

Die überforderte Entgiftung

Prof. Dr. Ingo Froböse · Dienstag den 24. Februar 2015



Täglich wird der menschliche Organismus mit allerlei Schadstoffen und Giften konfrontiert. Gifte in der Atemluft, in der Nahrung und im Wasser und sogar Gifte in der Kleidung, in Spielsachen oder in den Materialien unserer Umgebung belasten unseren Körper unvermeidlich. Jedoch stehen wir diesen nicht wehrlos gegenüber. Ein ausgeklügeltes Entgiftungssystem arbeitet scheinbar heimlich, still und leise dafür, dass toxische Substanzen unschädlich gemacht werden. So sorgen Leber, Niere aber auch Haut, Lunge, Darm sowie das Lymphsystem in enger Zusammenarbeit dafür, dass die Schadstoffe aus dem Körper befördert werden.

Mülltrennung im Körper – so funktioniert sie

Wasserlösliche Gifte wie zum Beispiel Nitrate, Laugen oder Schwefeloxide sind „leichte Reinigungsarbeiten“ für unseren Körper. Unser Organismus bearbeitet diese Abfallstoffe so, dass Sie in viel Flüssigkeit gelöst über den Urin, den Schweiß, die Lymphe oder den Darm aus dem Körper geschwemmt werden. Dabei können wir unseren Körper ganz leicht unterstützen indem wir reichlich klares Wasser trinken.

Leider ist nur ein kleinerer Teil der Giftstoffe wasserlöslich. Die meisten Gifte – unter anderem auch die Schwermetalle – sind fettlöslich und werden deshalb nicht einfach ausgeschwemmt. Sie verbleiben zunächst in den Fettzellen, den Zellwänden und auch dem Nervensystem und dem Gehirn. Da die Fettzellen aber der Hauptspeicherort dieser Gifte sind, können wir mit einer gesunden Ernährung und viel Bewegung auf diese Weise die Giftdepots regelrecht schmelzen lassen oder diese Speicherplätze klein halten.



Lebensstil als Entgiftungs-Motor

Unser Lebensstil hat daher eine ganz bedeutende Rolle, denn er kann das körpereigene Entgiftungssystem sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. So können ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel oder Angewohnheiten wie Rauchen oder regelmäßiger Alkoholkonsum Gründe dafür sein, dass sich Gifte und Säuren nicht so leicht abtransportieren lassen, wie es notwendig wäre. Diese Gifte und Säuren lagern sich somit ein und verbleiben in unseren Körper.

Ein weiterer Störfaktor stellen Medikamente dar. Sie sind für den Körper somit Segen und Fluch zugleich. Besonders wenn Sie über längere Zeit eingenommen werden schaden Sie dem Körper, weil sie drastisch in den Vitamin- und Mineralstoffwechsel des Organismus eingreifen und Nieren sowie die Leber überfordern. Hat Ihr Arzt darüber schon einmal mit Ihnen gesprochen?

Wenn der Körper über längere Zeit nicht mehr richtig entgiftet und entschlackt können Krankheiten entstehen und Schmerzen hervorgerufen werden. Außerdem wird der Lymphfluss stark beeinträchtigt, sodass sich verbrauchte Flüssigkeit im Gewebe ansammelt. Folgen einer schleichenden Vergiftung können chronische Müdigkeit, aber auch Schmerzen an Muskeln, Sehnen und Bändern, Gelenkentzündungen, chronische Hormonstörungen bis hin zur Impotenz sein.

Auch das Alter verlangsamt unsere Entgiftung: sowohl von außen eindringende Gifte aus der Umwelt und aus der Nahrung als auch die Abfallstoffe des Zellstoffwechsels werden nicht mehr so schnell und effektiv abgebaut wie in jungen Jahren. Heute weiß man, dass sogar Erkrankungen wie Morbus Parkinson oder Alzheimer oft in direkter Beziehung mit einer Belastung durch Umweltgifte stehen.

Also werden Sie jetzt aktiv und bringen Sie Ihren Entgiftungsmotor wieder in Schwung!



Entgiften, aber richtig – So wird's gemacht!

Unser empfohlenes Programm besteht aus drei Schritten, die aber schon für sich allein gute Effekte erzielen. Der erste Schritt zur Entgiftung ist die richtige Ernährung. Wasser stellt das wichtigste Mittel bei der Entgiftung und Entschlackung dar. Gifte und Abfälle müssen so schnell und umfassend wie möglich ausgeschwemmt werden und das geht am besten mit Hilfe von reichlich Wasser.

In Kombination mit den richtigen Nahrungsmitteln können Sie Ihren Organismus dazu anregen vermehrt zu entgiften. So schwemmen Kräuter wie Koriander oder Schnittlauch Abfallstoffe aus. Mineralien wie Magnesium, Kalium, Kalzium und Zink beeinflussen auf direktem Wege die Zellreinigung. Daher sollten Sie diese Stoffe ausreichend zuführen.

Schritte zwei und drei regen den Lymphfluss an und sorgen so dafür, dass die Schadstoffe gut abtransportiert werden. Das kann man zum einen ganz gut und einfach mit dem Mini-Trampolin erreichen. Das Springen wirkt quasi als Ganzkörpermedizin, denn jede einzelne Zelle des Körpers wird „massiert“, der Abfall wird herausgedrückt und die Lymphe abtransportiert. Aus Studien ging hervor, dass durch das Springen auf dem Trampolin der Lymphfluss um mehr als das Fünfzehnfache gesteigert wird.

Der letzte Schritt sind regelmäßige Streicheleinheiten, die wie eine Lymphdrainage bei der Entgiftung ebenfalls wahre Wunder wirken können. Schon mit ganz einfachen Handgriffen kann man Stauungen der Gewebsflüssigkeit im Körper auflösen und die Ableitung der Lymphe verbessern. Wichtig ist dabei, dass Sie in der Körpermitte beginnen, also an der Brust oder dem Hals, bevor Sie die Beine und Arme Richtung Körpermitte ausstreichen. Dazu muss nicht viel Druck aufgewendet werden: fünf bis zehn leichte Auf- und Ab-Bewegungen reichen meist aus um die Lymphe „rauschen“ zu lassen. Oft müssen sie auch gar nicht genau dort wo es staut streicheln. Sorgen Sie sich also nicht darum die optimalen Stellen zu treffen. Wichtig ist diesen Mechanismus einfach regelmäßig tagsüber zu nutzen.

Also werden Sie aktiv. Es ist ganz einfach, den Körper im Kampf gegen die Schadstoffe etwas zu unterstützen. Wie belastet ihr Körper ist und wie nötig Sie eine Entgiftung haben, können Sie im Folgenden testen.

Test: Sind auch Sie mit Giften belastet?

1. Ist Ihr Körper häufig Giftstoffen ausgesetzt wie Insektiziden, Pestiziden, Farben,

Desinfektionsmitteln oder Ähnlichem?

A: Nein, ich lebe und arbeite in einer gesunden Umgebung und bin auch so aufgewachsen.

B: Von Zeit zu Zeit bin ich schon damit in Kontakt gekommen, denke aber, dass es nicht viel war.

C: Leider habe ich ein Umfeld oder einen Arbeitsplatz mit großen Giftbelastungen.

2. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein?

A: Nein, ich nehme fast nie Medikamente.

B: Kleinere Wehwehchen behandle ich gern mit „leichten“ Medikamenten. Sowas habe ich immer dabei.

C: Medikamente muss ich nehmen, da ich an einer Erkrankung leide, die das erfordert.

3. Wenn Sie mittags zur Toilette gehen, ist Ihr Urin ...

A: hell und klar

B: goldgelb

C: gelb bis dunkelgelb

(Hinweis: Rote Beete oder Rhabarber färben den Urin rötlich)

4. Wie würden Sie Ihren Speichelfluss tagsüber beschreiben?

A: Ich habe den ganzen Tag genügend Speichel und muss ihn sogar oft herunterschlucken

B: Manchmal habe ich tagsüber einen trockenen Mund, besonders wenn ich viel rede. Dann trinke ich was und es geht wieder.

C: Mein Mund und Rachen sind meist ziemlich trocken. Wenn ich etwas trinke, dann werden sie danach schnell wieder trocken.

5. Fühlen Sie sich in letzter Zeit allgemein sehr abgeschlagen und müde?

A: Nein, ich könnte Bäume ausreißen und stelle mich gern neuen Aufgaben

B: Ja, irgendwie merke ich, dass ich nicht mehr so kann wie früher. Ich bin unter der Woche oft müde und freue mich auf die Erholung am Wochenende.

C: Ich bin müde und antriebslos. Ich kann mich wenig aufmuntern, und am liebsten würde ich immer im Bett bleiben.

6. Haben Sie in letzter Zeit immer mehr Wasseransammlungen (Ödeme) an den Beinen und Händen?

A: Nein, das kenne ich überhaupt nicht. Egal was ich tue, meine Arme und Beine sind immer rank und schlank.

B: Manchmal habe ich das Gefühl, dass die Waden anschwellen, wenn ich so lange sitze. Und alles wird dann unbeweglich und steif

C: Wenn ich morgens aufwache, habe ich immer geschwollene Beine oder Arme. Erst wenn ich mich viel bewege, wird es besser.

7. Ist Ihr Haar stumpf und brüchig? Verlieren die Fingernägel an Festigkeit?

A: Nein, mein Haar glänzt wie schon eh und je, und auch meine Nägel sind geschmeidig und halten wunderbar

B: Ich habe das Gefühl, dass der Glanz meiner Haare ein wenig nachlässt. Und die Fingernägel brechen viel öfter.

C: Meine Haare glänzen überhaupt nicht mehr und brechen ständig ab. Und auch meine Fingernägel sind

total brüchig.

Auswertung: A: 2 Punkte; B: 1 Punkt; C: 0 Punkte / Antworten aller Fragen aufaddieren

Über 10 Punkte: Der Körper besitzt große Selbstheilungskräfte, denen man zunächst vertrauen kann. Besonders das Entgiftungssystem und die Organe sind robust, wenn man sie nicht unnötig belastet. Rauchen, übermäßige Medikamente und Pestizide sind sehr neue Erscheinungen, wenn man die Entwicklung der Menschheit betrachtet. Es ist nicht einfach für den Körper, damit umzugehen. Sie wissen das und setzen sich nicht unnötigen Belastungen und Giften aus. Verfahren Sie weiter so umsichtig, denn die Belastungen durch Ihre Umwelt werden sicherlich nicht abnehmen. Schützen Sie sich in Zukunft davor

10 bis 8 Punkte: Leider merkt man es oft nicht, oder erst recht spät und die ersten Folgen von eingelagerten Giften tauchen auf. Bei einigen Punkten im Test zeigt sich, dass Sie hier nachbessern können und sollten. Versuchen Sie die Schwachstellen zu finden und schaffen Sie Abhilfe so weit es geht. Auf jeden Fall aber sollten Sie regelmäßig – mindestens ein- bis zweimal pro Jahr – (im Frühjahr und/oder Herbst) eine kleine Entgiftungs- und Entschlackungskur starten.

Weniger als 8 Punkte: Die moderne Gesellschaft mutet unserem Organismus neue, vielfältige Belastungen zu, mit deren Verarbeitung er reichlich zu tun hat. Durch Ihren Lebensstil burden Sie Ihrem Körper noch mehr auf. Doch jeder Träger bricht ab einer gewissen Belastung. Das gilt auch für Ihren Körper. Versuchen Sie, ihn zu entlasten, und helfen Sie ihm, die Gifte des Alltags loszuwerden. Es gibt sicher Punkte, in denen Ihnen das gar nicht schwerfallen würde. Wenn Sie unserem „So werden Sie aktiv“-Programm folgen, helfen Sie Ihrem Körper, die Gifte loszuwerden. Und wenn Sie dann noch einige Tipps in Ihr tägliches Leben einbauen, werden Ihre Organe und Zellen endlich wieder einigermaßen „unbelastet“ leben können. Gehen Sie besser einmal zum Hausarzt und lassen Sie Ihr Blut untersuchen.



Dieser Artikel wurde verfasst von Prof. Dr. Ingo Froböse

- Leiter des „Zentrums für Gesundheit durch Sport und Bewegung“ der Deutschen Sporthochschule Köln
- Leiter des Institutes für Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule (DSHS)
- Prorektor an der DSHS (1999-2003)
- Wissenschaftlicher Leiter des „Institutes für Qualitätssicherung in Prävention und Rehabilitation GmbH“ (IQPR GmbH)
- Vorsitzender des „Forschungsinstituts für Inklusion durch Bewegung und Sport“ (FIBS gGmbH)
- Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirates der TÜV Rheinland Group „Qualitätsoffensive im Fitnessbereich“
- Sachverständiger/Gutachter in Gerichtsfragen zum Thema „Sport und Fitness“
- Sachverständiger des Bundestages in Fragen der „Prävention“
- Mitglied der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V.
- Wissenschaftlicher Berater zahlreicher Krankenkassen/Sozialversicherungsträger
- Ständiges Mitglied im Expertenteam zahlreicher Medien (Stern gesund leben, Brigitte, Fit for Fun, Vital, Men's Health, GQ etc.)
- Autor zahlreicher nationaler/internationaler Publikationen und Lehrbücher
- Vorsitzender des Vereins für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS) Köln
- Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Isokinetik
- Vorsitzender des Vereins „Wasser für Schüler e.V.“
- Mitglied der Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin (GOTS)
- Mitglied der Kommission „Prävention der Deutschen Vereinigung für Rehabilitation“

-
- Mitglied der Sektion „Rehabilitation“ der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie
 - Sportstudium (Diplom) an der Deutschen Sporthochschule Köln
 - Promotion 1986, Habilitation 1993, Hochschulprofessor seit 1995
 - Mehrfacher deutscher Vizemeister im Sprint (100m und 200m)

Foto: Monika Sandel

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Prof. Dr. Ingo Froböse](#)