

# Entschlackung

## - Bahn frei für den Frühling

*Gabriele Petra Knauber-Idler*

Erfolgreiche Therapieformen in der Naturheilkunde basieren häufig auf Entschlackung und Entgiftung, denn ein gesunder Körper zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Toxine, Schadstoffe und Stoffwechselprodukte rasch ausgeleitet werden können. Bei einer gestörten Selbstregulation können schädliche Stoffe nicht in ausreichendem Maß über die Leber oder die Nieren entgiftet werden, sondern werden im Zwischenzellraum – der extrazellulären Matrix – abgelagert. Der menschliche Organismus ist heute zahlreichen Belastungen durch Stress, Umweltgifte, Elektromog, Medikamente und Genussgifte wie Alkohol und Nikotin ausgesetzt. Dies überfordert bisweilen unsere



Ausscheidungsorgane, die eigentlich schon mit den Abbauprodukten des körpereigenen Stoffwechsels voll ausgelastet sind.

Der österreichische Arzt Dr. Alfred Pischinger belegte, dass die vielen biologischen Systeme des Körpers miteinander vernetzt sind und dass zwischen diesen ein ständiger Informationsaustausch besteht. Das wichtigste Medium ist die extrazelluläre Flüssigkeit im Bindegewebe, auch Matrix oder „Pischinger Raum“ genannt. Sie umfasst außer der strukturierten Zwischenzellsubstanz auch Nervenenden, offene Lymphbahnen und die Endstrombahn der Gefäße. Damit ist die Matrix ein zentrales Regulationsorgan im menschlichen Organismus. Sie hat sowohl Transportfunktion als auch die Fähigkeit, Stoffwechselprodukte und Gifte mit Hilfe von Proteoglykanen vorzufiltern. Pischinger warnte davor, dass eine zunehmende Verstopfung dieses Siebes durch Stoffwechselschlacken und toxische Stoffe eine ungenügende

## & Entgiftung

Regulationsfähigkeit des Körpers bewirke und damit die Ursache für zahlreiche Erkrankungen setze.

Zahlreiche chronische Erkrankungen zeigen diese „Verschlackung“ oft mit ausgeprägter Funktionsstörung des Lymphflusses und des Säure – Basen – Gleichgewichts, verstärkt durch eine ungenügende Wasserzufuhr, so dass der Organismus aktive Unterstützung zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte benötigt. Somit ist es wichtig, die Ausscheidungsorgane in ihrer Funktion zu unterstützen und anzuregen, was mit verschiedenen Mitteln erreicht werden kann.

Das Preiswerteste davon ist **Wasser**, ohne Kohlensäure und zum Ausleiten auch möglichst mineralarm, damit es genügend Schadstoffe „mit hinausnehmen“ kann. Die Nieren können zusätzlich mit entsprechenden **Tees** – bevorzugt in der „Nierenzeit“ nach der chinesischen Organuhr von 17–19 Uhr - gespült werden, z.B. mit Brennnessel, Birkenblätter, Goldrute und Schachtelhalm.

Auch das Lymphsystem bedarf der Aktivierung – ideal ist **Schwimmen**, denn der Wasserdruck wirkt wie eine Lymphdrainage, dazu gibt es ver-

schiedene **homöopathische Komplexmittel** zur Anregung des Lymphflusses.

Die Leber als unser wichtigstes „Zentrallabor“ kann sehr gut mit **pflanzlichen Mitteln** wie Mariendistel, Artischocke oder Löwenzahn gestärkt werden, auch ein **feuchtwarmer Leberwickel** am Abend entlastet sie und man schläft wunderbar danach ein.



Über den Darm werden die wasserunlöslichen Stoffwechselprodukte entsorgt und man sollte durch **ballaststoffreiche Nahrung** dafür sorgen, dass der Inhalt regelmäßig entleert wird. Bei zu langer Verweildauer im Darm resorbiert der Körper einiges an (Schad)stoffen wieder zurück. Hier erweist sich eine Mischung aus Flohsamenschalen und Apfelpektin, angereichert mit Chlorella-Extrakt, Propolis und Kräuterextrakten als geniale Darmreinigung. (Rezept von HP Sabine Schliebusch)

Auch die Haut ist ein Ausscheidungsorgan, was

man sich beim **Saunieren** und beim Entsäuern mit **basischen Bädern** zunutze macht. Wichtig ist dabei die ausreichende Badedauer – 45-60 Minuten sollten es schon sein. Wer es nicht solange in der Badewanne aushält, kann auf basische Fußbäder ausweichen.

Das **Detox-Fußbad** ist eine verbesserte Variante und bringt das körpereigene Biosystem wieder ins Gleichgewicht. Es bildet eine ideale Ergänzung zu schulmedizinischen oder auch naturheilkundlichen Therapieformen, denn es wird ein neuartiges physikalisches Verfahren eingesetzt, das sanft entgiftet und bei dem die Füße als „Hilfsnieren“ des Körpers dienen. Das Elektrolysefußbad erzeugt während der 20–30 min. Anwendung eine hohe Ionisierung des salzhaltigen Badewassers, die sich auf die Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, Gewebs- und Zellflüssigkeit) überträgt. Durch den Einsatz der Iontophorese in Kombination mit der Elektrolyse werden Ionen durch die Haut ausgetauscht und dabei Schlackestoffe, die sich in den Zwischenzellräumen befinden, mit abtransportiert. Der minimale Stromfluss bewirkt im Körper den „Pumpeffekt“, der die abgelagerten Schadstoffe ausschleust. Der Ionenaustausch bewirkt eine bioenergetische Resonanz, die den Körper harmonisiert. Blockaden werden gelöst und der Energiepegel deutlich gesteigert – das Grundregulationssystem beginnt sich auszugleichen und kommt so wieder in die natürliche Balance. Die Füße haben sehr viele Schweißdrüsen, welche eine außerordentliche Ausleitung ermöglichen so-

wie zahlreiche Reflexpunkte, die energetisch stimuliert werden. Bereits während der Anwendung tritt eine wohlige Entspannung ein und die Energieströme kommen ins Fließen.

Eine Entgiftung kann kurweise durchgeführt werden, bevorzugt im Frühjahr und Herbst, aber auch eine kontinuierliche Ausleitung ist möglich und bei starken Belastungen sinnvoll. Auch das seelische „Ballast abwerfen“ gehört zum Entgiftungsprogramm, denn Körper und Seele sind eng miteinander verknüpft. Durch **Meditation und Entspannungsübungen**, durch musische Beschäftigungen wie **Singen** oder **Tanzen**, durch „Auspowern“ beim **Sport** erholen sich alle Sinne, wobei jeder den individuell richtigen Weg für sich finden muss.



**Gabriele Petra  
Knauber-Idler**

Fachapothekerin für Offizinpharmazie,  
Homöopathie und Naturheilkunde  
Heilpraktikerin  
Leiterin der Blasius-Apotheke und  
des Vita Nova Gesundheitszentrums  
in Freiburg, Zähringer Str. 332  
Tel. 0761/533 52

[www.blasius-apo.de](http://www.blasius-apo.de)