

Gemüse zum Trinken: Entschlackungs-Smoothies.

# ENTGIFTEN – *muss das sein?*

Alkohol, Nikotin, Zucker – alles lagert sich im Körper ab und macht uns krank, behaupten Filmstars und Alternativmediziner. Und sie empfehlen **DETOX-KUREN**. Die sind unnötig, widerspricht die Schulmedizin.

Text Ginette Wiget

**M**üde, abgespannt und kranklich? Dann ist es höchste Zeit für eine Entgiftungskur – zumindest wenn man den zahlreichen Anbietern von sogenannten Detox-Säften, -Tees, -Spülungen und -Pulverchen Glauben schenkt. Die Detox-Welle, die aus den Vereinigten Staaten kommt und dort von Hollywoodstars wie eine Religion zelebriert wird, hat auch Europa erfasst. Detox-Produkte finden sich inzwischen sogar in den Regalen der Grossverteiler. Befeuert wird der Trend von Zeitschriften, die den Leser mit Detox-Anleitungen und -Rezepten locken.

Das Wort ist eine englische Abkürzung für «detoxify» und bedeutet «entgiften». Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Drogenentzug, doch die Lebensmittel-, Wellness- und Kosmetikindustrie vermarktet damit alle möglichen Produkte, die den Körper reinigen und entgiften sollen. Detox-Anhänger sind überzeugt, dass unser Körper Hilfe braucht, um sich von schädlichen Ablagerungen und Giften zu befreien. Diese sogenannten Schlacken sollen sich durch falsche Ernährung, Alkohol, Nikotin und schädliche Umwelteinflüsse wie etwa Chemikalien in unseren Körper ansammeln.

Bei Detox-Diäten stehen viel Obst und Gemüse, Suppen, Salate, Soja-Joghurts, grüne Säfte oder Detox-Tees auf dem Programm. Im Gegensatz zum Heilfasten wird nicht ganz auf feste Nahrung ver-

zichtet. Weggelassen werden oft bestimmte Lebensmittel wie Fleisch, Weizen, Zucker, Nikotin und Alkohol. Für Diätfauler gibt es diverse Detox-Pulverchen, -Pflaster und -Pillen, zum Beispiel Detox-Tabletten aus «Chlorella-Algen» oder chinesische Detox-Fuss-Pflaster.

### Der Darm als Ofenrohr

Nicht nur die Nahrungsmittel- und Wellnessindustrie profitiert vom Detox-Glauben. Auch Alternativmediziner und Heilpraktiker bieten Methoden wie etwa Darmspülungen oder Infusionen an, um den Körper von der Verschlackung zu befreien. Doch sind Detox-Kuren und -Therapien wirklich nötig? Die Schulmedizin hat dazu eine eindeutige Antwort: Nein. Für sie gibt es gar keine Schlacken im Körper, die es zu entfernen gilt. «Das Wort «Schlacken» ist ein mythisch überhöhter, schwammiger Begriff, der unserem Reinlichkeitsbedürfnis entspringt», sagt Dominique Criblez, Leiter der Gastroenterologie/Hepatologie am Kantonsspital Luzern. «Die Existenz von Schlacken wurde bislang nicht nachgewiesen.»

Nicht mal die Detox-Verfechter selbst können sich darauf einigen, was Schlacken genau sind. Lange Zeit kannten die Menschen das Wort nur als Bezeichnung für unverbrannte Rückstände aus Kohleöfen. Der Fastenarzt Otto Buchinger benutzte den Begriff in den 1930er-Jahren

erstmals in einem medizinischen Zusammenhang. Er empfahl, den Darm wie ein Ofenrohr regelmässig von Ablagerungen, die er Schlacken nannte, zu befreien. Dieses Vorgehen lässt sich aus heutiger Sicht nicht halten: «Unser Darm ist ein flexibler Muskel, an dem keine Rückstände hängen bleiben», sagt der Magen-Darm-Spezialist Dominique Criblez.



Unter Detox-Anhängern gefragt: Produkte wie Weizengraspulver oder Chlorella- und Spirulina-Pillen.



### DAS MENSCHLICHE ENTGIFTUNGSSYSTEM

**Leber, Gallenblase, Niere**, die wichtigsten Organe unseres körpereigenen Entgiftungssystems, wissen, wie mit schädlichen Stoffen umgehen: Sie wandeln sie um, bauen sie ab oder scheiden sie aus. Ärztliche Hilfe ist nur dann nötig, sagt die Schulmedizin, wenn wir zum Beispiel eine Überdosis Medikamente einnehmen oder versehentlich Frostschutzmittel trinken.

- Leber
- Gallenblase
- Nieren

die diese Theorie bestätigen, gibt es nicht», sagt David Fäh, Dozent für Ernährung an der Berner Fachhochschule. Derselben Ansicht ist auch Brigitte Buri von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). «Eine durch die Ernährung verursachte Übersäuerung ist bei gesunden ➤»

IM GESPRÄCH MIT EINEM **DETOX-BEFÜRWORDER**

## «Klar gibt es Schlacken»

Der ganzheitliche Mediziner John van Limburg Stirum wehrt sich gegen den Vorwurf, Entschlackungskuren und Entgiftungstherapien seien Unsinn.



Der Allgemeinmediziner John van Limburg Stirum, 62, leitet die Seegartenklinik in Kilchberg ZH. Diese bietet biologische Therapien an.

**Herr van Limburg Stirum, Sie bieten in Ihrer Klinik unter anderem Entschlackungstherapien an. Aus Sicht der Schulmedizin gibt es gar keine Schlacken.**

Der Begriff ist etwas unglücklich gewählt. Aber klar gibt es Schlacken. Das sind Stoffe, die sich im Körper unnatürlich ansammeln. Das können Bakterienreste nach einer Antibiotikabehandlung sein, Schwermetalle, künstliche Süsstoffe, körpereigene Abfallprodukte, die zum Beispiel wegen Leber- oder Nierenversagen nicht ausreichend ausgeschieden werden, Medikamente, Absonderungen aus wurzeltoten Zähnen oder Schadstoffe, wie sie etwa in der Raucherlunge zu finden sind.

**Warum sollte die Schulmedizin die Existenz von Schlacken leugnen?**

In einer symptomorientierten Medizin passt dieses Prinzip nicht ins Konzept. **Inwiefern sind Schlacken ein Problem?**

Je mehr Schlacken im Bindegewebe, desto schlechter die Zellversorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff. Das beschleunigt Krankheits- und Alterungsprozesse.

**Sie bieten auch Therapien an, um Schwermetalle auszuleiten.**

**Schwermetallvergiftungen sind laut Toxikologen aber sehr selten.** Das ist korrekt. Aber wie steht es mit Patienten, zum Beispiel aus der Metallverarbeitung, die in Chemielabors arbeiten oder in vergifteten Regionen

der Erde gelebt haben? Auch Quecksilber aus Amalgamfüllungen belastet. Leider werden uns solche Probleme noch lange beschäftigen.

**Warum?**

Anstelle von Quecksilber sind heute viele Impfstoffe mit Aluminium versetzt. Auch die Belastung durch die Umwelt nimmt zu. Personen, die beispielsweise aufgrund genetischer Faktoren schlechter entgiften, werden schneller krank.

**Unter welchen Symptomen leiden solche Patienten?**

Zum Beispiel unter Hautausschlägen, rheumatischen Erkrankungen, Schmerzen, chronischen Darmproblemen, Müdigkeit und Erschöpfung. Viele solche Patienten kommen und wollen eine Entgiftung. Unsere Verantwortung und Expertise liegt jedoch darin, zuerst das eigentliche Problem, die Ursachen herauszufinden und erst dann gezielt zu behandeln.

**Was halten Sie von Entgiftungsprodukten wie Chlorella-Algenpulver?**

Ich rate meinen Patienten dringend davon ab. Wir haben mehrere Chlorella-Algenpulver testen lassen. Einige davon waren mit Schwermetallen belastet.

**Sie behandeln Verschlackungen unter anderem mit Nährstoffinfusionen. Deren Nutzen ist wissenschaftlich nicht belegt.**

Das heisst nicht, dass sie nicht wirken. Die beste Therapie aber ist und bleibt die Prävention: Man sollte im Alltag möglichst wenig Schlacken aufnehmen

**Wie geht das?**

Nehmen Sie Antibiotika nur, wenn sie wirklich nötig sind. Wählen Sie naturbelassene Nahrungsmittel. Halten Sie Ihre Zähne gesund, rauchen Sie nicht, treiben Sie Sport, um den Stoffwechsel und das Schwitzen anzuregen.

Menschen nicht zu befürchten», sagt die Ernährungsberaterin. «Verschiedene Puffersysteme unseres Körpers regulieren die Säure-Basen-Konzentration im Blut und halten sie konstant.»

**Unser Körper hilft sich selbst**

Unbestritten ist, dass wir Menschen regelmässig Stoffe aufnehmen, die dem Körper schaden können. Gelangen sie in unseren Körper, braucht er in der Regel aber keine Hilfe von aussen: «Unser Organismus hat ein eigenes Entgiftungssystem, das die unerwünschten Stoffe umwandelt, abbaut oder ausscheidet», sagt Hugo Kupferschmidt, Leiter von «Toxinfo Suisse», die den Schweizer Giftnotruf 145 betreibt. «Vor allem Leber, Galle und Niere übernehmen diese Aufgabe», erklärt der Toxikologe. Aber auch über die Haut und die Atmung werden Stoffwechselprodukte und Gifte ausgeschieden. Alkohol zum Beispiel wird von der Leber abgebaut und über die Atmung (Alkoholfahne) abgegeben – und nicht mit einem Detox-Smoothie ausgeschwemmt.

Nur in seltenen Fällen ist unser körpereigenes Entgiftungssystem mit einem Stoff überfordert, «zum Beispiel wenn wir eine Überdosis Medikamente schlucken oder versehentlich Frostschutzmittel trinken», sagt Giftexperte Hugo Kupferschmidt. Dann brauche es medizinische Entgiftungsmassnahmen wie etwa das Verabreichen von Aktivkohle. «Aktivkohle bindet das Gift im Magen und verhindert, dass es in den Blutkreislauf und zu anderen Organen gelangt», sagt Hugo Kupferschmidt.

Als eine Sonderform der Entschlackung gilt in alternativmedizinischen Kreisen das Ausleiten von Schadstoffen wie Schwermetallen, die über die Umwelt (Luft, Nahrung, Boden) aufgenommen werden. Um den Körper von diesen Schwermetallen zu befreien, werden zum Beispiel Detox-Produkte mit Chlorella-Algen angeboten. «Es gibt keinerlei Hinweise, dass solche Produkte Schwer-



«Es gibt keine Hinweise, dass Produkte wie Chlorella-Algen Schwermetalle ausleiten können.»

Hugo Kupferschmidt, Toxikologe

metalle ausleiten können», sagt Hugo Kupferschmidt. Tests zeigen hingegen, dass das Algenprodukt selbst mit Schwermetallen verunreinigt sein kann. So hat das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung im Jahr 2013 getrocknete Algen untersucht und in allen Proben Blei entdeckt. Auch Cadmium oder Arsen können sich in den Wasserpflanzen anreichern.

**Risikante Verfahren**

Dazu kommt, dass Schwermetallvergiftungen laut Toxikologen höchst selten sind – und deshalb meist gar kein Bedarf für Ausleitungsmassnahmen besteht. «Erst wenn eine Substanz im Körper eine

Schadwirkung entwickelt, wird es zum Gift», erklärt Hugo Kupferschmidt. Es komme dabei immer auf die Dosis an. In jedem menschlichen Körper würden sich Spuren von Schwermetallen finden, was gesundheitlich jedoch problemlos sei. «Erst wenn der Körper Schwermetallen in hoher Konzentration ausgesetzt ist, kommt es zu Vergiftungssymptomen.» Eine mögliche Quelle von Schwermetallvergiftungen sei zum Beispiel die Einnahme von ayurvedischen Medikamenten, die Blei und Quecksilber enthalten können. In solchen Fällen wenden Mediziner die sogenannte Chelat-Therapie an. Dabei wird dem Körper eine Lösung zugeführt, welche die Schwermetalle bindet. Danach

wird sie über die Nieren aus dem Körper geleitet. «Dieses Verfahren ist jedoch mit Risiken verbunden, da auch wichtige Mineralien aus dem Blut gefiltert werden», sagt Hugo Kupferschmidt. Deshalb sollte sie nur wenn wirklich nötig durchgeführt werden.

Manche Alternativmediziner bieten auch Detox-Therapien an, die den Dickdarm von Ablagerungen befreien und den Körper entsäuern sollen. Auch diese kommen bei Wissenschaftlern nicht gut an. So ist der Nutzen der sogenannten Colon-Hydro-Therapie, ein Verfahren, bei dem der Dickdarm mit Wasser durchgespült wird, bisher nicht belegt. Hingegen liege für Nebenwirkungen, insbesondere für fatale Verläufe, durchaus ein Nachweis in Form von Fallberichten vor, schreibt der Arzt Bernhard Hansbauer vom Recherceservice Evidenzbasierte Medizin der Medizinischen Privatuniversität Paracel-

ANZEIGE

## Gesunde Durchblutung mit PADMA 28.



**Durchblutungsstörungen: Eingeschlafene Füsse können ein Warnsignal sein.**



Tibetisches Arzneimittel. Aus Pflanzen und Mineralien. Hergestellt in der Schweiz.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

**PADMA**  
www.padma.ch



## «Viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, weil sie ungesund leben. Die Industrie nützt das schamlos aus.»

David Fäh, Präventivmediziner



### Das tut dem Körper gut: Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung.

sus im Jahr 2011 im Fachblatt «Zeitschrift Allgemeine Medizin». «Bei schwer herzkranken Menschen kann diese Therapie gefährlich werden, weil durch das Wasser der Kreislauf überlastet ist. Man kann sich auch Verletzungen am Mastdarm zuziehen, wenn der Einlauf unsorgfältig gemacht wird», bestätigt Dominique Cribiez. «Richtig angewendet, ist die Spülung

zwar nicht gefährlich, aber ohne wissenschaftlich belegten Nutzen.»

Wie fragwürdig der ganze Detox-Trend ist, zeigte auch die gemeinnützige englische Stiftung «Sense about Science» im Jahr 2009, als sie 15 Detox-Produkte wie Säfte, Mineralwasser oder Hautgels unter die Lupe nahm. Keiner der Hersteller konnte die vermeintlichen Gifte

genauer benennen oder nachweisen, dass ihr Produkt entgiftet. Kein Hersteller definierte den Begriff Detox zudem gleich. Detox-Produkte seien Geldverschwendung, im schlimmsten Fall könnten sie sogar der Gesundheit schaden, kamen die Forscher zum Schluss. Auch Experten des renommierten Cochrane-Instituts der Donau-Universität Krems in Österreich berichten in einem Artikel aus dem Jahr 2017, dass sie keine Studien gefunden haben, die einen gesundheitlichen Vorteil von Detox-Kuren nachweisen. Zumal nicht mal eine einheitliche Definition des Begriffs existiert.

«Viele Menschen haben ein schlechtes Gewissen, weil sie ungesund leben», sagt der Präventivmediziner David Fäh. «Die Industrie nützt das schamlos aus.» Dabei entlasten Detox-Kuren höchstens unser Portemonnaie. «Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, sorgt lieber für regelmässige Bewegung und Entspannung, erholsamen Schlaf und eine abwechslungsreiche Ernährung», rät David Fäh. Er empfiehlt zudem, ein- bis zweimal pro Woche auf ein Abendessen zu verzichten. Dieses kurzzeitige Fasten beuge wahrscheinlich einer Gewichtszunahme, hohem Blutdruck und Diabetes vor. «Für dieses Intervallfasten gibt es bereits Studien, die solche Effekte belegen.» Und das Beste daran: Es kostet keinen einzigen Rappen. ●

Foto: iStockphoto

ANZEIGE

**Ihre Spende bewegt uns!**

**cerebral**  
Helfen verbindet

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind  
www.cerebral.ch Spendenkonto: 80-48-4