Fastenkuren rate ich hingegen ab, denn diese können sogar bei jungen, gesunden Menschen zu einer unkontrollierten Entgiftungsreaktion führen und den Körper überlasten.

### Wie sind die Auswirkungen auf Körper und Seele?

Entgiftungskuren können sich körperlich und auch seelisch auswirken. Manchmal ist es so, dass man sich zuerst etwas schlechter fühlt. Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Übelkeit,

Müdigkeit, Unwohlsein, schlechte Haut und schlechte Stimmung sind Zeichen dafür, dass der Körper jetzt auf Hochtouren arbeitet. Diese Symptome sollten jedoch nach einigen Tagen verschwunden sein und einem verbessertem Befinden Platz machen: Ein entgifteter Körper zeigt sich im Gesicht, die Haut ist schöner und rosiger. Der Mensch hat wieder mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Er ist ruhiger und fröhlicher, hat mehr Lebensfreude und eine bessere Ausstrahlung.

### Was ist der Unterschied zwischen „Entgiften“ und „Entschlacken“?

Ich verwende beide Begriffe im Großen und Ganzen synonym, wobei es beim Entschlacken eher um Gifte geht, die sich im Bindegewebe eingelagert haben, beim Entgiften um alle Stoffe, die den Körper belasten.

### Kann man dabei etwas falsch machen?

Frauen sollten während der Schwangerschaft und Stillzeit unbedingt auf Entgiftungskuren verzichten, da alle mobilisierten Gifte das ungeborene Kind und die Muttermilch belasten. Auch ein durch Krankheit geschwächter Mensch sollte nur sehr behutsam und unbedingt unter therapeutischer Betreuung entgiftet werden.

### Was kann jeder im Alltag tun?

Sehr viel und ganz einfache Dinge, wie ausreichend trinken, mindestens zwei Liter stilles Wasser oder dünnen Kräutertee sollten über den Tag verteilt getrunken werden. Belastende Substanzen wie Zucker, Kaffee, schwarzen Tee,

Weißmehl, rotes Fleisch, Alkohol, Nikotin, Lebensmittel mit Farb-, Konservierungs- und sonstigen Zusatzstoffen reduzieren oder einmal eine Zeit lang ganz darauf verzichten. Frische, saisonale Lebensmittel bevorzugen und ein bisschen weniger von allem essen. Mit frischem Obst und Gemüse wird außerdem der wichtige Säure-Basen-Haushalt reguliert. In der kalten Jahreszeit sollten keine rohen Lebensmittel gegessen werden. Salat etwa ist nicht leicht verdaulich, sondern verlangt dem Verdauungstrakt Höchstleistungen ab. Besser ist kurz gedünstetes Gemüse oder auch ein frischer Apfelkompott, gern mit dem wärmenden Gewürz Zimt.

### Buchtipps und Verlosung

Etwa 30 000 chemische Substanzen aus der Umwelt, der Nahrung oder dem Wasser belasten unser Leben. Der Allgemeinmediziner Peter Jennrich zeigt in seinem Ratgeber „Entgiften leicht gemacht“ eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Selbsthilfe im Alltag. Peter Jennrich, „Entgiften leicht gemacht“, Aurum Verlag, 196 S., ISBN-13: 978-3899017885, 16,95 Euro



Das „Schleswig-Holstein Journal“ verlost vier Exemplare „Entgiften leicht gemacht“. Schicken Sie bis zum 13. März eine Postkarte an den shz, SH Journal/Gesundheit, Fördestr. 20 in 24944 Flensburg oder senden Sie unter dem Stichwort „Gewinnspiel“ eine E-Mail an [sy@shz.de](mailto:sy@shz.de). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!