

Barbara Schuhrk

Die Entgiftung und Grundregulation des Körpers:

Ein Muss der „Neuzeit“ – „Gift“ lauert überall

Die Liste von Problemstoffen in Nahrung, Trinkwasser, Kleidung oder Atemluft ist lang: Gifte lauern überall! Auch viele Arzneistoffe wie Zahnfüllungen, Antibiotika, Cortisol oder die Anti-Baby-Pille sind alles andere als harmlos und werden oftmals zunächst gar nicht bemerkt. Folgen schleichender Vergiftung sind beispielsweise Allergien, Abwehrschwäche, Müdigkeit oder auch Unfruchtbarkeit. Im schlimmsten Fall können Organe wie Galle, Leber und Nieren massiv belastet werden. Die Möglichkeit, Vergiftungen durch Medikamente beispielsweise durch die Einnahme anderer zu bekämpfen, wirkt bereits auf den ersten Blick eher fragwürdig. Alternativen bietet die Heilpflanzenkunde: Viele Pflanzen haben die Kraft, Giftstoffe zu binden und unschädlich zu machen, die betroffenen Organe in ihrer Funktion zu stärken oder die Ausscheidung von Giftstoffen anzuregen ...

Umweltgifte wie Schwermetalle, Amalgam, Asbest, Lösungsmittel, Abgase, Nikotin – und weitaus unzählige mehr – belasten unseren Organismus.

Auch in unserer Nahrung ist legale Chemie versteckt: Konservierungsstoffe, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Antioxidanzien – Lebensmittelchemiker schätzen, dass jährlich über ein Kilo dieser Zusätze verzehrt wird.

Hinzu kommt die Belastung unserer Nahrung mit Rückständen von Kunstdüngern, Medikamenten, Insektiziden; auch Medikamente sind eine weitere Quelle, über die Gifte (Toxine) und schädliche Substanzen aufgenommen werden können.

All diese Stoffe sind unserem Körper fremd, können eine Irritation unseres hochkomplizierten Psycho-neuro-endokrin-immunologischen Systems hervorrufen, es schwächen oder gar zum Zusammenbruch führen: Viele Erkrankungen werden in Verbindung mit einer Übergiftung des Organismus gebracht, und

nicht zuletzt belasten Endprodukte unseres Stoffwechsels unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Da wir uns zu wenig bewegen und zu ungesund ernähren (zu viel Fleisch, Fett, Zucker, Weißmehlprodukte, zu wenig Obst und Gemüse) verschlackt unser Organismus. Das bedeutet, dass im Gewebe jene Endprodukte „liegen bleiben“, nicht ausreichend abtransportiert werden können.

Unser moderner Lebenswandel mit einem Zuviel an ungesunder Ernährung und einem Zuwenig an Bewegung ist Ursache der meisten Verschlackungen und vieler Zivilisationserkrankungen.

Körpereigene Entgiftung

Vor allem in der Naturmedizin ist immer wieder von der „Entgiftung des Körpers“ die Rede, vom Ausscheiden diverser Schadstoffe. Die heutige Schulmedizin hat sich von diesem

Konzept weitestgehend abgewandt. In früherer Zeit sahen Therapeuten die Ursache vieler Krankheiten in der Anhäufung von unerwünschten Substanzen im Körper. Diese so genannten „Toxine“ vergiften demnach das Blut und verhindern das harmonische Funktionieren des Organismus. Die Folge: Abwehrreaktionen verschiedenster Art, denn der Körper ist stetig darum bemüht, sich von vergiftenden Substanzen zu befreien. Die facettenreichen Reaktionen, Schnupfen, Bronchitis, Ekzeme, Geschwüre und vieles andere mehr, entspringen demnach dem Bemühen des Körpers, sich zu entgiften.

Behandlungsmethoden, die sich aus dieser Betrachtungsweise ergaben, bestanden folglich darin, dem Körper einerseits dabei zu helfen, sich von den belastenden Substanzen zu befreien und andererseits die Nahrungszufuhr zu regulieren, um die Quelle der Belastung zum Versiegen zu bringen. Diese klare und einfache Logik, die Kranke Jahrhunderte hindurch entlastete und heilte, hat durchaus auch heute noch ihren Wert – obschon sie von der modernen Medizin nicht unbedingt stets verfolgt wird.

Das Milieu des Körpers – die eigene Grundregulation

Die natürliche Zusammensetzung des so genannten „inneren Milieus“ gewährleistet die optimale Funktion des Organismus: Jede zu große Abweichung führt zur Krankheit.

Wenn in Folge übermäßiger Nahrungs- und Alkoholzufuhr oder durch Medikamente das Körpermilieu „ausnahmsweise“ mit Giftstoff



Abb. 1: Wegwarte – ein „Bittersüß“ der anderen Art ...



Abb. 2: Brennnessel: Vermeintliches Unkraut – ein wichtiges Heilmittel



Abb. 3: Löwenzahn – zur Entschlackung und Entgiftung das Mittel der Wahl

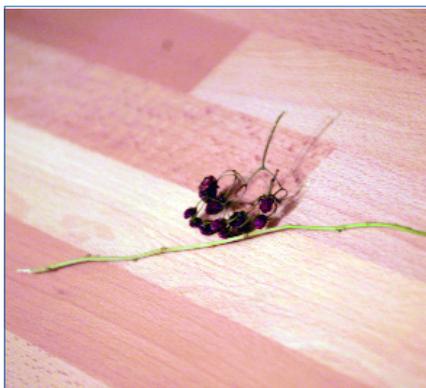


Abb. 4: Bittersüßer Nachtschatten: Die Beeren giftig, die Stängel heilend



Abb. 5: Schafgarbe – in der Teemischung eine optimale Funktion zur Entgiftung



Abb. 6: Mariendistelfrüchte – eines der wichtigsten Mittel bei Leberproblemen

fen belastet wird, so hat dies keine dramatischen Folgen: Der Körper ist fähig, sich selbst zu entgiften, die ideale Zusammensetzung des Körpermilieus wieder herzustellen. Wenn diese Abweichungen allerdings zur Gewohnheit, vielleicht gar täglich provoziert werden, ist der menschliche Organismus in seinen Möglichkeiten überfordert.

Die Folge: Es reichern sich Abfallstoffe im Blut an, lagern sich schließlich auf den Gefäßwän-

den ab; der Durchmesser dieser Gefäße vermindert sich, das Blut wird verdickt, die Blutzirkulation wird zunehmend schlechter, der Austausch zwischen Blut und Zellserum verlangsamt sich. Abfallstoffe, die „normalerweise“ von den Zellen ausgeschieden werden, sammeln sich in den Geweben an, anstatt den Organismus schnell zu verlassen; die Organe können ihre Arbeit nicht mehr richtig verrichten, Leber und Nieren sind mit der Reinigung der Körpersäfte überfordert. Sämtliche Ab-

läufe sind nun mit gestört, ob auf der Zellebene oder innerhalb jedweder anderen Reaktion.

Wenn man demnach die Verunreinigung der Körpersäfte als Ursache der Erkrankung selbst betrachtet, kann man daraus schließen, dass die Krankheit nur auf Grund dieser „Verschmutzung“ in Erscheinung tritt und sich entwickeln kann.

Monografien und Rezepturen

Der Kalmuswurzelstock (Calami rhizoma) mit seinen ätherischen Ölen, Bitterstoffen und Saponinverbindungen unterstützt den Leberstoffwechsel und so die Entgiftungsfunktionen. Die Campheranteile bewirken eine Vitalisierung und stärken die Arbeit des Stoffwechsels. Der Geschmack ist stark würzig und bitter. Kalmus stellt auch ein wirksames Magenmittel zur Säureregulierung dar und findet auch Verwendung beim Roemheld-Syndrom. Hier sollte parallel an die Fenchel-Kautabletten (Pilulae Foeniculi) der Hildegard von Bingen gedacht werden, die beruhigend auf eine überschießende Salzsäureproduktion einwirken. Kalmuswurzeln werden sowohl als Dekokt als auch Infus ausgezogen, mit einer Menge von 3,0 bis 4,0 Gramm pro Tasse. Selbst das Auskauen der Rhizomstückchen gilt als wirksame Anwendung.

Auch die Wurzeln der Wegwarte (Cichorii radix) mit ihrem bitter-süßlichem Geschmack haben eine unmittelbar anregende Wirkung auf den Gesamtstoffwechsel. Zu Heilzwecken ist nur die wilde Zichorie (Cichorium intybus) geeignet, denn sie enthält die wichtigen und hochwirksamen Inhaltssubstanzen Sesquiterpenlactone, Zimtsäurederivate und Flavonoide in ausreichender Menge. Auch die Verdauungsvorgänge werden in Folge der Stoffwechselanregung reguliert. Durch die Anregung der Leber- und Milzfunktion kommt es zur Verbesserung einer Dyskrasie. Die Wegwarte wirkt positiv gegen Obstipation und Gewichtszunahme und ist auf Grund ihrer Aktivierung des Stoffwechselgrundumsatzes auch bei älteren Menschen gut einsetzbar. Hier kommt mit 3,0 Gramm Droge pro Tasse Dekokt die Wurzel zum Einsatz.

Die Meisterwurz (Imperatoria radix) galt in früheren Zeiten als ein Remedium divinum, ein göttliches Mittel, und stellt die Hauptpflanze der „Hoffmannstropfen“ dar. Der Geruch und Geschmack ist kräftig-aromatisch bis beißend. Die Meisterwurz ist ein gesicherter, wirksamer Stoffwechselaktivator, vorrangig im Leberbereich. Imperatoria osthutum gilt als verdauungsfördernd, wirkt auf die körpereigenen Blutreinigungsmechanismen und vitalisiert. Die Inhaltsstoffe bestehen in Besonderen aus ätherischen Ölen, Cumarinderivaten und Gerbstoffen. Zwischen 0,5 bis 2,0 Gramm kommt die Wurzel auf einen Viertelliter Infus zum Einsatz. Imperatoria als dynamisierte Urtinktur stellt auch die Firma Alcea her, wobei auf Grund der speziellen Aufschlüsselung hier noch im Bereich der Geist- und Gemütssymptomaten die Stärkung des Selbstbewusstseins sowie die Befreiung aus Einengung und Zwang eine Rolle spielen. Die Meisterwurz ist ein äußerst potentes Antidot gegen verschiedenste Gifteinwirkungen.

Einen weitaus intensiveren Stoffwechselablauf bewirkt der Enzian (Gentianae radix). Seine Bitterstoffglykoside und Gerbstoffe aktivieren die Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge des Körpers. Er wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend, verdauungsanregend sowie magenstärkend. Weiterhin nimmt er Einfluss auf körperlich-psychische Erschöpfungszustände. Geruch und Geschmack sind aromatisch, anfänglich süß und dann bitter. Bei Kopfschmerzneigung und nervöser Übererregbarkeit sollte man mit dem Enzian vorsichtig umgehen. 3,0 Gramm der Wurzel werden mit einem Viertelliter Wasser als Dekokt verwendet und vor dem Essen getrunken.

Das Kraut vom Odermennig (Agrimoniae herba) wird viel zu wenig in der Phytotherapie gewürdigt. Diese einheimische Pflanze hat eine breitgefächerte Einsatzmöglichkeit. Fast geruchlos schmeckt sie würzig und grasig bitter. Seine Inhaltsstoffe bestehen aus ätherischen Ölen, Gerbstoffen und Bitterstoffen sowie einem hohen Anteil an Kieselsäure. Es handelt sich um ein verlässliches Stoffwechseltherapeutikum, dessen besondere Zielrichtung die Leber ist. Der Odermennig regt die Entgiftungs- und Ausscheidungsvorgänge an sowie die Nierentätigkeit und den Harnsäureauswurf. Weiterhin ist er belebend, vitalisierend und appetitanregend, baut aber gleichzeitig Fettzellen ab. Auf eine Tasse Infus kommen 4,0 bis 6,0 Gramm des Krautes; der Geschmack kann mit einem Corrigentium wie Honig oder Fruchtblüten verbessert werden. Interessant ist auch der Odermennig, in der Kombination mit anderen Drogen, als Purgiermittel sämtlicher Schleimhäute. Hildegard von Bingen beschreibt die Odermennigtabletten (Pilulae Agrimoniae) (Jura Pharma), die sich vielfach bei chronischen Nebenhöhlen- und Stirnhöhlengeschehen bewährt haben. Bitte vorsichtig in der Anwendung in den ersten drei Monaten einer Schwangerschaft.

Der Frischpflanzenpresssaft des Löwenzahn, botanisch auch Taraxacum officinale genannt, entgiftet durch Anregung der Leberaktivität. Was Gärtnern und Bauern als Unkraut erscheint, ist für Arzt und Apotheker seit Jahrhunderten eine der wertvollsten Heilpflanzen.

Teerezepturen in der Kombination

Die Gründe der Anregung des Gesamtstoffwechsels liegen in der Unterstützung der körpereigenen Entschlackungs- und Entgiftungsprozesse. Besondere Teedrogen sind dazu geeignet, eine optimale Metabolismusfunktion herbeizuführen. Durch die Anwendung solcher Pflanzen wird der Organismus gut durchflutet, so dass sich Schadstoffe und Schlacken lösen und u. a. über die Niere ausgeschieden werden können. Die Intensität, mit der diese Verfahren zur Anwendung kommen, bestimmt der Organismus mit der Höhe seiner Verschlackung, seinem sonstigen Allgemeinzustand sowie seinen Ausscheidungskapazitäten. Es reicht nicht allein zu lösen, sondern Abbindung, Abtransport und Ausscheidung müssen gewährleistet sein. Treten beim Patienten unangenehme Symptome auf, wie beispielsweise Kopfschmerzen, stimmt etwas nicht. Die vorher genannten Punkte sollten noch einmal überprüft werden, ebenso die quantitative Flüssigkeitszufuhr.

Stoffwechsel-Rezeptur 1

10 Gramm Wacholderbeeren, 30 Gramm Birkenblätter, 30 Gramm Schafgarbe und 30 Gramm Erdrach mischen. 1 EL auf 1 Tasse, zehn Minuten ziehen lassen, dreimal täglich eine Tasse kurartig über sechs Wochen.

Die vorgestellte Rezeptkombination wirkt unspezifisch stoffwechselanregend und nierenausscheidend.

Stoffwechsel-Rezeptur 2

Jeweils 120 Gramm von Bittersüßem Nachtschatten, Roter Queckenwurzel, Brennnessel, Löwenzahn, Sennesblättern und Fenchel mischen, zehn Minuten köcheln lassen, morgens und abends eine Tasse kurartig genießen.

Die zweite Stoffwechselformulierung zeigt eine gute Zusammensetzung auf von antidyskratischen, ausleitenden, entgiftenden sowie leber-, nieren- und darmunterstützenden Drogen.

Wichtig ist, dass der Patient parallel viel Wasser trinkt. Daher ist die Verabreichung der Medikamente als Tee schon ein guter Ansatz – die Flüssigkeitsmenge hat er schon einmal aufgenommen!

Gift = Abwehr – und das kreativ!

Der Körper bemerkt und reagiert umgehend: Die Toxine sollen ausgeschieden werden!

Dieser Prozess wurde von Thomas Sydenham, auch als „englischer Hippokrates“ bezeichnet, im 17. Jahrhundert auf den Punkt

gebracht: „Die Krankheit ist nichts anderes als das Bemühen der Natur, welche, um den Kranken zu erhalten, mit allen ihren Kräften bemüht ist, ihn von den krankmachenden Substanzen zu befreien.“

Eine solche Befreiung und Reinigung erfolgt über die Ausscheidungsorgane: Vermehrte Produktion von Bilirubin und Speichel, Erbrechen und Durchfall im Verdauungstrakt; verdickter, saurer, brennender und mit Giftstoffen belasteter Urin für die Nierenwege; Schweißausbrüche, Pickel, Ekzeme bezüglich der Haut; Ausspucken von Schleim durch die Bronchien, Stirnhöhlen und die Nase. Zahlreiche andere „Aus-Wege“ können ebenfalls genutzt werden, um den Körper von den Abfallstoffen zu befreien: Speicheldrüsen, Gebärmutter, Mandeln, Tränendrüsen und viele mehr. In verzweifelten Fällen schafft der Körper selbst zudem vermeintlich „künstliche“ Ausgänge, um den Ansturm von Giftstoffen zu bewältigen: Hämorrhoiden, Fisteln, Geschwüre – wird ein Ausscheidungsorgan unfähig, seine Arbeit zu verrichten, so werden die Abfallstoffe zu einem anderen Organ umgeleitet. Nur wenn man sich dieser Verlagerung von Beschwerden bewusst ist, kann man verstehen, wieso derartige Erkrankungen bei Patienten stetig individuell verlaufen, nach einer Gesundung eine neuerliche Erkrankung ganz anderer Art erfolgen kann ...

Die Konsultation verschiedener Ärzte jeder der Bereiche ist das eine – das eigentliche Problem jedoch – die Verschlackung des Körpermilieus – das andere!

Die Therapie: Heilen ist Reinigen!

Wenn die eigentliche Ursache mangelnder Gesundheit im Vorhandensein unerwünschter Substanzen im Organismus liegt, im Bemühen des Körpers, sich von diesen zu befreien, so ist eine Therapie unabdingbar: Heilung tritt ein, wenn die Toxine aus dem Körper ausgeschieden, die Gewebe wieder hergestellt sind – und das Körpermilieu seinen normalen Zustand erreicht hat. Heilen bedeutet somit reinigen. Hippokrates als „Vater der Medizin“ bemerkte: „Alle Krankheiten können mittels einiger Ausscheidungen geheilt werden, entweder durch den Anus oder durch die Blase oder durch eines der anderen Ausscheidungsorgane. Das Schweißorgan ist eines, welches allen Übeln entspricht.“

Entgiftungs- und Entschlackungskuren sind demnach Möglichkeiten, den Organismus zu reinigen – entsprechend Hippokrates:

„Medizin ist die Kunst, Heilungsvorgänge der Natur zu imitieren.“

So gilt es, die Filtertätigkeit des Blutes und die Ausscheidung der Toxine durch die verschiedenen Ausscheidungsorgane anzuregen. Die

Akute Vergiftungserscheinungen

Bei akuten Vergiftungserscheinungen und starker Leberschädigung wird Silybin-Hemisuccinat (Mariendistel) in sterilen Arzneiformen intravenös gespritzt. Wird die Leber permanent durch Chemikalien (beispielsweise bei Laboranten und Chemikern oder durch Alkoholmissbrauch) belastet, kommen standardisierte Trockenextrakte alkoholischer Auszüge von Mariendistelfrüchten in Form von Tabletten, Kapseln oder Dragees in Frage (alkoholhaltige Tinkturen sind hier zu vermeiden).

Frischpflanzensäfte oder wässrige Auszüge aus frischen Artischockenblättern wirken antihepatotoxisch (Leber), choleregetisch (Galleproduktion anregend), spasmolytisch (krampflösend) und lipidsenkend (Blutfette senkend).

se Ausscheidungsorgane sind Leber, Darm, Nieren, Haut und Atemwege. Und die dazu angewendeten Mittel sind vielfältig: Es kann sich dabei um Heilpflanzen handeln, die Einnahme von Säften, Nahrungsmitteln mit entgiftenden Wirkstoffen, das Stimulieren der Reflexzonen und viele weitere andere Therapieformen ...

Gesundheit hat ihren Preis

Die Phytotherapie bietet vielerlei Möglichkeiten, den „normalen“ Ausscheidungsprozess des Körpers wieder herzustellen. Das Ausscheidungsorgan wird sich – kaum dazu ange-regt – selbst reinigen und das Blut wieder „korrekt“ filtrieren; dieses kann nun seinerseits die Gewebe von den Toxinen entlasten und sie zu den Ausscheidungsorganen transportieren. Um den „Nachholbedarf“ zu stillen, kann dies zunächst zu vermehrter Ausscheidung führen, zu häufigerer oder regelmäßiger Darmentleerung, zu Dunkelfärbung des Urins (da mit Toxinen gesättigt), verstärktem Schwitzen oder anderen „Nebenwirkungen“. Dieser sichtbaren Ausscheidung von Schlacken jedoch entspricht auch die Verminderung von Giftstoffen, die Krankheiten verschwinden.

Selbstverständlich hängt die Möglichkeit einer Gesundung vom Umfang der entstandenen Schäden ab, genauso von der Regenerationsfähigkeit der betroffenen Organe. Auch hier greifen Heilpflanzen: Die Mariendistel, mit dem Wirkstoffkomplex Silymarin, hat eine leberstärkende und leberschützende Wirkung und erhöht die Regenerationskraft der Leber; die Artischocke erhöht die Gallenproduktion, fördert den Gallenfluss; Brennnessel wirkt harntreibend, ebenso wie Wacholderbeeren oder die Goldrute, die zudem die Nierentätigkeit anregt. Nicht zu vergessen sind Spurenelemente, um Enzyme zu stimulieren; Vitamine, um die biochemischen Reaktionen zu aktivieren. Die Wirkung wird dabei stets umso



Barbara Schuhrk

Journalistin, Autorin und Lektorin, erlag bereits in jungen Jahren der „Faszination Natur“. Dank Privatunterricht und Selbststudium spezialisierte sie sich

zunächst auf Bäume und deren Heilkraft, die Historie der Pflanzenheilkunde. Derzeit legitimiert sie ihre Erfahrung durch die Ausbildung Phytotherapie, um in Kürze eine Heilpflanzenschule und Naturwerkstatt zu eröffnen, deren Ziel es ist, das verlorene Wissen um die Kraft der Natur in Erinnerung zu rufen. Zudem unterrichtet sie in den Bereichen Kreatives Schreiben und Literatur.

Kontakt:

Wickerer Straße 84b, D-65439 Flörsheim
bs@schuhrk.de, www.schuhrk.de

besser sein, je grundlegender das Körpermilieu gereinigt wurde.

Beachtet werden sollte dennoch eins: Eine Entgiftung und Grundregulation ist nur dann von Nöten, wenn sie zu entstehen vermag. Wenn von vornherein verhindert wird, dass Gifte den Körper übermannen, sind Therapien dieser Art gänzlich unnötig! Dies ist durch eine Umstellung der Lebensweise und der Ernährungsgewohnheiten möglich: Es gilt schlichtweg, die Ein- und Ausgänge zu bewachen. Ein grundsätzlich recht probates Mittel

...



Abb. 7: Fenchel – aufgrund der ätherischen Öle besonders wertvoll

Literaturhinweise

Susanne Fischer-Rizzi: Medizin der Erde, 2. Auflage, AT Verlag, Baden und München 2005

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanzen. AT Verlag, Aarau 2002

Dr. Johannes G. Mayer: Das große Handbuch der Klosterheilkunde. Weltbildverlag, Augsburg 2005

Schulz, V., Hänsele, R. Rationale Phytotherapie, Ratgeber für Ärzte und Apotheker, 5. Auflage, Springer Berlin Heidelberg New York (2003) 240-311