



# Tradition und Moderne zur Gesunderhaltung

Dr. Martin Diefenbach

## **Entschlackung und Entgiftung zur Gesundheitsvorsorge**

Immer wieder kontroverse Diskussionen zum Thema Entschlackung oder Entgiftung sind Anlass dieses Artikels, der sich mit dem Stellenwert der modernen Entgiftungstherapie auseinandersetzt.

### ***Ursprung schon in der Antike***

Die Worte „Entschlackung“ und „Entgiftung“ sind Vokabeln, die wir aus der Naturheilkunde kennen. Ursprünglich basieren sie auf dem Konzept der Humoralpathologie, in deren Sinne ein Zuviel an Körpersäften (Blut, Galle, Urin etc.) die Ursache unterschiedlicher Erkrankungen sei. In der Logik der Humoralpathologie musste man das Zuviel entsprechend ausleiten, um das gewünschte Gleichgewicht der Körpersäfte wieder herzustellen. Ungeachtet des inzwischen als antiquiert geltenden Konzeptes lassen sich die Heilerfolge nicht verleugnen. Insbesondere viele der verwendeten Kräuter und Tees sind inzwischen wissenschaftlich anerkannte Phytotherapeutika. Ihre medizinische Wirksamkeit bei unterschiedlichen Erkrankungen konnte in modernen Studien nachgewiesen werden. So sind zum Beispiel viele der für die Rheumatherapie positiv monographierten Heilpflanzen auch zur Durchspülungstherapie bei Nierenerkrankungen geeignet. Es gibt jedoch nach wie vor kein schulmedizinisches Konzept, bei Rheuma die Nieren zu unterstützen.

Es ist daher sicher kein allzu schlechter Gedanke, die bewährten Konzepte zu hinterfragen und den theoretischen Hintergrund zu modernisieren.

### ***Streitpunkt***

Die Streitereien entzünden sich auch daran, dass Worte wie „Schlacke“ oder „Gift“ in diesem Zusammenhang missverständlich sind. Gemeinhin versteht man unter Schlacken Rückstände, die bei Verbrennungsprozessen anfallen (Hochofen, Lava ...) und Gifte sind bestimmte Stoffe, die giftig sind. Um es kurz zu machen: Alle Energie des Stoffwechsels wird durch Verbrennung freigesetzt, feste Rückstände sind alle anorganischen Verbindungen und jeder Stoff ist giftig, wenn er in ungeeigneter Konzentration oder am falschen Ort vorliegt.

In der Naturheilkunde spricht man von Verschlacken oder Vergiftung deshalb auch, wenn der Stoffwechsel behindert ist und es zu Stauungen kommt. Es gibt keine Depots, in denen Stoffe auf Dauer abgelegt werden. Alles ist in einem Fließgleichgewicht und wird ständig neu auf- und abgebaut. Ist der Stoffwechsel behindert oder sind Organe überfordert, können veränderte (erhöhte und erniedrigte) Konzentrationen an Zwischen- oder Endprodukten auftreten, die den weiteren Stoffwechsel behindern. Ein Mangel an Vitaminen oder Mineralien kann den entsprechenden Stoffwechselweg an einem bestimmten Schritt behindern. Fehlt (im Sinne von zu wenig) ein Substrat oder ein Coenzym, wird der entsprechende Stoffwechselweg nur verlangsamt stattfinden können. Im katabolen wie im anabolen Stoffwechsel kommt es zu einer Stauung. Meist handelt es sich um kurzfristige Erscheinungen, die innerhalb von Tagen oder Stunden behoben sind. Zumindest der gesunde Organismus ist in der Lage zu reagieren und bemüht sich, das Gleichgewicht wieder herzustellen.



Auch wenn Organe wie die Leber oder die Nieren überlastet sind, können Zwischen- bzw. Endprodukte des Stoffwechsels länger verweilen, so dass deren Konzentration erhöht ist. Als Beispiele seien hier der krankhaft erhöhte Kreatinin Spiegel bei Niereninsuffizienz oder der erhöhte Ammoniakspiegel bei hepatischer Enzephalopathie erinnert. Dauert der Zustand über längere Zeit an, finden auch organische Veränderungen statt. Speziell das Bindegewebe kann quellen und so versuchen, die hohen Konzentrationen auf einen größeren Raum zu verteilen (verdünnen).

### ***Keine evidenzbasierte Belege der Wirksamkeit***

Es gibt nicht eine klinische Doppelblindprüfung, die belegt, dass der Mensch ohne Nahrung verhungert. Dennoch gibt es niemanden, der diese Tatsache bestreitet und mit Argumenten wie „unzureichend dokumentiert“ dagegenhält. Es gibt also durchaus medizinische Zusammenhänge, die sich aus methodischen und ethischen Gründen nicht in einer Doppelblindprüfung nachweisen lassen.

Bei der Entgiftung im naturheilkundlichen Sinne geht es auch nicht darum, bestimmte, nachweisbare Gifte auszuleiten, sondern Konzentrationen zu normalisieren. Chronische Vergiftungen brauchen Jahre, bis die Symptome offen sichtlich werden. Sind die spezifischen Veränderungen erst einmal erkennbar, kommen in der Regel schulmedizinische Methoden der Entgiftung mit Antidot, Chelatbildnern und vielem Mehr zur Anwendung.

Im Vorfeld einer chronischen Erkrankung sind die Symptome jedoch unspezifisch und werden als Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Schlaflosigkeit und andere wahrgenommen. Eine Minderung der Vitalität, Anfälligkeit für Krankheiten, eingeschränkte Vigilanz und geringe Belastbarkeit sind Zeichen einer reduzierten Reaktionslage. Hier helfen die so genannte Entgiftung bzw. Entschlackung. Der Sinn einer Entgiftungs- bzw. Entschlackungskur besteht darin, bereits im Vorfeld der erkennbaren spezifischen Symptome einzugreifen und die Vitalität wieder herzustellen.

Durch eine Entgiftungs- bzw. Entschlackungskur möchte man die Konzentrationen der Zwischen- und Endprodukte im biologischen Stoffwechselgeschehen normalisieren. Dazu werden die Ausscheidungsorgane und der Energiestoffwechsel angeregt sowie mögliche Mangelsubstanzen, Vitamine und Mineralien, substituiert um potentielle Engpässe aufzuheben.

Will man jedoch im Vorfeld messbarer Symptome bereits eingreifen, fehlen Parameter, die sich biometrisch auswerten lassen. Die Erfahrungsheilkunde ist daher in diesem Zusammenhang wesentlich besser zur Beurteilung geeignet, als es jede sterile Studie sein könnte.

### ***Moderne Gesundheitsvorsorge aus traditionellem Ursprung***

Vater Philipps Aktiv Kur ist ein Beispiel für diese moderne Form der Kur. Als Lebensmittel beansprucht es keine medizinischen Indikationen sondern dient der Gesunderhaltung. Es ist eine modern hergestellte Mischung aus den für eine Entgiftungskur typischen Heilpflanzen. So enthält es Säfte von zwei Pflanzen, in denen viele Vitamine und Mineralien enthalten sind und Extrakte aus fünf Heilpflanzen, die zur Anregung der Nieren und des Stoffwechsels geeignet sind. Im Einzelnen wird Vater Philipps Aktiv Kur aus dem Saft der Cranberry-Früchte und Sanddorn-Früchte in Kombination mit Extrakten aus Kapuzinerkressekraut Schlehndornblüten, Brennnesselkraut, Mateblättern und Brunnenkresse hergestellt und um wichtige Vitamine für den täglichen Bedarf ergänzt.



Die **Kapuzinerkresse** wirkt kräftigend, blutreinigend und wird auch bei Infektionen verwendet. Die Inhaltsstoffe sind vor allem Glucotropaeolin und Vitamin C.

**Cranberrys** besitzen als Volksheilmittel eine lange Tradition zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfektionen. Cranberrys enthalten Natrium, Phosphor und sind besonders reich an Kalium. Bemerkenswert ist zudem der hohe Gehalt an Vitamin C und Proanthocyanen.

Die kirschroten Beeren des **Sanddorns** sind äußerst reich an Vitaminen (ACE-Komplex), Flavonoiden, Phytosterinen sowie Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Sanddornbeeren enthalten sogar sehr viel mehr Vitamin C als Zitronen und haben insgesamt eine stoffwechsellanregende, abwehrstärkende und kreislauffördernde Wirkung.

Die **Brennnessel** ist ein beliebtes Blutreinigungsmittel, dass häufig zu Frühjahrs- und Blutreinigungskuren Verwendung findet. Wegen der harntreibenden Wirkung sorgt Brennnesselkraut für eine verbesserte Ausscheidung. Im Brennnesselkraut finden sich vor allem Mineralien wie Kieselsäure, Kalium, Eisen, aber auch Vitamine, Carotinoide, Flavonoide und Histamine. Die antirheumatische Wirkung wird auch auf die entzündungshemmenden Eigenschaften der Caffeoyläpfelsäure zurückgeführt.

Durch seine Vielfalt wertvoller Inhaltsstoffe kann **Mate** die Nährstoffdefizite unserer modernen Ernährung ausgleichen und unsere Gesundheit fördern. Mateblätter sind u.a. reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen, Sacchariden. Mateblätter enthalten unter anderem Coffein, das diuretisch wirkt, Theobromin, gerbstoffähnliche Substanzen und Triterpene, die bei vielen Menschen mit Übergewicht appetithemmend wirken. Mate verfügt über einen hohen Gehalt an Vitamin C sowie über mehr als 20 wichtige Aminosäuren. Die enthaltenden Saponine wirken fettspaltend. Weiterhin beeinflussen die enthaltenen Wirkstoffe die Herztätigkeit positiv. Der Blutdruck wird reguliert und der Körper besser durchblutet. Ebenfalls wird der Abbau des Glykogens im Körper geregelt. Ein weiterer positiver Effekt stellt sich durch die antioxidative Wirkung von Mate ein.

Seit der Antike ist die **Brunnenkresse** ein vielseitig verwendetes Heilkraut. Sie war als Antiscorbutmittel wegen des hohen Vitamingehalts geschätzt und wird traditionell bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und zu Frühjahrskuren angewendet. Man gebraucht sie zur Anregung des Stoffwechsels, des Gallenflusses, zur Festigung lockerer Zähne, bei Rheuma sowie bei Ekzemen und Akne. Brunnenkresse besitzt eine harntreibende Wirkung. Als Frühjahrgemüse verwendet regt Brunnenkresse den Stoffwechsel an und wird deshalb gern für vitalisierende Frühjahrskuren verwendet. Die Brunnenkresse enthält die Vitamine A, B und C sowie Senfölglykoside, Senföl und Mineralstoffe.

**Vitamin C** ist als Cofaktor an zahlreichen Enzymreaktionen beteiligt., u.a. an der Entgiftung von Sauerstoffradikalen und an der Entgiftung von Xenobiotika. Vitamin C ist wichtig für eine gute Immunabwehr. Thiamin (**Vitamin B1**) ist Coenzym im Energiestoffwechsel und hat eine antagonistische Wirkung auf Acetylcholin. Riboflavin (**Vitamin B2**) ist Bestandteile im oxidativen Stoffwechsel und für Biosynthese sowie Abbau von Aminosäuren, Fettsäuren und Kohlenhydraten notwendig. **Niacin** ist in Form der beiden Coenzyme NAD und NADP an einer Vielzahl von Oxidations- und Reduktionsreaktionen beteiligt, die in bei



Glykolyse, Lipidsynthese und Energiegewinnung erforderlich sind. Von **Vitamin B6** werden Funktionen des Nervensystems, der Immunabwehr und der Hämoglobinsynthese beeinflusst.

**Fazit**

Vater Philipps Aktiv Kur vereinigt die Vitalstoffe der aufgeführten Heilpflanzen und Vitamine in einer schmackhaften und erfrischenden Form. Vater Philipps Aktiv Kur enthält eine Vielzahl an wichtigen Nähr- und Vitalstoffen, die für einen reibungslosen Stoffwechsel notwendig sind. Wer etwas für seine Gesundheit unternehmen möchte, sollte daher jedes Jahr einmal eine Entgiftungs- und Entschlackungskur durchführen.

c/o  
Dr. Martin Diefenbach  
DRELUSO-Pharmazeutika Dr. Elten & Sohn