



Eine Kolumne von

Curt
Diehm

[Zur Übersicht](#)



ZWEIFELHAFTER GESUNDHEITSTREND

Entschlacken über Pfingsten? Vergessen Sie's!

von: Curt Diehm
Datum: 02.06.2017
06:00 Uhr

Sie wollen das Wochenende nutzen, um eine Entgiftungskur zu machen? Fallen Sie nicht auf das Marketing der Detox-Industrie rein! Solche Behandlungen bringen in der Regel nichts – sie können sogar gefährlich sein.

Entgiftung, Entschlackung, Detox. In welchem Kleid auch immer dieser überaus populäre Trend daherkommen mag: Er hält keiner evidenzbasierten Überprüfung stand. Der körpereigene Stoffwechsel produziert keine „Schlacken“. Fragen Sie einmal einen Chirurgen oder Gerichtsmediziner, ob er jemals etwas Derartiges in einem menschlichen Körper gefunden hat?

Klar, wer als gestresster Unternehmer oder Manager drei Wochen eine Kur an einem abgeschiedenen Ort macht, dabei Tee statt Alkohol trinkt, täglich Sport treibt, sich ausschließlich mit gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse ernährt, dabei noch abnimmt und dessen Körper auch ansonsten umsorgt wird, fühlt sich anschließend besser und voll frischer Energie. „Entgiftet“ ist er aber deshalb nicht!

Im Prinzip können Sie sich auf Ihren Organismus verlassen. Stoffwechselprodukte, die wir nicht mehr brauchen, scheiden wir über Darm, Lunge, Nieren, Leber oder Haut aus. Stoffwechselstörungen, die viele Ursachen haben können, müssen je spezifisch von Spezialisten behandelt werden.

Giftstoff-Konzentration nimmt zu

Eines jedoch stimmt: Die Konzentration bestimmter Giftstoffe im Körper nimmt durch industriell erzeugte Nahrung und Umwelteinflüsse zu. Biphenyle (Krebs auslösende Chlorverbindungen), DDT (Dichlordiphenylhydrochlorethan = Insektizide), Dioxin und weitere toxische Substanzen sammeln sich zunehmend im Körperfett an. Das Fettgewebe ist nämlich nicht nur für den Wärmehaushalt und als Energiespeicher zuständig, sondern dient auch als Zwischenlager für fettlösliche Gifte. Nur: Die offerierten Methoden helfen nicht, die unliebsamen Stoffe aus dem Körper zu transportieren. Detox-Behandlungen entstammen schlicht der Welt der Märchen. Der Stoffwechsel eignet sich besonders gut für pseudowissenschaftliche Moden. Kaum ein Bereich des Menschen ist von der medizinischen Wissenschaft bislang so wenig entschlüsselt. Deshalb ist es für Leute mit Geschäftssinn einfach, plausibel klingende Mythen zu verbreiten. Es ist offensichtlich, dass es in erster Linie darum geht, Produkte, Kuren und Bücher zu verkaufen. Wer

möchte nicht gerne mit einem Tee oder einem Mittelchen „Schadstoffe“ aus seinem Körper schwemmen. Fakt ist: Die gerne Colon-Hydro-Therapie genannten Verfahren sind blanker Unfug.

Gefährlich werden die Entgiftungspropheten, wenn sie zu Darmspülungen raten. Es gibt medizinische Indikationen, die die Reinigung des Enddarms sinnvoll erscheinen lassen. Regelmäßige Darmspülungen zur „Entgiftung“ gehören aber bestimmt nicht dazu. Sie können aus gastroenterologischer Sicht sogar schädlich sein. Also Finger weg von dieser Methode.

Mit dem Versprechen der Entschlackung und Entgiftung wird auch häufig der Wunsch geweckt, ein paar Pfunde zu verlieren. Gesundheitsverträgliches Abnehmen geht jedoch anders und gewiss nicht über die Einnahme von Pillen und Produkten.

Abnehmen mit Fasten

Grundsätzlich stehe ich allen Formen von Diäten skeptisch gegenüber. Deshalb überzeugen mich derzeit am meisten bestimmte Varianten des Intervallfastens. Medizinische Untersuchungen bestätigen zunehmend, dass Fasten Körper und Geist guttut und offensichtlich in Einklang steht mit unserem Bauplan. Dabei gibt es mehrere Möglichkeiten. Praktikabel sind Ansätze, bei denen man ein oder zwei Essen pro Woche auslässt. Am besten ist die Ritualisierung dieser Form des Fastens. Jeden Montagabend und Donnerstagmittag beispielsweise entfällt die Mahlzeit. Auch längere Phasen des Fastens sind physiologisch unter bestimmten Auflagen erlaubt. Allerdings kann die Leistungsfähigkeit in dieser Zeit eingeschränkt sein und lässt sich deshalb nicht in Einklang bringen mit einem fordernden Job.

Auch für das relativ neue 16/8-Fasten sprechen Untersuchungen. Demnach sollen Menschen in einem

Zeitfenster von acht Stunden ihre tägliche Nahrungsaufnahme leisten – also beispielsweise von 12 Uhr mittags bis 20 Uhr abends. Auch das scheint zu helfen, das Körpergewicht in Balance zu halten, selbst wenn man in dieser Zeit ordentlich Kalorien zu sich nimmt.

Mein Rat: Wenn Sie Körper und Geist etwas Gutes tun wollen, probieren Sie die eine oder andere Variante des Fastens aus, statt dem Marketing der Detox-Industrie auf den Leim zu gehen.

*Curt Diehm, Jahrgang 1949, ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten **Max-Grundig-Klinik** in der Nähe von Baden-Baden. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen und vielen Sachbüchern.*