

Detox

Fastenserie Teil 7

Ausleiten, entschlacken und entgiften – das sind die Begriffe, die das momentan stark im Trend liegende „Detox“-Fasten umschreiben. Detox ist aber letztlich nur der neue Begriff für die von Sebastian Kneipp genannte Blutreinigung bzw. weithin beliebten Frühjahrs- und Herbstkuren. Manche Ernährungswissenschaftler und Mediziner bestreiten allerdings das Konzept des Entgiftens und kritisieren auch die große Bandbreite an diversen „Detox“-Produkten, die ihrer Meinung nach oft völlig wirkungslos seien.

Detox heißt ja nichts anderes als Entgiftung und ist gerade wieder im Frühling in aller Munde. Dieser sehr unspezifische Begriff steht für verschiedenste Verfahren, die zum Ziel haben, Stoffwechselprodukte und andere schädliche Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Es geht also darum, die Entgiftungsorgane des Körpers zu unterstützen und zu entlasten. Insbesondere Leber und Nieren, aber auch die Haut, neutralisieren Giftstoffe aus Umwelt und Nahrung und leiten quasi permanent Schadstoffe aus dem menschlichen Körper.

Wie sieht es beim Detox-Fasten mit der Ernährung aus?

Vor, während und nach dem „Detoxen“ dominieren Obst und Gemüse den Speiseplan. Verzichtet werden soll weitestgehend auf Weißmehl, Zucker, Fleisch und Genussmittel. Zur Gewichtsreduktion ist das „Detox“-Verfahren übrigens nur dann geeignet, wenn im Anschluss auf eine gesündere Lebensweise umgestellt wird. Deshalb wird bei „Detox“-Kuren oftmals empfohlen, diese mit regelmäßigen Saunagängen, Kneipp-Anwendungen, Bädern, Massagen, Peelings und auch Yoga zu ergänzen.

Es gibt aber noch eine andere, bewährte Methode, die in diesem Kontext gut geeignet ist – die Kneippschen Wickel. Vor allem der Leberwickel kann das ganze Jahr über ein hilfreicher Begleiter für unseren modernen Lebensstil im Bereich der Gesundheitsförderung, als Prävention und als Begleitung bei Frühjahrskuren sein. Durch den feuchtwarmen Umschlag auf die Leberregion wird die Durchblutung der Leber, der Gallenblase und der Gallengänge belebt. Die Gefäße in diesen Organen weiten sich, was den Abtransport der Gallenflüssigkeit und damit auch der Giftstoffe beschleunigt. Der Leberwickel gehört im Übrigen zu den wissenschaftlich untersuchten Methoden der Naturheilkunde: In einer Untersuchung der Universität Freiburg konnte eine signifikante Verbesserung der Intensität des Leberstoffwechsels und damit der Entgiftungsaktivität nachgewiesen werden.

Wie Sebastian Kneipp schon erkannte, spielt es eine wesentliche Rolle für den gesundheitlichen Erfolg einer Wickelanwendung, dass der thermische Reiz mit der Konstitution und der aktuellen Gesundheitssituation im Einklang sind. So sind für viele Menschen die heißen Auflagen auf der Leberregion sehr wohltuend, aber es gibt auch Kontraindikationen wie aktuelle Entzündungen oder bestehende Erkrankungen, die eine Abklärung mit dem Arzt

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

erfordern. Ein Leberwickel kann als heißer, körperwarmer oder auch als kalter, wärmeerzeugender Wickel verwendet werden.

Grundsätzlich wird zwischen Wickeln, Auflagen und Kompressen unterschieden. Beim Wickel wird das behandelte Körperteil vollständig umwickelt, die Auflage bedeckt nur eine bestimmte Körperregion, wie beispielsweise die Brust, und bei Kompressen ist die Auflagefläche noch kleiner. Die Stoffwahl hat einen sehr großen Einfluss auf die Wirksamkeit der Wickel. Zu empfehlen sind Naturmaterialien wie Leinen, Baumwolle oder Seide. Der Wickel besteht mindestens aus zwei Tüchern, einem Innen- und einem Außentuch. Die originalen Wickel nach Kneipp werden mit einem Zwischentuch angelegt, um das äußere Tuch zu schützen. Viele Wickel und Auflagen sind alltagstauglich und völlig unproblematisch anzuwenden – auch nach der Fastenzeit. Sie sind eine tolle Möglichkeit, verschiedene Wirkstoffe über die Haut aufzunehmen.

Zusammengefasst: Man darf das industrielle „Marketingversprechen“ in Bezug auf Detox und die damit einhergehende Produktlandschaft durchaus hinterfragen und kritisch betrachten. 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.

Wissenswertes zum Thema „Schlacke(n)“

Der Begriff und die Existenz von „Schlacke(n)“ sind 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 anhäuft. Während die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Meinung vertritt, „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 einige Naturheilkundler sowohl Fettdepots mit den darin enthaltenen Umweltgiften als auch nichtzelluläre Ablagerungen an den Blutgefäßen und im Bindegewebe als Zeichen einer biologischen Alterung an, die durch „Detoxen“ und Fasten zumindest verlangsamt werden könne.

Kartoffelaufgabe als basischer Wärmespender

- Kartoffel als Pellkartoffel kochen
- In eine Mullkomresse oder Stofftaschentuch einlegen und bis zu einem Durchmesser von ca. 3 cm zerdrücken
- Kartoffel in einen Leinenwaschhandschuh einlegen und auf die rechte Oberbauchseite auflegen
- Dauer: etwa 30 bis 60 Minuten
- Anschließend bietet sich eine Rosmarinöleinreibung an

Christian Dannhart M.A.
Kneipp-Verlag