



*Lebenskräfte aus der Natur*

# Ausleitung und Entgiftung

Informationen zur Entgiftung



# Liebe Leserin, lieber Leser,

wir Menschen kommen täglich mit den unterschiedlichsten Substanzen in Berührung. Dazu zählen Nahrungsmittel und Nahrungsmittelzusatzstoffe, Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel ebenso wie Gebrauchsartikel aus verschiedenen Materialien. Viele Stoffe aus der Umwelt werden eingeatmet, über die Haut oder durch den Verdauungstrakt aufgenommen.

## Folgende Stoffe können im Körper Krankheitsreaktionen hervorrufen:

- Nahrungsmittelsubstanzen:
    - unvollständige Aufspaltung bei falschem Essen  
(Gutes Kauen als Voraussetzung für eine vernünftige Verdauung)
    - Nahrungsmittelzusatzstoffe, die im Körper Unverträglichkeiten auslösen
  - Natürliche Inhalationsallergene wie Pollen, Schimmelpilzsporen und Hausstaub
  - Chemikalien, häufig vorkommend in Möbeln, Teppichen, Farben, Lösungsmitteln
  - Schwermetalle, freigesetzt durch Autos, Fabriken oder auch Amalgam
  - Drogen, Alkohol, Nikotin und Medikamente
  - Elektrostress
- Man sagt, dass „übersäuerte“ und „verschlackte“ Menschen davon mehr betroffen sind. Dies wäre eine Erklärung, warum manche Menschen darauf mehr reagieren. Die andere Erklärung liegt in der individuellen Empfindlichkeit und Reizbarkeit des Menschen.

Sehr wenige Menschen in der Industriegesellschaft verzehren ausschließlich frische und natürlich angebaute Nahrungsmittel aus der Landwirtschaft. Ein Großteil ersetzt die Grundnahrungsmittel durch Fertigprodukte. Damit werden eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen aufgenommen. Diese können den Organismus unnötig beeinträchtigen. Auch der übermäßige und einseitige Verzehr tierischer Produkte kann zu weiteren Belastungen führen. Jeder Mensch, vom Säugling bis zum Greis, muss sich täglich mit diesen Einflüssen auseinandersetzen.

Für den Körper bedeutet dies eine erhebliche Mehrbelastung, denn körperfremde Stoffe, seien sie chemischer Art, seien es Bakterien oder Viren, werden durch den Abwehrmechanismus des Körpers vernichtet. Eigens dafür bestimmte Abwehrzellen kreisen den Fremdkörper ein und machen ihn unschädlich. Das Bindegewebe ist der Bereich, durch den die Zellen und Organe mit allen Stoffen versorgt werden. Ist dieser Raum durch Ablagerungen in seiner Funktion gestört, können Zellen und Organe nicht mehr richtig arbeiten.

Die Giftstoffe können dann in Blut und Gewebe übertreten. Damit entsteht eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung chronischer Krankheiten. Körperfremde Eiweiße, z. B. Bakterien und körpereigene Zerfallsprodukte, wie sie in Krankheitsherden entstehen, werden von den Bindegewebszellen aufgenommen und verdaut. Fremdstoffe und Umweltgifte werden im Bindegewebe abgefangen und in nicht mehr reaktionsfähige Verbindungen umgewandelt. Eine stark eiweißreiche Kost führt ebenso zu Ablagerungen und Verdickungen im Bindegewebe.

## Störungen der natürlichen Entgiftungsfunktion der Organe

Veränderte Ausscheidung der Entgiftungsorgane (z.B. Darm, Leber, Niere, Haut)

▼  
Ablagerung in Blut, Lymphe und Bindegewebe

▼  
Mitbeteiligung anderer Organsysteme

Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist ausreichend zu entgiften, kommt es zu Ablagerungen in Blut, Lymphe und Bindegewebe. In der Folge sind auch andere Organsysteme beteiligt.

Vor Beginn einer Therapie von Erkrankungen ist es oft nötig, die vernachlässigten „Kanäle“ zu öffnen, um die Reinigung des Bindegewebes zu erreichen und damit möglicherweise vorhandene Hindernisse der Therapie zu beseitigen.

Die Naturheilkunde verfügt über eine Reihe von Möglichkeiten, um diese Aufgabe zu lösen. Die Umsetzung erfolgt durch Fastenkuren, Ausscheidungskuren oder Diäten auf den verschiedensten Ebenen.



## Energiehaushalt und Jahreszeit:

### Die Energie im Menschen muss vorhanden sein:

Entgiftung und Ausleitung aus dem Körper sind anstrengende Vorgänge und benötigen Energie. Deshalb sollte nach kräftezehrenden Krankheiten sowie bei alten Menschen erst der Energiehaushalt reguliert werden.

### Jahreszeit berücksichtigen:

Frühjahr und Herbst, die sogenannten Umstimmungsjahreszeiten, sind die sinnvollsten Zeiten für eine Entschlackung. Religiöse Fastenkuren und naturheilkundliche Denkmodelle berücksichtigen dies. Dazu zählt die klassische Frühjahrskur zur Reinigung des Blutes und zum Blutaufbau nach dem Winter. Ebenso die klassische Herbstkur zur Schlackenausscheidung als Vorbereitung für den Winter. Früher übliche Aderlässe zur Blutreinigung wurden ebenfalls in dieser Zeit vorgenommen.

Als Folge des jahreszeitlichen Einflusses empfiehlt sich eine Anpassung der Ausleitung und Entgiftung: In den Umstimmungszeiten kann höher, in den anderen Jahreszeiten sollte zurückhaltender vorgegangen werden, um Reaktionen aufgrund einer übermäßigen Entgiftung zu vermeiden.

## Die Ausscheidungswege müssen offen sein

### a) Täglichen Stuhlgang gewährleisten:

Stuhlfördernde Nahrungsmittel können in die Kur mit eingebracht werden:

Grobes Brot, Kohlarten (halb gar gekocht), zarte Fische wie Saibling und Forelle, Lattichsalate (Kopf-, Eissalat, Chinakohl), mildes Obst mit wenig Säuren, Kürbis, abgekochte Feigen und Pflaumen.

Stuhlhemmende Nahrungsmittel müssen vermieden werden:

Feines Weizenmehl, geröstetes Weißbrot, Breie aus Dinkel oder Hirse, Eier, gereifter Käse.

Der Mensch sollte sich auf seine Mahlzeiten konzentrieren und sich zum Essen Zeit lassen: Nur kleine Bissen in den Mund nehmen, langsam mit Behaglichkeit essen, wesentlich gründlicher und häufiger kauen, um ein Vielfaches besser einspeicheln, jeden Bissen ausschmecken und durch und durch genießen.

### Zur natürlichen Anregung des Darmes

- morgens 1 Joghurt
- 1 Teelöffel Leinsamen
- 1 Teelöffel Weizenkleie
- über den Tag verteilt ausreichend Flüssigkeit trinken (s. u.)

Regelmäßige Bewegung und gegebenenfalls Einläufe unterstützen ebenfalls die Stuhlauscheidung. Auch eine Darmentleerung durch Bittersalze oder Glaubersalz für einige Zeit ist zur Entgiftung möglich. Vorsicht ist aber bei einem Abführmittelmissbrauch geboten, der auch die Leber schädigt.

### b) Nierenfunktion beachten:

Die Ausleitung über die Nieren erfordert die Zufuhr größerer Flüssigkeitsmengen. Zur ausreichenden Schlackenausscheidung benötigt der menschliche Organismus etwa 1,5 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag in geeigneter Form (Tee, Pflanzen- und Obstsaft oder Quellwasser). Harnfördernde Nahrungsmittel sind vor allem Spargel, Sellerieaft, Zwiebel, Dill und Kresse.

### c) „Hautatmung“ regulieren:

Neben Bronchien und Lungen sowie den Darmschleimhäuten gehört auch die Haut zu den „Atmungsorganen“. Diese Aufgabe übernehmen hauptsächlich die Hautporen. Sie scheiden Festes (abgestorbene Hautzellen), Flüssiges (Schweiß) und Gasförmiges (Geruch) aus.

Die Haut ist in der Lage, Ausscheidungsstörungen innerer Organe teilweise auszugleichen. Die Änderung der Hautatmung ihrerseits kann Reaktionen innerer Organe auslösen (z. B. Gastritis, Durchfall, rheumatische Reaktionen). Zur Regulierung der Hautatmung gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Trockenbürsten und Sauna.

### d) Menstruationsblutung sollte dem Alter entsprechend vorhanden sein:

Sehr starke Blutungen stellen eine sehr starke Entgiftung dar. Ist die Periode durch Unterleibsoperationen frühzeitig ausgefallen, kann der Therapeut durch ein naturheilkundliches Verfahren zur Anregung der Entgiftung und zur hormonellen Situation beitragen.

### e) Lunge als Ausscheidungsorgan beachten:

Eine normale Lungentätigkeit hat ebenso eine wichtige Entgiftungsfunktion wie eine normale Nasentätigkeit (Entgiftung über die Nasenschleimhäute). Hier ist an eine Atemtherapie zu denken oder an eine Reinigung des Lungengewebes.

## Grundregeln bei Entgiftungskuren:

- Auf eine ausgewogene reduzierte Ernährung achten.
- Ausreichendes Kauen (20- bis 30-mal pro Bissen) ist die Grundvoraussetzung für eine vernünftige Verdauung.
- Trinken von genügend Neutralflüssigkeit in Form von Wasser und Kräutertees. Dazu zählen Tees aus Löwenzahn, Brennnessel, Erdrauch, Wacholder oder Zichorie.

Die nötige Trinkmenge wird über folgende Berechnung ermittelt:

$$\frac{\text{Körpergewicht} \times 35}{1000} = \text{Liter an Neutralflüssigkeit/Tag}$$

Bei einem Körpergewicht von 72 kg sind etwa 2,5 Liter als Trinkmenge nötig.

- Anpassen der Lebensweise, ausreichende Bewegung, Reduzierung des Arbeitstages und Einhalten von Ruhezeiten
- Achten auf Kreislaufregulation, denn Entgiften strengt an.



Fazit: Die Grundlage einer umfassenden Gesundheit ist oft die vorausgegangene Entgiftung des kranken Organismus, die Sanierung des Darmes und des Stoffwechsels.

Wir wünschen Ihnen eine gute „Entgiftungszeit“!  
Ihre ISO-Arzneimittel GmbH & Co. KG

- **St1 Cochlearia cp JSO (PZN 04943856)**  
20 g Streukügelchen zum Einnehmen
- **Lf1 Echinacea cp JSO (PZN 04943827)**  
20 g Streukügelchen zum Einnehmen
- **W1 Allium cp JSO (PZN 04942489)**  
20 g Streukügelchen zum Einnehmen

Registrierte homöopathische Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

ISO-Arzneimittel GmbH & Co. KG, 76258 Ettlingen



ISO-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
Bunsenstraße 6–10 • 76275 Ettlingen

Telefon: 07243/106-03

E-Mail: [info@iso-arznei.de](mailto:info@iso-arznei.de) • Internet: [www.iso-arznei.de](http://www.iso-arznei.de)

Praxisstempel