



Naturheilkundliche Perspektiven: Entgiftung des Körpers – Altbewährte Therapien und neue Möglichkeiten



Heilpraktiker Jan Laucken

Jeder Organismus lebt in einer Umwelt, mit der er durch ständigen Austausch verbunden ist. Der Organismus nimmt Stoffe auf, verarbeitet sie und gibt Verarbeitungsrückstände wieder ab. Nicht alle Stoffe, die der Organismus aufnimmt, sind ihm zuträglich. Manche sind schädlich und machen ihn krank. Wir können den Organismus dabei unterstützen, Stoffe, die ihm schaden, auszuscheiden. Verfahren, die dies leisten, werden in der Naturheilkunde „ausleitende Verfahren“ genannt. Landläufig wird von Entgiften und von Entschlacken gesprochen. Gerade in der letzten Zeit kamen solche Verfahren wieder stärker ins Gespräch. Man denke nur an die sogenannte Feinstaubbelastung oder an die jüngst entbrannte Diskussion über die Belastung des Trinkwassers durch Uran. Vielen Umweltgiften ist der Organismus täglich ausgesetzt, er kann ihnen kaum ausweichen.

Ausleitende Verfahren kennt die Heilkunde seit ihren Anfängen. Bereits Hippokrates, der auf der Insel Kos lehrte und praktizierte, setzte sie ein. Seinerzeit herrschte noch die Lehre der Körpersäfte vor. Vier Säfte wurden unterschieden: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Krankheiten entstanden dieser Lehre gemäß durch Missverhältnisse im Säftehaushalt oder durch Zirkulationsstörungen. Interindividuell unterschiedliche Zusammensetzungen entschieden über die Charakterausprägungen der Menschen. Jedem Saft wurde zudem ein Element zu-

geordnet (Erde, Feuer, Wasser und Luft). Die Säftelehre beherrschte lange Zeit das medizinische Denken. Noch Hildegard von Bingen und auch Paracelsus begründeten damit ihr heilendes Handeln.

Heutzutage werden die ausleitenden Verfahren natürlich nicht mehr aus der Säftelehre abgeleitet. Doch die Idee, den Organismus damit von schädlichen Stoffen zu befreien, ist geblieben. In den 20er Jahren hat der Wiener Arzt Bernhard Aschner die „klassischen“ ausleitenden Verfahren gesichtet und systematisiert. Man spricht deshalb auch von den „Aschner-Verfahren“.

Wie alle Erkenntnisse entwickeln sich auch die der Naturheilkunde ständig weiter. Zu den „klassischen“ Verfahren sind in den letzten Jahren neue hinzugekommen (z. B. Komplexhomöopathie, Vitamin-C-Infusionen).

Belastungen durch Umweltgifte

In ihrem täglichen Leben sind die Menschen vielfältigen Umweltgiften ausgesetzt, natürlichen (z. B. Vulkanasche) und künstlichen (z. B. Autoabgase), im öffentlichen (z. B. auf der Straße) und im privaten Raum (z. B. Laserdrucker im Arbeitszimmer). Ein paar Belastungen sind in der letzten Zeit durch die Medien „gegangen“.

Feinstaub: Es handelt sich um ultrafeine Mikropartikel, die z. B. in die feinsten Strukturen der Lunge, in die Lungenbläschen, eindringen können. Wir können dem Feinstaub kaum entgehen. Er entsteht in gewöhnlichen Lebensverrichtungen, meist als technisches Nebenprodukt: beim Autofahren, beim Laserdrucken, beim Kopieren, beim Heizen, beim Energieerzeugen.

Pestizide: Eine Untersuchung von Greenpeace aus dem Jahre 2008 ergab, dass viele gebräuchliche Gewürze stark durch sogenannte Pflanzenschutzmittel belastet sind. Auf Gemüse, Obst und Kräutern wurden bis zu zwanzig Pestizide gefunden. Als weniger bis gar nicht belastet erwiesen sich biologisch angebaute Produkte.

Mineralisches Uran: Uran ist ein in der Umwelt weit verbreitetes Schwermetall. Es wird beim Essen und Trinken aufge-

nommen. Es lagert sich in den Knochen, im Gehirn und in anderen Organen ab und schädigt primär die Nieren. Foodwatch hat 2009 eine Studie veröffentlicht, die eine erhebliche Belastung des Trinkwassers zeigt. Der momentan empfohlene Grenzwert von 10 Mikrogramm pro Liter wird vielerorts erheblich überschritten. Der Höchstwert lag bei 23,3 Mikrogramm. Einen allgemeinen gesetzlichen Grenzwert gibt es bisher nicht. Gesetzlich festgelegt ist lediglich, dass bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung das dabei verwandte Wasser nicht mehr als 0,2 Mikrogramm pro Liter enthalten darf. Da überlegt man es sich zweimal, ob man das Essen oder den Tee für seine Kleinen mit dem Wasser aus der Leitung zubereitet. Außerdem ist es gesetzlich nicht vorgeschrieben, den Urangehalt von Tafel- und Mineralwasser zu deklarieren. Foodwatch hat 2009 mehr als vierhundert Tafel- und Mineralwasser auf ihre Uranbelastung getestet. Die Ergebnisse dieser Analysen können sich Verbraucher auf der Internetseite von foodwatch kostenlos herunterladen (www.foodwatch.de).

Reaktionen des Organismus

So vielfältig wie es die Schadstoffe der Umwelt sind, so vielfältig sind die Reaktionen des Organismus darauf. Ob vorliegende Beschwerden auf solche Belastungen zurückzuführen sind, bedarf der gründlichen heilpraktischen oder ärztlichen Abklärung. Beispielhaft möchte ich ein paar Beschwerden nennen, die sich durch z. B. Schwermetallvergiftungen ergeben können. Es beginnt mit Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Infektanfälligkeit. Es setzt sich fort in Leistungsabfall, Unkonzentriertheit, Lernstörungen, Allergien, Depressionen. Begleitet werden diese Beschwerden manchmal von Neurodermitis, chronischen Gelenkproblemen, Muskelschmerzen oder Pilzerkrankungen. Dies sind nur einige der möglichen Wirkungen. Es liegt auf der Hand, dass es angesichts solcher Auswirkungen sinnvoll ist, den Organismus möglichst vor Umweltgiften zu schützen und ihm dabei zu helfen, mit unausweichlichen Belastungen besser fertig zu werden.

Entgiftungskuren

Aderlass: Mit ihm sei begonnen, schon weil er so ehrwürdig ist. Unsachgemäße

und übertriebene Anwendung in früheren Zeiten hat ihn zeitweise in Verruf gebracht. Heute ist er kein Allheilmittel mehr, sondern er wird diagnostisch differenziert eingesetzt. Beim Aderlass wird dem/der Patienten/in aus der Vene Blut entzogen. Der kleine Aderlass fordert 100 – 200 ml Blut, der große bis zu 500 ml. Mit dem Aderlass wird das Blut verdünnt, der Körper entstaut und Giftstoffe werden ausgeleitet. Der Organismus wird zu selbstheilender Aktivität angeregt. Der kleine Aderlass kann mehrfach wiederholt werden.

Blutegel: Die Blutegeltherapie wirkt wie ein „sanfter“ Aderlass. Durch den kurzzeitig geringen, danach aber sich über 12 Stunden erstreckenden langsamen Blutabfluss („Sickerblutung“) wird der Organismus weniger stark belastet als bei einem „normalen“ Aderlass. Hinzu kommt etwas Neues. Durch den Blutegel wird dem Organismus Hirudin zugeführt. Hirudin ist ein gerinnungshemmender Stoff, der das Blut des gesamten Organismus verflüssigt. So kommt es zu einer überlokalen, systemischen Beeinflussung des Organismus: Entstauung, Entgiftung und Entschlackung. Eine wünschenswerte Nebenwirkung der ausleitenden Blutegelbehandlung ist die Stärkung des Immunsystems.

Schröpfen: Das Schröpfen als ein Verfahren der Entgiftung und Reinigung des Organismus erfreute sich schon im klassischen Griechenland und im alten Ägypten großer Beliebtheit. Beim Schröpfen werden halbkugelförmige Plastik- oder Glaskugeln, in denen ein Unterdruck herrscht, auf verschiedene Reflexzonen oder Head-Dermatome gesetzt. Durch den Unterdruck wird das Gewebe in die Halbkugelform eingesaugen und gereizt. Man unterscheidet noch zwischen blutigem (die Oberhaut wird vorher angestochen) und trockenem (unblutigem) Schröpfen. Dabei kommt es zu keinem Blutentzug, es entsteht dafür ein örtliches Hämatom. Durch das Reizen der Reflexzonen bestimmter Organe wird auf deren Aktivität regulierend eingewirkt. Bei der Entgiftung sind es vor allem die Reflexzonen der Leber, der Galle, des Darms und der Nieren auf die aktivierend eingewirkt wird. So werden körpereigene Entgiftungsvorgänge angeregt und unterstützt.

Phytotherapie: Die Pflanzenheilkunde ist reich an Erfahrungen (ca. 10.000 Jahre), wenn es um Stoffe geht, die ausleitend

und blutreinigend wirken: Birkenblätter, Brennnesseln, Schachtelhalme, Erdbeerblätter, Goldrute u. a. m. Sie alle sind als ausleitende Heilpflanzen bekannt. Individuell zusammengestellte Arzneitees sind wichtige Bestandteile einer ganzheitlichen Entgiftungsbehandlung. Dabei kann sich der/die Heilpraktiker/in auf reichhaltige Erfahrungsberichte stützen. Die Phytotherapie eignet sich besonders für längerfristig angelegte Kuren.

Komplexhomöopathie: Nun komme ich zu den angekündigten „neueren“ Verfahren. Durch die Komplexhomöopathie werden die verschiedenen körpereigenen Entgiftungs- und Ausleitungsorgane angeregt. Die komplexhomöopathischen Arzneien bestehen aus einer Kombination verschiedener homöopathischer Einzelarzneien. Die komplexhomöopathischen Arzneien werden von dem/der Therapeuten/in individuell zusammengestellt, geleitet durch eine eingehende Falldiagnose. Die Arzneien werden als Tropfen oder als Injektionen verabreicht. Inzwischen bieten einige Pharmahersteller auch schon vorgefertigte effektive Kombinationen an, auf die man als Heilpraktiker/in zurückgreifen kann. Ein Vorzug der komplexhomöopathischen Arzneien besteht noch darin, dass nicht nur bestimmte Organe angeregt werden, sondern auch Körpergewebe, die bekanntermaßen besonders stark belastet sind (Binde-, Muskel-, Fett-, Knorpelgewebe, Knochen, Sehnen, Blutzellen) entgiftet werden.

Hochdosierte Vitamin-C-Infusionen: Die Ascorbinsäure (Vitamin C) hat die Fähigkeit krebserregende Stoffe (vor allem Schwermetalle wie Blei, Quecksilber oder Cadmium) zu oxidieren und zu eliminieren. Auch andere Schadstoffe werden durch die biochemischen Eigenschaften der Ascorbinsäure gebunden und damit unschädlich gemacht. So hat sich die Behandlung mit hochdosiertem Vitamin C z. B. auch bei Nikotinabusus (Missbrauch) als sehr hilfreich erwiesen.

Ob bei einem/r Patienten/in eines der vorgestellten Verfahren angezeigt ist oder ein anderes, ergibt sich aus einer notwendigen ganzheitlich angelegten Diagnosefindung.

Verfasser: Jan Laucken, Heilpraktiker
Neckarhalde 5, 72070 Tübingen
Telefon 0 70 71 / 9 20 43 11
www.naturheilpraxis-laucken.de

Tübingen im Fokus

Stadtzeitung für Tübingen

www.tif-tuebingen.de

Erscheint im

Schlossgarten Verlag

Volker Rudolph

Engelfriedshalde 28 • 72076 Tübingen

Telefon 0 70 71/9 79 88 80

Fax 0 70 71/9 79 88 90

Auflage: 30.000 Exemplare

TiF wird verteilt in:

Stadtmitte/Altstadt, Weststadt, Südstadt, Derendingen, Gartenstadt, Loretto, Französisches Viertel, Österberg, Bebenhausen, Lustnau, Herrlesberg, Pfrondorf, WHO, Wanne, Schönblick, Hagelloch, Unterjesingen, Hirschau, Weilheim, Kilchberg, Bühl, Kiebingen, Wurmlingen, Wankheim, Kusterdingen.

Anzeigenannahme

(telefonischer Anzeigenservice)

Telefon: 0 70 71/9 79 88 80

E-Mail: anzeigen@tif-tuebingen.de

Anzeigenschluss

Private Kleinanzeigen Montag, 12 Uhr

Millimeteranzeigen Montag, 12 Uhr

Redaktion

Volker Rudolph

Telefon 0 70 71/9 79 88 88

Telefax 0 70 71/9 79 88 90

Email: redaktion@tif-tuebingen.de

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen sowie für den Inhalt eingereicherter Berichte und Kolumnen wird keine Haftung übernommen.

Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte, Unterlagen oder Bildmaterial gilt die gleiche Regelung.

Für die Herstellung unserer Zeitung verwenden wir Recycling-Papier.

Druck

Dürrschnabel Druckerei und Verlag GmbH

Schulstr. 12, 76477 Elchesheim-Illingen

Telefon 0 72 45/92 70-0

Fax 0 72 45/92 70-50

Email: info@duerrschnabel.com

Internet: www.duerrschnabel.com

**Die nächste TiF-Ausgabe
erscheint am 21. Mai 2010**