



# Per Detox den Körper entgiften und entschlacken?

Überall lese und höre ich, wie ich meinen Körper dringend entgiften, entschlacken und reinigen soll, um wieder fit und leistungsfähig zu sein, dies natürlich unterstützend mit teuren Pillen, Pulvern usw. Grund für die Vergiftung und die Ablagerung von Schlacke soll der ungesunde Lebenswandel und die Übersäuerung meines Körpers sein.

Als Hilfsmittel werden 'grüne' Smoothies, Pülverchen, Tabletten oder Tropfen, Fasten-Kuren, spezielle Detox-Rezepte, diverse Säfte etc. angepriesen, welche die Entgiftung und Reinigung optimal unterstützen sollen. So würden die Leber, Galle, Nieren, der Darm und die Lunge einer gründlichen Reinigung unterzogen.

Ganz gross im Trend ist momentan die umfassende Detox-Kur. Neben Detox-Massagen, Detox-Bädern und Detox-Entspannung sollen vor allem Nahrungsmittel gemieden werden, welche den Körper übersäuern:

- Fleisch
- Weissmehl, Weizenprodukte
- Zucker, Süssigkeiten
- Milch- und Milchprodukte
- Kaffee, Tabak und Alkohol

Mit bis zu 2 Liter stillem Wasser oder Kräutertee sollen die Giftstoffe zusätzlich aus dem Körper geschwemmt werden.

Nach einer anfänglichen Darmentleerung wird dieser anschliessend mit Smoothies, Gemüse, Früchten und weiteren basischen Nahrungsmitteln langsam wieder aufgebaut. Dem kann ich so weit noch zustimmen, obwohl es...

## wissenschaftlich keine Beweise für Schlacken im Körper gibt.

Mit weniger säurebildenden Nahrungsmitteln, mit Entspannung und Massagen tun wir unserem Körper sicher etwas Gutes. Aber warum es dafür noch Pillen und Pülverchen braucht, ist mir unverständlich. Auch Spezialsäfte und -süppchen, Shakes oder der sogenannte Superfood sind nicht notwendig, um meinem Körper ein Wohlgefallen zu machen. Denn wenn wir uns gesund und ausgewogen ernähren, ist dieser sehr wohl in der Lage, die Balance von basisch/sauer selber zu regulieren. Und normal anfallende Abbauprodukte im Stoffwechsel werden bereits über den Darm und die Nieren ausgeschieden. Eine zusätzliche Entschlackung ist schlicht nicht nötig. Also anstelle von teuren Produkten empfehle ich:

- ausgewogen Essen
- genügend Entspannung
- ausreichend Bewegung...

**...und vertrauen in Ihren Körper!**