

Von Gift und Schlacke - ist Detox nur ein Marketinggag?

Immer wieder werden Gifte und Ablagerungen in unserem Essen entdeckt. Schwermetalle, Pflanzenschutzmittel, Insektizide und in der Natur vorkommende Gifte scheinen unser Essen zu belasten. Auf der anderen Seite werden die Analysemethoden immer genauer und schon feinste Mengen dieser Substanzen sind nachweisbar. Nicht jeder mediale Aufschrei zur Belastung von Lebensmitteln darf also als Beweis für schädigende Wirkungen gelten. Ein Leben ohne Gifte kann es nicht geben – das zumindest ist klar.

Auf einen Blick:

- Entgiften auf dem Prüfstand
- Ernährung als Heilmittel?
- Ihre Basisernährung als Schlüssel zur Gesundheit

Würde man den menschlichen Körper bis ins kleinste Detail untersuchen würden auch hier Giftdetektoren sofort Alarm schlagen. Kleinste Mengen von Insektengiften und auch von Schwermetallen wie Quecksilber werden über den normalen Straßenstaub eingeatmet. Auch Obst, Gemüse oder Fleisch enthalten Spuren von giftigen Substanzen. Dass große Konzentrationen giftig wirkender Stoffe gesundheitliche krank machen können ist unstrittig. Das auch geringste Mengen eine solche Wirkung haben ist jedoch unwahrscheinlich. Quecksilber und andere Schwermetalle begleiten die Menschheit schon seit tausenden von Jahren. Dennoch befürchten viele Menschen, dass derartige Rückstände ihre Gesundheit gefährden könnten. Während Pestizide und Herbizide in der Regel bereits ihre Halbwertszeit erreicht haben, bis Obst und Gemüse in den Handel gelangen, sieht es bei Schwermetallen etwas komplexer aus. Blei und Cäsium beispielsweise können in den Knochen eingelagert werden. Auch Dioxin baut der Körper nur sehr langsam ab. Allerdings kann die normale Belastung mit Alltagsgiften ohne Schwierigkeiten von den körpereigenen Systemen abgefangen werden.

Entgiften als Marketinggag!

Eine ganze Palette von Produkten und Methoden soll helfen den Körper von Giften zu befreien. Von der Entgiftungsmassage bis zu Lotionen und Säften entwickelt sich ein ganzer Entgiftungsmarkt. Firmen bieten mittlerweile Saftkuren und vegane Salate im Lieferservice an. Gebucht werden kann so das reine Gewissen, Ernährungssünden

und Fehler im Lebensstil zu beheben. Das Ganze gleicht einem modernen Ablasshandel. Bäder sollen Gifte aus der Haut ziehen, Säfte befreien den Darm von Schlacken. Empfohlen werden derartige Kuren von Heilpraktikern und Naturheilkundlern. Allein belastbare Studien und Beweise für die Wirkungen fehlen. Experten sind sich einig darüber, dass das beste Entgiftungsprogramm der menschliche Körper selbst bietet: völlig kostenlos und ohne großen Aufwand.

Gifte durch Essen?

Schon die grundlegenden Annahmen, dass sich Umweltgifte in den Körperzellen dauerhaft ablagern oder das Gift im Körper durch Verdauungs- oder Fettstoffwechselprozesse entstehen könnten erweist sich als bloße Behauptung ohne wissenschaftlichen Hintergrund. Die Gefahren für Leib und Gesundheit sollen angeblich auch durch Ihre alltägliche Ernährung entstehen. Zucker, Transfettsäuren und Alkohol sollen dazu führen, dass sich im menschlichen Körper „Ablagerungen“ bilden. Diese Rückstände werden als Schlacken bezeichnet und sollen Müde machen und auch schlecht für die Haut und Ihre Figur sein. Sie sollen sich im Darm ablagern und auch in den Fettzellen sollen Gifte entstehen. Ob jedoch Nahrungsmittel überhaupt eine solche giftbildende Wirkung haben ist strittig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung widerspricht dieser Theorie. Zwar können über die Nahrung belastende Stoffe aufgenommen werden, diese werden jedoch von gesunden Menschen einfach wieder ausgeschieden. Die propagierten Schlacken

hingegen scheint es grundlegend nicht zu geben.

Ihr Darm ist kein Schornstein!

Der oftmals angeführte Vergleich, dass der menschliche Darm ebenso wie ein Ofenrohr von Ablagerungen gereinigt werden muss ist Schlichtweg falsch. Auch der Vergleich auf den ersten Blick schlüssig scheint, stimmt er nicht. Der menschliche Darm ist ständig in Bewegung und diese Bewegung sorgt dafür, dass es keine Ablagerungen gibt. Der Inhalt wird ständig durch den Verdauungstrakt nach „draußen“ geleitet. Hinzu kommt, dass im Darm spezielle Zellen Schleim bilden, um die Gleitfähigkeit zu erhalten. Der Dünndarm stößt zudem fortwährend Zellen ab, so dass sich nichts festsetzen kann.

Oxidantien versus Antioxidantien

Befürworter von Entgiftungskuren auf der Basis von Obst- und Gemüsesäften oder Smoothies sagen, dass diese insbesondere auch durch ihre Antioxidantien wirken. Hier sind Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe im Gespräch. Allerdings scheint auch die Wirkung von Antioxidantien keineswegs durchgängig so positiv zu sein, wir ursprünglich einmal angenommen.

Gifte ausschwaschen?

Der menschliche Körper ist fortwährenden Stoffwechselprozessen unterworfen. Energie wird produziert, Sauerstoff verbraucht, Kohlendioxid erzeugt. Steigt die Konzentration von Kohlendioxid unter Belastung zu stark an, sorgt ein verstärkter Atemreiz unbewusst zu vermehrtem Abatmen des CO₂. Die körpereigenen Systeme lassen sich dabei nicht so einfach austricksen. So ging man noch vor wenigen Jahren davon aus, dass die Entgiftung durch große Trinkmengen unterstützt werden kann. Die Annahme, dass eine gesteigerte Urinproduktion jedoch auch zu einer gesteigerten „Entgiftung“ führt ist aber falsch. Studien zeigen, dass der Urin durch die Trinkmengen zwar mehr Flüssigkeit ausscheidet, wenn die Trinkmenge erhöht ist. Allerdings ist der Urin dadurch nur stärker verdünnt. Die Filterfähigkeit der Nieren lässt sich wohl nicht so leicht beeinflussen. Die Wirkungen des Heilfastens sind wissenschaftlich nicht belegt.

Belastung	intensiv	extensiv
Ernährung	kohlenhydratbetont	kohlenhydratreduziert (fett-eiweißbetont)
Lebensmittelauswahl	viel: Brot, Brötchen, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Cornflakes, Müsli, Banane, Trockenfrüchte, Obst, Marmelade, Honig, Mineralwasser und Tee dazu (moderat): Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Tofu, Gemüse, Pilze, Öle und Kräuter ab und zu: Kuchen, Süßwaren, Eis, Limonade, Cola	viel: Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Nüsse, Meeresfrüchte, Öle, Gemüse, Tee und Mineralwasser dazu: Obst, Milch/-produkte (höhere Fettstufe) Kräuter wenig: Brot, Brötchen, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Cornflakes, Müsli, Banane, Trockenfrüchte, Obst, Marmelade, Honig, Kuchen, Süßwaren, Eis, Limonade und Cola
	Alkohol: Männer dürfen pro Tag eine Flasche Bier oder ein Glas Wein oder eine typische Portion Schnaps konsumieren. Frauen sollten nur die Hälfte davon zu sich nehmen.	

Tabelle 1: Eine optimale Basisernährung richtet sich auch nach Ihren Trainingsinhalten!

Subjektive Erfahrungen sind positiv

Gegen wissenschaftliche Argumente stehen die oftmals sehr positiven Erfahrungen der Anwender. Fastenkuren führen zu einer veränderten Körperwahrnehmung. Diese beruhen jedoch nicht auf der Wirkung der Entgiftung sondern sind das Ergebnis des veränderten Stoffwechsels. Ganz banal können die entstehenden „Hochgefühle“ durch die körpereigene Endorphinausschüttung erklärt werden, mit der auf die „Hungersnot“ reagiert wird. Entgiftungsmaßnahmen als solche sind unnütz und können sogar schaden. Fastenkuren mit strikter Einschränkung der Nahrungsmittel-

zufuhr sollten auf jeden Fall unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Aufgrund von Problemen mit dem Elektrolythaushalt sind Kreislaufprobleme und Herz-Rhythmusstörungen möglich.

Arbeiten Sie an Ihrer Basisernährung

Kurzzeitiges Fasten und Entgiftungskuren sind überflüssig. Sinnvoller scheint es zu sein grundsätzlich den Lebensstil zu ändern. Bewegung und eine gesunde ausgewogene Ernährung sind für jeden Menschen von Vorteil. Wenn Sie Ihre Basisernährung grundlegend optimieren wollen, müssen Sie sich zunächst einmal mit der optimalen Zu-

sammensetzung der Nährstoffe auseinandersetzen. Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate liefern Ihnen wichtige Energie. Müdigkeit und Abgeschlagenheit, die mit Giften und Schlacken in Verbindung gebracht wird, ist wohl eher auf die falsche Nahrungsmittelauswahl zurückzuführen. Gerade sportlich aktive Menschen müssen auf eine grundlegende Optimierung der Basisernährung achten!. Je nachdem, ob Sie in Ihrer Freizeit eher hochintensiv Sport treiben oder moderaten Ausdauersport betreiben, müssen Sie Ihre Nahrungsmittelauswahl daran orientieren. Tabelle 1 liefert Ihnen hier einen kleinen Überblick.

Fazit

Statt viel Geld in Kuren und Zaubermedizin zu stecken, sollten Sie lieber an Ihrem persönlichen Lebensstil arbeiten. Versuchen Sie regelmäßig Sport zu treiben und investieren Sie etwas Geld in einen Termin mit einem fachkundigen Ernährungsberater, um Ihre Basisernährung zu verbessern, wenn Sie sich unsicher sind. Ein Ernährungsprotokoll kann Ihnen dabei helfen grobe Fehler zu entdecken und Ihre Nahrungsmittelauswahl zu optimieren.

Wenn Sie weitergehende Informationen zu Ihrer Ernährungsweise haben wollen, kann eine professionelle Ernährungsanalyse helfen ein Bild zu Ihrer aktuellen Situation und erhalten. Ein Ernährungsprotokoll über 7 Tage wird bei einer solchen Detailbetrachtung softwarebasiert ausgewertet. So kann die Zusammensetzung Ihrer Basisernährung analysiert werden. Zusätzlich ergeben sich auch Hinweise zur Nährstoffaufnahme und der damit verbundenen Nährstoffsituation. Gerade im Sport ist die bedarfsgerechte Anpassung der grundlegenden Nahrungsmittelauswahl von Bedeutung. Während Detox und Entgiften auf unwissenschaftlichen Theorien und Annahmen beruhen, kann eine Ernährungsanalyse evidenzbasierte Informationen liefern. Auch wenn es in Deutschland eigentlich nicht möglich ist einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen aufzubauen, kann es sein, dass die Nahrungsmittelauswahl suboptimal ist. Eine optimierte Ernährungssituation kann Ihre Regeneration beschleunigen und so auch ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Autor: Dennis Sandig

Literatur:

- 1 Hanna Sandig (2012). Basisernährung für Ausdauersportler. Bonn: experto - der Beraterverlag.



Richtiges Trinken und Basisernährung ist ausreichend, Entschlacken hingegen nicht notwendig!