



# Entgiften & Ausleiten: Die Basis für Gesundheit

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, sagte einst der Naturheilkundler Sebastian Kneipp. Dies trifft auch bei dem zentralen Thema der Gesundheit den sprichwörtlichen Nagel auf den Kopf: Dem Entgiften und Ausleiten. Nehmen wir jeden Tag weniger Gifte zu uns, dann muss der Körper auch weniger Energie für das Ausleiten aufwenden, um mögliche Krankheiten zu vermeiden.

**Aber warum sollten wir unseren Körper entgiften?** Im Alltag können wir uns den vielen Schadstoffen kaum noch entziehen, denn Gifte sind allgegenwärtig. Toxine im Gemüse, Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker in Lebensmitteln, Rückstände von Medikamenten im Trinkwasser, Genussmittel wie Tabak und Alkohol und vieles

mehr. Täglich nehmen wir viele Gifte zu uns, die unserem Körper zum Verarbeiten und Abtransportieren der Schlacken viel Energie entziehen. Das funktioniert nur, wenn die Grundregulation des Körpers gut funktioniert. Die Grundregulation ist die Fähigkeit des Körpers, Nähr- und Vitalstoffe aufzunehmen und Schadstoffe auszuleiten. Im gesunden Idealzustand erledigen das unsere primären Entgiftungsorgane: der Darm, die Leber und die Nieren.

Ist die Grundregulation gestört, dann funktioniert das Ausleiten der Giftstoffe nicht über diesen von der Natur vorgesehenen Weg. Dann greift der Körper auf die sekundären Entgiftungsorgane zurück und lagert die Schadstoffe in Lunge, Haut, Gelenkscapseln und in den Schleimhäuten ein bzw. versucht den Abtransport über diese Organe. Unschön sichtbar bei

der Haut, wenn Pickel & Co. uns vor dem Spiegel zum Verzweifeln bringen.

Giftstoffe sind unserem Organismus fremd und verändern unser biologisches Gleichgewicht. Was der Körper nicht ausleiten kann, lagert er ein und bildet somit gefährliche Giftdepots in den Körperzellen. Diese Lagerplätze sind Stellen, die für die Funktionsfähigkeit des Organismus nur untergeordnet von Bedeutung sind, wie z. B. das Fettgewebe.

**Welche Gifte nehmen wir tagtäglich bewusst und unbewusst ein?** In den vielen Produkten im Supermarkt, die uns mit teilweise irreführender Werbung angeboten werden, stecken zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe mit oft unerfreulichen Nebenwirkungen. Aktuell sind dies etwa 320 Zusatzstoffe, die kennzeichnungspflichtig sind. Doch

nur einen Teil der Gifte nehmen wir über die Nahrung zu uns, denn die Belastungen kommen auch aus anderen Quellen: Schadstoffausdünstungen in Räumen oder von Textilien, Weichmacher in Kunststoffen, Essen aus der Mikrowelle, Elektromog und die Strahlenbelastung von Handys, Waschmittel, Duschgel oder Deo mit Aluminium enthalten viele Stoffe, die schädlich für unseren Körper sind. Zusätzlich lauert der „Feind“ im eigenen Mund durch die immer noch weitverbreiteten Amalgamfüllungen.

### **Bist du sauer, wirst du sauer!**

Aber auch negative Emotionen können uns körperlich belasten und zu einer erhöhten Säurebildung im Körper führen. Wenn wir gestresst sind, Sorgen haben oder uns ärgern müssen, dann bilden sich vermehrt schädliche Säuren im Körper. Auch bei körperlicher Überanstrengung bildet der Körper Säuren, die Milchsäure ist z. B. für die äußerst schmerzhaften Muskelkrämpfe beim Sport verantwortlich. Um die schädliche Säure neutralisieren zu können, benötigen wir dringend eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen.

**Was passiert, wenn wir nicht entgiften?** Zum Neutralisieren der Gifte und den entstehenden Säuren benötigt der Organismus Mineralstoffe. Werden diese nicht in ausreichender Menge mit der Nahrung geliefert, dann bedient sich der Körper bei den eigenen Depots. Beim Calcium ist die körpereigene Reserve z. B. in den Knochen und Zähnen zu finden. Auf diese Weise entsteht u. a. auch die Knochenschwäche-Krankheit Osteoporose, wenn die Knochen aufgrund eines Vitalstoffmangels demineralisiert werden, damit der Körper den Calcium-Spiegel im Blut konstant halten kann.

Ein zusätzliches Problem: Viele Menschen trinken zu wenig gesundes Wasser!

Wenn der Mensch wenig gesundes Wasser trinkt und gleichzeitig viel Ungesundes zu sich nimmt, dann kann es zu großen Säure- und Giftmengen im Körper kommen. Über den Tag verteilt sollten mindestens zwei Liter kohlenstofffreies und mineralarmes Wasser getrunken werden. Die Techniker Krankenkasse empfiehlt: Ein gesunder Erwachsener muss durchschnittlich zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag aufnehmen. Das sind ungefähr 35 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht. Säuglinge

und Kinder haben einen noch höheren Bedarf. Rund 300 Milliliter kann der Körper bei seinen Stoffwechselfvorgängen selbst herstellen. Den Rest muss er über Getränke und feste Nahrung bekommen.

### **Merkt man, wenn man entgiften sollte?**

Hat man regelmäßig Verspannungen oder Cellulite, dann ist dies ein Zeichen für eine erhöhte Gifteinlagerung im Körper. Gleiches gilt bei Übergewicht, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Rheuma oder Gicht. Zusätzliche Anzeichen für eine notwendige Ausleitungs-Therapie sind auch unreine oder gereizte Haut, Hautjucken ohne Ausschlag, Allergien, Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder das „Foggy Brain Syndrom“, der „Nebel im Kopf“, der vermehrt nach einem glutenhaltigen Essen auftritt. Viele fühlen sich auch müde und energielos mit einer gestörten Verdauung oder einer erhöhten Infekt-Anfälligkeit.

### **Erst Organe vitalisieren, dann entgiften!**

Bevor die Entgiftung gestartet werden kann, muss der Körper auf das Ausleiten der Giftstoffe vorbereitet werden, denn für dieses Ausleiten benötigt der Körper sehr viel Energie. Als erstes muss der Organismus aufgebaut werden. Dies funktioniert mit den

47 essentiellen Vitalstoffen, die wird dringend zum Gesundbleiben benötigen. Anhand des Blutbildes können Mangelzustände einfach festgestellt und mit der gezielten Gabe von Hochleistungs-Mikronährstoffen ausgeglichen werden. Wurde der Körper mit allen Vitalstoffe versorgt und bis zum Idealbereich aufgefüllt, dann können im zweiten Schritt die primären Entgiftungsorgane weiter vitalisiert werden.

**Grundregulation verbessern!** Dazu muss die tägliche Trinkmenge erhöht und die Zufuhr von Giften reduziert werden. Neben den ausleitenden Mitteln, die die Leber (Mariendistel, Erdrauch, Bitterstern, Leberwickel, Thunbergia) und die Nieren (Brennnessel, Goldrute) entgiften, sollte auch der Darm unterstützt werden. Als Gift-bindende unterstützende Mittel werden gerne und effektiv naturreine Zeolithe eingesetzt. Zudem ist es wichtig, dass die Lymphe als Transportmittel aktiviert wird. Diese Aktivierung funktioniert mit Lymphdrainage, Bewegung, vermehrter Flüssigkeitszufuhr, der Edelkastanie oder mit homöopathischen Arzneimitteln, wie Lymphomyosot oder Lymphdiaral.

Der Zeolith (Klinoptilolith) ist ein Vulkangestein, das sich durch seinen einzigartigen, wabenähnlichen Kristallaufbau auszeichnet. Durch seine Struktur werden Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt sowie der Leber gebunden und aus dem Körper transportiert. Naturzeolith ist durch seine molekulare Struktur in der Lage, im Magen-Darm-Trakt Schadstoffe, Arzneimittel-Rückstände und krankmachende Keime zu binden und aus dem Organismus abzuführen. Naturzeolith reguliert und normalisiert die Magen- und Darmflora und stimuliert das darmassoziierte Immunsystem. Die Abwehrbereitschaft des gesamten Organismus wird gefördert. Alternativen zum Zeolith sind Spirulina, Chlorella, Koriander, Bärlauch oder die Phoenix-Entgiftungstherapie.

## Wie lange dauert eine Entgiftung?

Die Dauer der Ausleitungs-Therapie ist von dem vorherrschenden Gesundheitszustand des Menschen abhängig und wie konsequent die empfohlenen Maßnahmen umgesetzt werden. Man sollte nicht zu lange entgiften und nach ein paar Wochen wieder Phasen des Aufbaus einbauen, damit der Körper nicht ausgelaugt wird. Eine gute Herangehensweise ist, sechs Wochen zu entgiften und anschließend zwei Wochen wieder aufzubauen.

## Fazit: Entgiften ist wichtig, darf den Körper aber nicht überlasten!

Eine zu lang dauernde Entgiftung kann den Körper schnell auslaugen. Deshalb ist es wichtig, dem Körper immer wieder Zeit zur Erholung zu geben. In dieser Zeit wird er dann wieder gezielt aufgebaut und gestärkt. Wenn die meisten Toxine aus dem Körper entfernt wurden, dann befinden sich im Zellwasser immer noch die Informationen der Toxine. Mit der gezielten Frequenztherapie können diese Informationen komplett gelöscht werden.

## Info zu den Zusatzstoffen und Allergien

Einige Zusatzstoffe können bei empfindlichen Personen allergieähnliche Symptome auslösen.

- Azofarbstoffe: E 102 Tartrazin, E 110 Gelborange, E 122 Azorubin, E 123 Amarant, E 124 Cochenillerot, E 129 Allurarot, E 151 Brillantschwarz BN
- Konservierungsstoffe: E 210-212 Benzoesäure und ihre Salze, E 220-228 Schwefeldioxid und Sulfite
- Antioxidationsmittel: E 310-312 Gallate, E 320 BHA, E 321 BHT

Ein Blick auf die Zutatenliste schafft Klarheit über die problematischen Zusatzstoffe. Quelle: Techniker Krankenkasse, [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)

## Die primären Entgiftungsorgane

Die Leber, das Entgiftungs-Organ: Die Leber stoffwechselt die Nahrung, filtert Giftstoffe und belastende Substanzen aus der Nahrung. Zudem gibt sie die aufgenommenen Nährstoffe an den Körper ab – in der passenden Menge zur richtigen Zeit. Die Leber produziert Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt wird. Die Gallenflüssigkeit wird in den Dünndarm abgegeben und die Abfallprodukte des Stoffwechsels können ausgeschieden werden. Außerdem erleichtert sie das Verdauen von Fetten im Darm. Bei diesem Prozess wird sie von der Bauchspeicheldrüse unterstützt, die verdauungsfördernde Substanzen beisteuert. Die Leber sitzt zentral im Blutkreislauf und filtert alles Blut aus dem Magen-Darm-Trakt.

Dadurch wird verhindert, dass schädliche Substanzen aus dem Dick- und Dünndarm in den Körper vordringen. Ist die Leber gesund und voll funktionsfähig, dann bewahrt sie Vitamine, Zucker, Fette und alle anderen Nährstoffe auf, die durch die tägliche Nahrungsaufnahme zugeführt werden. Zudem baut die Leber chemische Verbindungen auf, die der Körper zum Überleben braucht. Belastende Substanzen, wie Alkohol oder Lebensmittel-Zusatzstoffe, werden zerlegt und entsorgt.

Der Darm, das Universal-Genie: Der Darm übernimmt ähnliche Aufgaben wie die Leber. Mit einer Oberfläche von etwa 400 Quadratmetern und mit seinen 100 Millionen Nervenzellen bildet er eine Art zweites unabhängiges Gehirn. Der Darm überprüft, wie sich die Nahrung zusammensetzt. Dann organisiert er, wenn notwendig, die Abwehr von schädlichen Bakterien, steuert zahlreiche Hormone und alarmiert das Gehirn, sobald Giftstoffe entdeckt werden. Er beherbergt Milliarden von Mikroorganismen, die Nährstoffe produzieren und das Immunsystem hilfreich unterstützen. Etwa 70 % aller Abwehrzellen des Körpers sitzen in der Darmschleimhaut. Sie bildet u. a. spezielle Eiweißstoffe zur Abwehr fremder Substanzen, die Immunglobuline. Die größten Feinde des Darms sind Antibiotika, Cortison, Hormone, Schadstoffe im Essen und Umweltgifte. Der Darm-Inhalt besteht aus folgenden Inhaltsstoffen: 1/3 Nahrungsmittel, 1/3 Bakterien und 1/3 Darmschleimhäuten. Vor dem Abstoßen der Darmschleimhaut werden dort Toxine eingelagert.

Die Nieren, die Spezialisten im Filtern: Täglich filtern die Nieren mehr als 1500 Liter Blut und rund 180 Liter Wasser aus dem Blut heraus. Damit befreien sie das Blut von Schadstoffen und Abfallprodukten. Diese nicht brauchbaren Substanzen werden mit dem Urin ausgeschwemmt, die wichtigen Substanzen bekommt der Körper zurück, wie z. B. Mineralstoffe.

### Jürgen Lueger

Bioenergetiker, Mentalcoach, zertifizierter Energietherapeut für Psychosomatische Energetik, Dozent an der Paracelsus Schule Freilassing



[j.lueger@symbio-harmonizer.com](mailto:j.lueger@symbio-harmonizer.com)

### Quellen

Techniker Krankenkasse, [www.tk-online.de](http://www.tk-online.de)  
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, [www.bmel.de](http://www.bmel.de)