

# Entschlackung

**Michael Schlaadt**  
Privatärztliche Praxis

Holbeinstraße 64  
D-88131 Lindau

Tel. +49 (0) 83 82 / 2 82 19

Fax +49 (0) 83 82 / 2 57 21

E-Mail: [info@praxis-schlaadt.de](mailto:info@praxis-schlaadt.de)

[www.praxis-schlaadt.de](http://www.praxis-schlaadt.de)

## Den überflüssigen Ballast loswerden -

### warum Entschlacken im Alltag in der heutigen Zeit sinnvoll ist

Viele Erkrankungen, unter denen heute die Menschen leiden, waren früher nahezu unbekannt. Da sie in den Entwicklungsländern nicht vorkommen, bezeichnet man sie als Zivilisationskrankheiten.

Dank der modernen Medizin haben viele ernsthafte Erkrankungen ihren Schrecken verloren. Zivilisationskrankheiten stehen in den Industrienationen an der Spitze der Beschwerden, ohne dass die wissenschaftliche Medizin eine Lösung hat.



### Die häufigsten schwer zu behandelnden Zivilisationskrankheiten sind:

- **Hauterkrankungen:** Ekzeme, Neurodermitis
- **Allergien:** Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Heuschnupfen
- **Magen-Darmerkrankungen:** Chronische Verstopfung, schmerzhafte Blähungen, Unwohlsein nach dem Essen, Durchfälle, Magengeschwüre, Mundgeruch, Darmentzündungen, Diverticulose
- **Chronische Schmerzzustände:** Kopfschmerzen, Migräne, Arthrosen, Rheuma Wirbelsäulensyndrome
- **Störungen des vegetativen Nervensystems:** vegetative Dystonie, kalte Hände und Füße, Kreislaufstörungen, Schwindel, Ohrgeräusche, Schlafstörungen
- **Störungen des Immunsystems:** chronisches Müdigkeitssyndrom, chronisches Erschöpfungssyndrom, Vitalitätsverlust, Adynamie
- **Psychische Symptome:** depressive Verstimmungen, Angst, Aggressivität, Mißlaunigkeit
- **Chronische Entzündungen:** Nasennebenhöhlenkatarrh, chronischer Blasenkatarrh
- **Ernährungskrankheiten:** Übergewicht, Alterszucker

Häufig betreffen diese Erkrankungen die Kontaktflächen des Körpers mit der Umwelt oder Außenwelt wie den Magen-Darm-Kanal, die Atemwege und die Haut. Die anderen Störungen betreffen Muskeln, Bindegewebe und Nervensystem.

Typischerweise werden bei den apparativen Untersuchungen wie Röntgen, Spiegelungen und im Labor keine von der Bevölkerungsnorm abweichenden Befunde erhoben. Deshalb gibt es auch für die konventionelle Medizin keine faßbare Ursache und damit auch keine spezielle Therapie. Oftmals sind die Befunde, wie bei den sogenannten Abnutzungserkrankungen eher Folge als Ursache der Beschwerden. Allen diesen Erkrankungen ist gemeinsam, dass sie mit den Methoden der konventionellen Medizin entweder schlecht oder gar nicht behandelbar sind. Es

existieren lediglich symptomatische Medikamente. Alle diese Mittel sind jedoch nur für einen vorübergehenden Zustand entwickelt und eignen sich nicht zur langfristigen Dauermedikation. Oft sind die Wirkung der Behandlungsmaßnahmen unter dem Strich schädlicher als ihr Nutzen.

Die Naturheilkunde betrachtet diese Erkrankungen als Folge von "Verschlackung" durch falsche Ernährung, Gifte und Umwelteinflüsse, die sich als überflüssiger Ballast im Bindegewebe gespeichert haben.

Die Gründe für diese Verschlackung sind vielfältig:

- In der Industriegesellschaft hat sich die körperliche Arbeitsbelastung in den vergangenen 30 Jahren ständig reduziert. Wir brauchen im Durchschnitt etwa 1000 - 1500 kcal. weniger als vor 30 Jahren. Wir haben aber die alten Eßgewohnheiten beibehalten. Gleichzeitig können wir mehr Geld für Essen ausgeben.
- Durch die Verbesserung der Transportsysteme haben wir ständig ein Überangebot von Waren aus aller Welt mit Allergenen, an die unser Immunsystem noch nicht gewöhnt ist.
- Seit der Einführung der Fast Food Gesellschaft haben sich die Eßgewohnheiten verändert. Wir nehmen uns zu wenig Zeit zum Essen und schlingen hinunter anstatt richtig zu kauen. Die Anbaumethoden der Nahrungsmittel wurden zur Ertragssteigerung entscheidend verändert, so dass wir mehr Giftstoffe aus Überdüngung und Schädlingsbekämpfung mit der Nahrung aufnehmen, zumal die Nahrungsmittelkontrolle in den Entwicklungsländern weniger strengen Überprüfungsvorschriften unterliegt.

Alle diese Stoffe werden im Körper abgelagert. Die Giftstoffe werden in den Körperzellen, im Bindegewebe und der Leber gespeichert und blockieren wichtige Stoffwechselvorgänge. Die überflüssigen Kalorien sind meist äußerlich gut sichtbar. Die nicht verbrauchte Energie in Fettzellen abzulagern, ist eine Fähigkeit der menschlichen Entwicklungsgeschichte, als wir noch für Winterruhe und schlechte Zeiten Fettpolster anlegen mußten.

Durch Essen schädigen wir als erstes das Verdauungssystem. Schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Zucker und Mehl bilden Gärprodukte, zuviel Eiweiß führt zu Fäulnisstoffen, die unseren Körper zusätzlich vergiften. Diese Gifte können zu Abgeschlagenheit, Mißmut, Gereiztheit, Nervosität, Kopfschmerzen und Schmerzen am Bewegungsapparat führen.

Der Mensch ist, was er ißt, sagt ein Sprichwort. Eigentlich müßte es heißen: "Der Mensch ist, was er aufnimmt und verwertet."

Wenn wir auf unseren Körper hören würden, könnten wir diese "Funktionsstörungen" als Hilfeschreie des Körpers interpretieren, endlich etwas zu ändern.

Viele Menschen fühlen instinktiv, dass es sinnvoll wäre zu entschlacken.

Aus der Medizingeschichte kennen wir viele Hinweise über Entschlackung durch Darmbehandlungen. Aus dem alten Ägypten sind Darmreinigungen als Therapie bekannt. Auch in der altindischen Tradition des Yoga wird über Darmreinigungen berichtet. Hippokrates empfahl Fasten als Vorbeuge- und Heilmethode. Paracelsus verkündete im Mittelalter: "Der Tod sitzt im Darm". In den arabischen Ländern gibt es heute noch das Sprichwort: "Was der Arzt nicht heilen kann, wird gesund im Ramadan".