

#### Frühjahrsputz für Darm und Co?

Gifte, Schlacken und Verdauungsrückstände welche angeblich durch anfallende Stoffwechselprodukte entstehen, werden oft für einen schlechten Gesundheits- und Erschöpfungszustand verantwortlich gemacht. Zumindest kann dies in zahlreichen Büchern, Zeitschriften und im Internet nachgelesen werden. Zudem werden alternative Ernährungsformen angeboten, welche den sogenannten Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder in die Balance bringen sollen und durch die entsprechende Lebensmittelauswahl einer „Übersäuerung“ entgegenzuwirken. Spezielle Fastenmethoden wie z.B. die Nulldiät, das Heifasten nach Buchinger und die F.-X.-Mayr-Kur sind wie jetzt - zu Jahresbeginn - sehr beliebt und werden von zahlreichen Personen durchgeführt, um zu „entschlacken“.

#### „Schlacken“ – gibt es die überhaupt?

Fakt ist, dass in jedem Körper der Säure-Basen-Haushalt vom Organismus durch verschiedene Puffersysteme und zentrale Entgiftungsstationen wie unseren Organen (Haut, Lunge, Niere und Leber) effektiv reguliert wird. In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von „Schlacken“ oder Stoffwechselendprodukten. Nicht verwertbare Endprodukte des Metabolismus werden unter physiologischen Bedingungen nicht angehäuft, sondern zum Beispiel über die Nieren ausgeschieden. Die Leber zum Beispiel baut Blutalkohol, Medikamentenreste oder andere Schadstoffe und Stoffwechselprodukte ab und macht Krankheitserreger und Gifte somit unschädlich. Das Phänomen „Entschlacken“, „Entgiftung“ und „Detoxen“ ist wissenschaftlich uneingeschränkt nicht nachweisbar. Selbst mit den immer mehr säurebildenden Nahrungsmitteln (Fast Food, Süßigkeiten, Wurstwaren etc.) in unserem Nahrungsangebot wird unser Körper problemlos fertig. Es konnten keinerlei Beweise erbracht werden, die das Konzept einer dauerhaften Übersäuerung durch die Nahrung als Krankheitsursache belegen.

Was aber durchaus richtig ist, ist dass die Nieren nicht grenzenlos filtern. Vor allem übergewichtige Menschen, oder diejenigen die besonders viel Eiweiß essen, riskieren, ihren Organismus mit Harnstoff, Harnsäure und Schwefel zu überlasten - vor allem, wenn täglich nicht genug Flüssigkeit aufgenommen wird. Weil die Nieren mit der Entsorgung dieser ohnehin schon schwer auszuscheidenden Substanzen nicht nachkommen, kreisen sie länger im Blut als nötig. Solche schwefelhaltigen Abbauprodukte des Eiweißstoffwechsels sind die in der Laiensprache bezeichneten "Schlacken". Sie belasten den Stoffwechsel und können möglicherweise die Entstehung von Osteoporose, Nierensteine und weiteren Erkrankungen fördern.



Eine geeignete Lebensmittelauswahl (reichlich Gemüse, Obst und wenig tierische Produkte), ausreichendes Trinken (Mineralwässer und Kräutertees) und täglich Bewegung an frischer Luft sorgen für eine natürliche ausgeglichene Balance. Eine dauerhafte Umsetzung der 10 Regeln der Deutsche Gesellschaft für Ernährung ([www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/www.DGE.de](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/www.DGE.de)) unterstützen unsere Gesundheit viel mehr als einmal jährlich „zu Entschlacken“ (mit welcher Methode auch immer)...