

# Sanft, frei und nachhaltig

Den Körper tiefgreifend entgiften | *Andreas Hefel und Jürgen Kupferschmid*

**Moderne Entgiftungskuren wirken sanft, nebenwirkungsfrei und nachhaltig. Sie basieren alle auf einer strengen Kalorienrestriktion, sind mikronährstoff- und ballaststoffreich und werden mit großen Flüssigkeits- und Trinkmengen (zwei bis drei Liter pro Tag) unterstützt. Auch die ausreichende Zufuhr von wasserlöslichen Ballaststoffen, die im Darm Schadstoffe binden, ist notwendig.**

Noch nie war der Mensch so hohen Schadstoffbelastungen ausgesetzt wie heute. Dabei ist das körpereigene Entgiftungssystem, bei dem Leber, Darm und Niere eine wichtige Rolle spielen, oftmals völlig überfordert.

Wir sind die Generation des verbleiten Benzins, der Amalgamplomben im Mund, der Insektizide, Pestizide und Pflanzenschutzmittel, der giftigen Phtalate in Plastikflaschen, der Fein- und Feinstaubbelastungen und nicht zu vergessen: der Medikamente für jedes Wehwechen. Alle diese Substanzen müssen von unserem Stoffwechsel neutralisiert, umgebaut und wieder entsorgt werden. Klappt das nicht richtig, werden wir krank.

Bereits unsere Vorfahren kannten Heil-, Fasten- und Entgiftungskuren. Auch Jesus habe 40 Tage in der Wüste gefastet – und natürlich nicht um Gewicht zu verlieren, sondern um Körper, Geist und Seele zu reinigen. So verstehen wir unter „Entgiften“ das Reinigen des Körpers von schädlichen Umweltgiften und sonstigen Toxinen, die sich über die Zeit in uns angesammelt haben.

Durch das wichtigste Entgiftungsorgan, die Leber, fließen täglich 1.500 Liter Blut. Es wird von ihr gereinigt und Gifte bleiben im Filter hängen. Über den Urin, Stuhl oder Schweiß werden die Toxine dann ausgeschieden.

Doch nicht alle Gifte schaffen den Weg bis nach draußen. Manche nisten sich in unserem Körper ein und machen es sich in den Fettpölsterchen oder dem Bindegewebe bequem. Dort können sie ihre toxische Belastung auf den Körper entfalten und langfristigen Schaden anrichten.

*Es ist deshalb umso wichtiger, seinen Körper regelmäßig einer Entgiftungskur zu unterziehen, um ihn von den Giften zu befreien.*

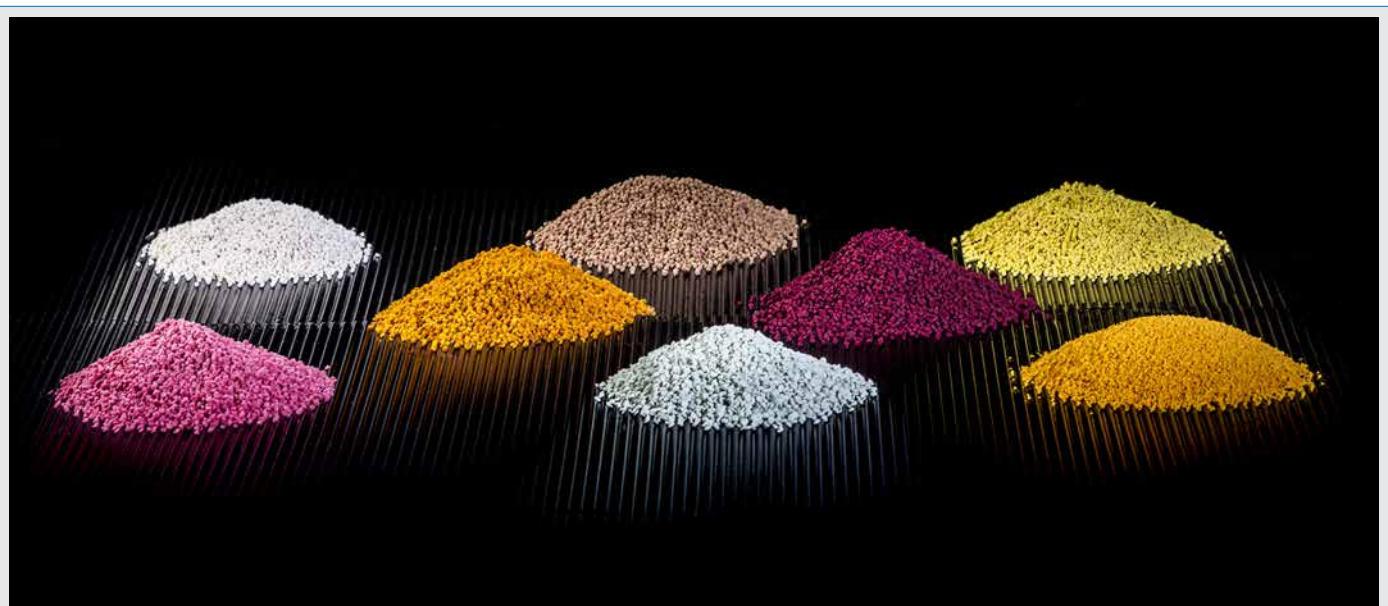
## Die nötige Energie bereitstellen

Die Wahl einer geeigneten Entgiftungskur fällt bei dem großen Angebot nicht leicht und auch nicht jede Entgiftungskur bringt den gewünschten Erfolg.

Manche Kuren richten sogar mehr Schaden an: Wenn die Gifte aus den Depots gelöst, aber nicht ordnungsgemäß ausgeschieden werden, können sie dem Organismus schaden und sogar Organe angreifen. Denn ohne die Zufuhr von bindenden Ballast- und Mikronährstoffen werden rund 70 Prozent der über die Leber entgifteten Schadstoffe vom Körper über den Dünndarm wieder zurück aufgenommen. Es kommt dann zur sogenannten Intoxikation oder Selbstvergiftung.

*Vorsicht ist auch bei Extremkuren geboten, die den Körper sehr oft zu sehr belasten und deshalb eher kontraproduktiv sind!*

Einseitige „Rosskuren“, bei denen zum Beispiel große Mengen Öl eingenommen werden müssen, Abführmittel eingesetzt oder nur Säfte und Tee getrunken werden dürfen, sind nicht zu empfehlen. So gibt



Bei einer Entgiftungskur muss darauf geachtet werden, dem Körper Nährstoffe bedarfsgerecht zur Verfügung zu stellen. So können die Entgiftungsorgane, vor allem Leber und Niere, richtig funktionieren.

Foto: Hepart AG



### Jürgen Kupferschmid

Jürgen Kupferschmid ist Chefredakteur des Magazins „Meine Gesundheit“ und Leiter Öffentlichkeitsarbeit bei der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU). Um Gesundheitsthemen aus der Regulationsmedizin erlebnisorientiert zu kommunizieren, setzt er den Alterssimulationsanzug GERT ein – zum Beispiel in der Aus- und Weiterbildung sowie als Lehrbeauftragter an der Hochschule Heilbronn.

**Kontakt:**

communications@sfgu.ch  
www.sfgu.ch

es beispielsweise Entgiftungskuren, bei denen während sieben Tagen gar nichts gegessen, dafür aber reichlich Wasser getrunken werden soll – zwischendurch ist eine Bouillon erlaubt. Auch Kuren mit intravenösen Infusionen, bei denen die Ernährung nicht angepasst und keine Zugabe von im Darm bindenden Substanzen (wasserlösliche Ballaststoffe und z. B. auch Zeolithe) erfolgt, können kontraproduktiv sein.

Wer glaubt, damit seinem Körper etwas Gutes zu tun, liegt weit daneben. Denn er braucht zur Entgiftung wichtige Nährstoffe, die nur über eine angepasste Ernährung aufgenommen werden können. Wenn der Körper keine regulationsaktiven Nährstoffe bekommt (dazu gehören auch Kohlenhydrate, Eiweiße, bestimmte Fettsäuren, Vitamine, Mineralien usw.), dann können die Entgiftungsorgane des Körpers, vor allem Leber und Niere, nicht richtig funktionieren und werden träge.

Das Schlimmste, was dann passieren kann: Es wird Fett in die Leber eingelagert, woraus sich eine Fettleber entwickelt – einem Phänomen, dem wir heute immer häufiger in der täglichen Praxis begegnen. Es sind deshalb vor allem Kuren zu empfehlen, die eine exakt balanzierte Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten aufweisen. Dadurch werden dem Körper die nötigen, regulationswirksamen Nährstoffe und Energie zur Verfügung gestellt.

### Reich an Mikronähr- und Ballaststoffen

Vor diesem Hintergrund haben moderne Entgiftungskuren bestimmte Merkmale wie diese gemeinsam. Sie wirken sanft, nebenwirkungsfrei und nachhaltig. Sie basieren alle auf einer strengen Kalorienrestriktion, sind mikronährstoff- und ballaststoffreich und werden mit größeren, aber nicht zu großen Flüssigkeits- und Trinkmengen (zwei bis drei Liter pro Tag) unterstützt.

Bei den Mikronährstoffen ist vor allem auf eine ordentliche Zufuhr von Vitamin C, B-Vitaminen, Zink und Selen zu achten, damit die aus dem Bindegewebe und den Zellen frei werdenden Schadstoffe auch gebunden und neutralisiert werden können. Da der größte Teil der Schadstoffe, vor allem auch die gefährlichen Schwermetalle, über die Leber und Gallensäure entgiftet werden, ist die ausreichende Zu-

fuhr von im Darm schadstoffbindenden, wasserlöslichen Ballaststoffen notwendig.

Viele Zivilisationskrankheiten der westlichen Welt sind auf eine ballaststoffarme Ernährung zurückzuführen. Solch ein wasserlöslicher Ballaststoff ist zum Beispiel das pH-neutrale und nichtionogene Guar (auch: Guarbohne) in gereinigtem und granuliertem Zustand als Nahrungsergänzung. Die gleichnamige Pflanze (*Cyamopsis tetragonoloba*), die in Indien und Pakistan heimisch ist, gehört in die Familie der Leguminosen (Hülsenfrüchtler). Daher ist sie mit den bei uns wohlbekanntesten Vertretern dieser Pflanzenfamilie, den Erbsen und Bohnen, nahe verwandt.

Wird die Nahrung mit Guar ergänzt oder angereichert, so verweilen der Kot und die entgifteten Schadstoffe weniger lange im Dickdarm. Der Kontakt zwischen möglichen toxischen Abbauprodukten, die unser Körper täglich produziert und die wir mit unserer Nahrung aufnehmen, und der Darmwand reduziert sich dadurch wesentlich. Zudem verzögert Guargranulat die Aufnahme von Zucker ins Blut und verhindert damit große Blutzucker- und Insulinschwankungen – die Hauptursache für die Entstehung von Übergewicht und Diabetes.

### Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen

Basische Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium oder Natrium tragen ebenfalls zur Entgiftung des Körpers bei und bringen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht. Er bestimmt die Grundregulation des Menschen entscheidend. Fast alle biologischen Vorgänge funktionieren nur, wenn ein bestimmter pH-Wert gewährleistet ist. Dabei braucht jedes Enzym einen anderen pH-Wert, um seine Arbeit verrichten zu können.

Einige Körperflüssigkeiten sind deshalb sauer, andere basisch. Der Körper braucht also beides – Säuren (z. B. Harnsäure) und Basen (z. B. basische Mineralstoffe). Beide Stoffe zusammen haben die Fähigkeit, sich gegenseitig zu neutralisieren (Salz).

*Für die Neutralisation spielt die Qualität der Ernährung eine wichtige Rolle. Fehl- und Überernährung durch genussorientierte Mahlzeiten sowie Alkohol- und Nikotinkonsum fördern die übermäßige Säureproduktion im Stoffwechsel.*



### Andreas Hefel

Andreas Hefel studierte Betriebsökonomie an der FH Basel und absolvierte ein Studium für klinische Ernährung. Er ist Gründer des Ärzte- und Therapeutennetzwerks Salusmed, Präsident der Stiftung für Umwelt- und Gesundheit (SfGU) und CEO der Hepart Group. Seit 1991 leitet er das Fachkurhaus und Ausbildungszentrum Seeblick in Berlingen/Schweiz.

Außerdem sind unsere Nahrungsmittel in der Regel überraffiniert. Der Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien ist demnach stark vermindert. Weil zur Neutralisierung von Säure hauptsächlich basische Mineralstoffe verwendet werden, raubt der Körper die Mineralstoffe, die im Blut, der Zellflüssigkeit oder den Knochen sind. Im Körper befinden sich nach und nach mehr Säuren als basische Mineralien. Es entsteht eine Übersäuerung.

Die Mängel an Mineralstoffen hindern den Körper an seinen natürlichen Funktionen wie zum Beispiel am Abbau von Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten und Giftstoffen. Die Folge ist eine Zwischenlagerung dieser Schlacken im Gewebe. Der Körper wartet auf eine ruhige Minute, in der er die Gifte ausscheiden kann. Durch die meist konstante Übersäuerung kommt er aber nicht dazu. Die Ablagerungen in Gewebe häufen sich. Ist im Gewebe kein Platz mehr, lagern sich die Stoffwechselabfälle in Gelenken, Blutbahnen, Muskeln und Organen ab.

Folgekrankheiten können Wassereinlagerungen, Gicht, Gallenstein, Fettleber, Diabetes und so weiter sein. Aber auch Müdigkeit, geringe Belastbarkeit, Schlafstörungen, endogene Depressionen, Darmdysbiose und ein schlechtes Immunsystem können durch eine Übersäuerung entstehen.

Durch eine Basenkur kann das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt werden. Sind genügend basische Mineralstoffe vorhanden, also Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium und andere regulierende Mikronährstoffe, kann auch der Stoffwechsel wieder funktionieren. Die Ablagerungen von Wasser, Fett und Giftstoffen können vom Körper wieder effektiv entgiftet werden.

### Entgiftungsleistung des Körpers

Zur tiefgreifenden Entgiftung des Körpers empfiehlt Dr. med. Padia Rasch, leitende Fachärztin für Allgemeinmedizin und Na-

turheilverfahren im Fachkurhaus und Ausbildungszentrum Seeblick (Berlingen, Schweiz) das EPD®-Ernährungsprogramm, das dort seit mehr als 26 Jahren erfolgreich angewandt wird.

### Frau Dr. Rasch, wie kommen Giftstoffe überhaupt in unseren Körper?

Der Mensch ist heute viel größeren und vielfältigeren Schadstoffbelastungen ausgesetzt, als noch vor Jahrzehnten oder Jahrhunderten. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie Gift- oder Schadstoffe in unseren Körper gelangen oder sogar vom Körper selber produziert werden.

Erst einmal nehmen wir tagtäglich über unsere Ernährung Schadstoffe auf: Das können Spritzmittel wie Pestizide oder Fungizide, auch pflanzeneigene Schadstoffe wie zum Beispiel Nitrate sein. Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und neuerdings sogar Platin, aber auch Zusätze der Lebensmittelindustrie (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, usw.)

befinden sich in bestimmten Lebensmitteln. Schadstoffbelastungen durch Rauchen oder schlechte Luft (Ruß, Smog, Lösungsmittel usw.) werden über die Atem-

luft aufgenommen. Quecksilber finden wir in unseren Amalgamzahnplomben. Viele Medikamente müssen in unserer Leber abgebaut werden und können zu giftigen Zwischenprodukten umgewandelt werden. Natürlich nicht zu vergessen: Auch Alkohol ist ein Schadstoff. Der Körper selber kann sogenannte Toxine produzieren, zum Beispiel Zahn- oder Zahnfleischerkrankungen durch Fäulnis und Gärung im Darm.

physikalische Therapien wie Wärmetherapie, Colonhydrotherapie, Lymphdrainage, Kneippgüsse, Wickel und so weiter unterstützen die Körperentgiftung.

Da das Geschehen im Körper aber sehr komplex ist, empfehlen wir neben der klassischen kalorienreduzierten EPD-Ernährungs- und Stoffwechseltherapie und physikalischen Zusatzanwendungen zusätzlich eine individuell auf die persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten abgestimmte Therapie mit Mikro- und Vitalstoffen, bestimmten pflanzlichen Inhaltsstoffen.



**Dr. med. Padia Rasch**

Dr. med. Padia Rasch ist leitende Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren im Fachkurhaus Seeblick, Salusmed-Center Berlingen. Neben der Hausarztmedizin beschäftigt sie sich seit 1995 schwerpunktmäßig mit der Biologischen und Orthomolekularen Medizin.

**Welches sind die häufigsten Erkrankungen, die durch Schadstoffbelastungen oder mangelnde Entgiftungsleistungen unseres Stoffwechsels entstehen können?**

Die meisten chronischen Erkrankungen haben mit mangelnden Entgiftungsleistungen und damit zu hohen Schadstoffbelastungen zu tun. Speziell aber auch die Leber und andere Körperorgane sind gefährdet.

**Wie sollte man den Körper entgiften?**

Entgiftungstherapien sind in der biologischen Heilkunde sehr vielfältig. Auch spezielle Ernährungsformen und Diäten oder pflanzliche Präparate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, schwefelige Aminosäuren und ausgewählte Ballaststoffe werden zur Entgiftung eingesetzt. Sogar

**Wie oft und wie lange sollte man eine Entgiftungskur machen?**

Ohne besondere Beschwerden ist eine ein- bis dreiwöchige Entgiftungskur zur Prävention einmal pro Jahr sicher sehr sinnvoll. Liegen bereits Erkrankungen vor, sollte man unter ärztlicher Aufsicht entgiften und gemeinsam festlegen, in welchen Zyklen und wie lange entgiftet werden soll. ■

**Grundlage für ein gesundes Leben**

Das von der Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) entwickelte Salusmed-Prinzip steht für neue Lösungsansätze, die den Fokus auf übergeordnete Prozesse richten – anstatt einzelne Symptome oder Krankheiten isoliert zu betrachten. Dieser ganzheitliche Ansatz verbindet nicht nur die konventionelle mit der komplementären Medizin, sondern stellt biochemische UND biophysikalische Prozesse gleichermaßen ins Zentrum. Nur so können die Hauptrisikofaktoren für die größten Gesundheitsprobleme der heutigen Zeit so weit wie möglich minimiert werden – ein entgleister Stoffwechsel sowie schädliche Einwirkungen durch Umweltbelastungen und Stress.

In der Konsequenz führt das zu neuartigen Zusammenhängen, Lösungsfindungen und Anwendungskonzepten, welche die Gesundheit des Menschen und damit seine Lebensqualität zeitlebens entscheidend prägen.

Das bedeutet in der Praxis:

1. Schadstoffe im Körper – vor allem Schwermetalle – sind zu erkennen und wirksam auszuleiten.
2. Mikronährstoffdefizite müssen ein Leben lang vermieden und bedarfsgerecht ausgeglichen werden.
3. Geeignete biophysikalische Interventionen (z. B. Bio12Code-Frequenzen, aber auch Bewegung und Sport) regen erwünschte biochemische Prozesse an.
4. Belastungen durch Stress und elektromagnetische Strahlung müssen wirksam reduziert werden.
5. Ein lebenslanges, differenzielles Lernen hält den Menschen geistig fit bis in hohe Alter.

Dazu bietet die Stiftung für Gesundheit und Umwelt (SfGU) zertifizierte Aus- und Weiterbildungen mit spannenden Tagesseminaren, Workshops, Infoveranstaltungen und Praxistagen an.

**Auskunft und Information:**

communications@sfgu.ch  
www.sfgu.ch