

# Individuelle Entgiftungskonzepte für die Praxis

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Wasser- und Kräuterpfarrer Sebastian Kneipp soll einmal gesagt haben, dass es eigentlich nur drei Therapien gäbe: 1. Entgiften 2. Entgiften 3. Entgiften. Eben weil das Thema im wahrsten Sinne des Wortes in aller Munde ist, bieten inzwischen einige Naturheilmittel ihre eigenen Ausleitungskonzepte an. Doch es liegt in der Natur vorgefertigter Konzepte, dass sich diese nicht für alle gleichermaßen eignen. Man denke nur an Patienten mit schwachem Magen, Reizdarm, chronischem Müdigkeits-Syndrom oder Arzneiüberempfindlichkeit. Auch langjährig vegetarisch oder vegan ernährte Menschen reagieren oft schon auf kleinste Gaben ausleitender Arzneien heftig oder paradox, so dass eine Entgiftungskur selten zum Ende gebracht werden kann. Wie schon der Kollege Stefan Mair in seinem NHP-Artikel über Ausleitung mit ISO-Komplexen bemerkte: "Entgiftung ist Stress für den Körper".

Am sinnvollsten ist es, individuelle Entgiftungskonzepte zu erstellen, die sich neben dem Allgemeinzustand des Patienten auch an der Belastbarkeit des Geldbeutels orientieren, denn schon mit billigen Heilkräutertees, mit Fasten und dergleichen lässt sich viel bewegen. Die konkrete Durchführung des Ausleitungskonzepts kann sich beispielsweise nach folgenden Regeln richten:

1. Wo der Körper Schmerzen produziert, will er entgiften. Das heißt, dass Regelkrämpfe über das Menstrualblut oder das Reizdarm-Syndrom speziell über den Stuhl entgiftet werden.
2. Man entgifte stets von den edlen (z. B. Leber) zu den unedlen Organen (z. B. Haut). Das heißt, dass Hauterscheinungen wie Pickel eine erwünschte Entgiftungsreaktion darstellen. Bei chronischen Hautleiden wie Neurodermitis ist zu beachten, dass eine echte Entgiftung, die mit Mobilisieren von Giftstoffen aus dem Bindegewebe einhergeht, einen Schub bewirken wird.
3. Die Kurdauer richtet sich nach der Dauer der Krankheit. Ein Südtiroler Sprichwort bringt es auf den Punkt: Die Krankheit kommt im Galopp und geht im Gänsemarsch. Das heißt, dass chronisch Kranke im Grunde genommen so lange entgiftet werden sollten wie auch die Krankheit besteht - die Entgiftung erfolgt dann in Etappen, zum Beispiel initial drei Monate lang und in der Folge wird zwei Mal jährlich sechs Wochen lang gekurt.
4. Ein vollständiges Entgiftungskonzept sollte eigentlich alle Selbstreinigungsmechanismen des Körpers nutzen (Bronchialssekret, Menstrualblut, Schweiß, Stuhl, Tränen, Urin) und alle zur Entgiftung wichtigen Organe stärken (Bauchspeicheldrüse, Darm, Leber, Lymphe, Nieren).
5. Keine Entgiftungskuren während akuter Krankheiten oder Schwangerschaft und Stillzeit!

## Fasten - Wellness für den Darm

Vor allem bei chronischen Erkrankungen wie etwa Rheuma oder bei Myomen empfiehlt es sich die beschwerdefreien Phasen zu nutzen. Ideal wäre für Normal- bis Übergewichtige zwei Mal jährlich zu Fasten, also bei abnehmendem Mond im Frühling und im Herbst. Sanft und für Einsteiger geeignet ist zum Beispiel das Gemüsebrühe-Fasten. Eingeleitet wird diese Kur in der Regel durch eine Darmentleerung mit Glaubersalz oder mit Passagesalz - das nimmt auch prompt das Hungergefühl. Als Fastenspeisen sind je nach Übung ab dem zweiten oder dritten Tag erlaubt täglich zwei bis drei in der Brühe gegarte Karotten, zwei bis drei Äpfel, Gemüsesäfte und bei Bedarf - wenn man während der Kur arbeiten muss - Dinkeltaler aus Reformhaus oder Bioladen. Ferner sind natürlich ausgedehnte Spaziergänge, viel Schlaf und Basen- oder Meersalzbäder ratsam. Nicht erlaubt sind hingegen Vitamin-C-Gaben oder Fruchtsäfte, da diese vorhandene Dampilze füttern. Erfahrungsgemäß bewirken schon drei bis fünf Kerntage eine echte Entlastung von Darm und Stoffwechsel. Nach der Kur ist der Geschmack wieder reiner, normalerweise mag man dann keine fetten oder öligen Speisen. Man kann wieder die Süße eines Apfels genießen und was für eine Wonne ist nun eine Minestrone! Diese Phase des vernünftig gewordenen Geschmacksinns lässt sich natürlich für eine Ernährungsumstellung nutzen, deren Ziel weniger Süß, weniger Fett und weniger Fleisch wäre. Außerdem kann man die Fastentage auch zum "schnellen Darmwaschgang" nutzen, indem man bspw. Myrrhinil-Intest von Repha hochdosiert einnehmen lässt (3 - 4 x täglich 4 - 5 Dragees). Myrrhinil, eine bewährte Kombination aus Myrrhe, Kaffeekohle und Kamille, bindet nicht nur Problemstoffe im Darm, sondern es wirkt auch effektiv einer Fehlbesiedelung entgegen und ist daher allen Dampilzandidaten anzuraten. Natürlich gibt es bewährte Alternativen und Ergänzungen zu Myrrhinil, z. B. unterstützt Aquavit von Soluna ebenfalls die Darmreinigung und regt zudem den Kreislauf an. Infi-tract von Infi-Rovit enthält auch Myrrhe und nach langjähriger Dampilzkarriere sind evtl. zusätzlich Zubereitungen aus Kümmelfrüchten, Oregano oder Majoran hilfreich.

## Wie man das Haus putzt

Während das Fasten vor allem Entlastung für Darm und Stoffwechsel bedeutet, ist eine tiefgreifende Entgiftung oftmals notwendig, um Blockaden zu lösen oder um einer durch Problemstoffe ausgelösten Erkrankung vorzubeugen - nicht nur Amalgam ist eine Zeitbombe. Dabei muss man im Grunde nur folgende Formel beachten: Entgiften = Problemstoffe mobilisieren + binden + ausscheiden. Das Mobilisieren kann bspw. durch Korianderessenz von Nestmann erfolgen. Die Verträglichkeit ist allerdings sehr unterschiedlich. Nicht wenige Patienten klagen während der Einnahme über Kopfschmerzen und Schwindel, was bedeutet, dass zu viel mobilisiert und zu wenig ausgeschieden wird. Korianderessenz herunterfahren, Flüssigkeitszufuhr hochfahren und Ausscheidung fördern, ist hier die Devise. Ähnliches lässt sich im Frühling nach Genuss größerer Mengen Bärlauch beobachten. Hier wird ebenfalls über Kopfschmerzen, Schwindel bis hin zu Allergieschüben geklagt. Bärlauch zählt nämlich zu den mobilisierenden Pflanzen und sollte daher nicht alleine gebraucht werden. Sicherlich ist das Bärlauch-Pesto die leckerste Art zu entgiften und die Dampilze fliehen garantiert in Scharen, aber wer nicht genügend trinkt und ausleitet, scheucht den Dreck nur hoch, damit er sich an anderer Stelle wieder ablagert. Ferner eignen sich alle Schwefelverbindungen zum Mobilisieren. Hilfreich ist es zu Behandlungsbeginn mit einer kleinen Gabe Sulfur C30 Blockaden zu lösen, und dann eine Tiefpotenz folgen zu lassen (z. B. Sulfur selenosum D6 von Weleda), die ähnlich aber sanfter als kleine Schwefelgaben wirken (z. B. Sulfurettin) und ebenfalls Metalle aus dem Gewebe lösen. Das Binden der in Umlauf gebrachten Giftstoffe kann wiederum auf vielfältige Weise geschehen, am häufigsten erkundigen sich Betroffene nach Chlorella, weil sie davon irgendwo gelesen haben. Eine ähnlich metallbindende Wirkung haben Gerbstoffdrogen wie Blutwurz, Brombeerblätter, Frauenmantelkraut, Himbeerblätter, Odermennig oder Walnussblätter, von denen die eine oder andere ohnehin in den während einer Entgiftung obligaten Blutreinigungstees gehört. Wegen der Ferner wirken Kohlepräparate giftbindend im Darm, z. B. in Form von Myrrhinil von Repha oder Birkenkohle comp. von Weleda. Unterstützend empfiehlt sich auch Weizenkleie. Die Ausscheidung von Problemstoffen erfolgt schließlich auf verschiedenen Wegen. Die meisten Giftstoffe müssen in der Leber gebunden und nierengängig gemacht werden. Daher gehört mindestens ein Lebermittel ins Therapiekonzept integriert. Hepatik von Soluna zeigt erfahrungsgemäß gute Erfolge, wenn die Leberwerte GOT und Gamma-GT bereits auffällig. Sehr bewährt haben sich auch Lymphdiaral Basistropfen von Pascoe, die mit ihrer Arsenkomponente der Vergiftung homöopathisch begegnen und gleichzeitig Leber und Lymphe entlasten. Bei Leberschwäche, die von ausgeprägter Bindegewebsschwäche begleitet ist, wäre Metamarium B12 von Meta Fackler wegen der Zinnkomponente zu bevorzugen. Bei Leberschwäche mit Verdauungsstörung hat sich Chelidonium comp. bewährt. Nicht zuletzt seien auch Strath-Präparate wie Chelidonium-Strath anzuraten, die wegen ihres säuerlichen Geschmacks vor allem bei älteren Patienten gut ankommen... Keine Lebertherapie ohne Nierendrainage, lautet eine weitere Regel. Wiederum führen viele Wege nach Rom. Bei Neigung zu Blasenentzündungen ist vielleicht Renalin von Soluna oder Nephroselect von Dreluso oder Solidagoren von Klein ein hilfreiches Begleitmittel während einer Ausleitungskur. Bei Neigung zu Harngrieß könnte Metasolidago von Meta Fackler das geeignete Mittel sein. Auch das Nierentonikum von Nestmann wird in Fachkreisen gelobt, es hilft vor allem dann, wenn während einer Entgiftungskur die Nieren überlastet sind und die Patienten vielleicht über ein dumpfes Drücken in der Nierengegend klagen. Solidago-Strath wäre wiederum für ältere Patienten geeignet... Der wichtigste Pfeiler einer Fasten- und/oder Ausleitungskur ist und bleibt jedoch das Trinken! Wenn man den menschlichen Körper einmal mit einem Haus vergleicht, dann wird klar, dass ein Eimer Putzwasser schon nach dem Erdgeschoss völlig verdeckt ist, bereits im Obergeschoss würde man mit nur einem Eimer den Schmutz nur noch hin und her schmierern. Deshalb sollte man den Entgiftungspatienten unbedingt einimpfen, dass sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Konkret: täglich etwa 1 bis 1,5 Liter stilles Wasser, 1 Liter Kräutertee und bis zu 1 Liter verdünnte Obst-/Gemüsesäfte. Dann und nur dann kann wirklich eine Ausscheidung von Giftstoffen erfolgen.

Ein konkretes Beispiel aus der Praxis. Frau XY, 32 Jahre alt, will sich ihre restlichen sechs Amalgamfüllungen entfernen lassen. Schwachpunkt ist die Bauchspeicheldrüse mit häufigen Blähungen und klebrigem Stuhl. In der Augendiagnose imponieren neben Pankreaslakunen noch ausgeprägte Staketen. Folgendes Konzept wurde vorgeschlagen und von der Patientin durchgeführt:

**Entgiftungskonzept für Frau XY für einen Zeitraum von drei Monaten:**

Damit Ihre Entgiftungskur den gewünschten Effekt hat, sollten Sie währenddessen auf die Mondphase achten. D. h. bei abnehmendem Mond scheidet man Problemstoffe leichter aus, so dass höhere Dosen mobilisierender und ausscheidungsfördernder Arzneien zum Einsatz kommen können und bei zunehmendem Mond lassen sich erfahrungsgemäß die Mineralien besser auffüllen.

**Zur Mobilisierung der im Bindegewebe und Nervensystem abgelagerten Metalle:**

⇒ **Cilantris Koriander-Essenz (Nestmann)**

2 - 3 x täglich 5 - 15 Tropfen in etwas Wasser einnehmen. Am besten schleicht man die Dosis ein und tastet sich im Laufe einer Woche bis zur Reaktionsschwelle vor.

⇒ **Sulfur selenosum Trit. D6 (Weleda)**

2 - 3 x täglich 1 Messerspitze im Mund zergehen lassen.

Wichtig: Bei heftigen Reaktionen wie etwa Kopfschmerz, Schwindel oder Depressionen sollte die Dosis beider Arzneien reduziert werden und gleichzeitig sollten die giftbindenden und ausscheidungsfördernden Maßnahmen verstärkt werden (z.B. noch mehr trinken, viel spazieren gehen, evtl. Leber-, Lymph- und Nierenmittel höher dosieren, ...).

**Unterstützung der Ausscheidungsfunktionen über Leber, Lymphe und Nieren:**

⇒ **Lymphdiaral Basistropfen (Pascoe; entgiftet vor allem über Leber und Lymphe)**

2 - 3 x täglich 25 - 30 Tropfen vor oder zwischen den Mahlzeiten evtl. in etwas Wasser einnehmen; bei unerwünschten Reaktionen (z.B. Hautunreinheiten) kann die Dosis halbiert werden.

⇒ **Metaharonga (Meta Fackler; entgiftet und entlastet die Bauchspeicheldrüse)**

2 - 3 x täglich 10 Tropfen zusammen mit Lymphdiaral in etwas Wasser einnehmen.

⇒ **Renalin (Soluna; unterstützt die Ausscheidungsfunktion der Nieren)**

2 - 3 x täglich 10 - 15 Tropfen in Kräutertee einnehmen.

**Bei Amalgambelastung empfehlenswerte Teemischung aus dem Kräuterladen:**

Goldrutenkraut 50g, Gundelrebe 50g, Liebstöckelwurzel 30g, Löffelkraut 20g, Löwenzahnwurzel 30g, Odermennig 40g, Walnussblätter 20g, Wegwartenwurzel 40g mischen; 1 - 2 TL pro Tasse (ca. 200 ml), heiß überbrühen, circa 10 Min. ziehen lassen, zwischen den Mahlzeiten trinken; täglich circa 1 Liter.

**Bitte beachten:**

Bitte zwei bis drei Monate lang soviel wie möglich trinken, mindestens 3 Liter täglich; davon etwa 1 Liter stilles Wasser, 1 Liter Heilkräutertees und 1 Liter verdünnte Bio-Obst- oder Gemüsesäfte. Ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann der Körper die mobilisierten Giftstoffe nicht ausschwaschen!

Als Ernährung sind in ihrem Fall alle Kressearten und Scharfstoffpflanzen zu empfehlen: Knoblauch, Ingwer, Meerrettich, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Wiesenschaumkraut, Bärlauch-Pesto... Auch Wurzelgemüse aus Bioanbau sollte in den Speiseplan aufgenommen werden. Zusätzlich giftbindend im Darm ist Weizenkleie 1 - 2 EL täglich oder Chlorella (Reformhaus).

Sehr vorteilhaft ist es, während solcher Entgiftungskuren viel zu schwitzen (- dann aber unbedingt die Elektrolyte wieder auffüllen, z. B. mit Basentabs von Pascoe).

Bitte beachten Sie auch die alte Regel der Heilkunst, die lautet: Akuteste Leiden zuerst behandeln! Das heißt für Sie, dass Sie im akuten Erkrankungsfall (z.B. Erkältung) alle Entgiftungsmaßnahmen vorübergehend stoppen (Ausnahme: Die Teemischung darf immer zusätzlich zu anderen Maßnahmen getrunken werden) und zuerst das akute Leiden auskurieren, bevor die Entgiftung fortgeführt wird. Während der Regelblutung sollten Sie außerdem von allen Arzneien nur die geringsten Dosen nehmen oder die Mittel drei Tage lang, also während dem Höhepunkt der Blutung ganz weglassen.