

*Mit der Rubrik „Praktische Tipps“ wollen wir Ihnen ebenso konkrete wie bewährte Hinweise geben. Nutzen Sie sie, wie es Ihnen für Sie selbst stimmig scheint.*

*Versäumen Sie es jedoch keinesfalls, die eigenen Körperreaktionen aufmerksam zu beachten. Bei Unsicherheit oder bei kontinuierlichen Anzeichen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Therapeuten einbinden und ihn um Rat bitten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.*

## Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Tel.: 06221 138020  
Fax: 06221 1380220  
Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr  
Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr  
Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg  
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg  
E-Mail: [information@biokrebs.de](mailto:information@biokrebs.de)  
[www.biokrebs.de](http://www.biokrebs.de)

Die in dieser Rubrik genannten Informationsblätter können Sie auf unserer Webseite abrufen: [www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos](http://www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos).

# Entgiftung für Körper und Seele

Petra Barron

Maßnahmen zur Entgiftung des Körpers sind vielfältig und zielen darauf ab, unsere Entgiftungsorgane – Leber, Niere, Lymphe/Haut und den Darm – zu unterstützen. Auch wenn eine intensive Ausleitungskur therapeutisch geleitet werden sollte, gibt es eine Menge Dinge, die Sie zu Hause durchführen können.

## Belastende Stoffe und Einflüsse meiden

Das Naheliegendste ist zunächst, auf belastende Stoffe zu verzichten. Das bedeutet zum Beispiel, biologisch erzeugte und möglichst nicht industriell verarbeitete Lebensmittel zu bevorzugen, Plastikverpackungen zu meiden, natürliche Kosmetika zu verwenden und auf Genussgifte wie Alkohol und Zigaretten zu verzichten.

## Viel trinken

Trinken Sie über den Tag verteilt reichlich Flüssigkeit – vor allem während einer Chemotherapie. Gern auch schluckweise heißes Wasser. Als Richtwert gelten ca. zwei Liter täglich, wobei hier individuelle Unterschiede bestehen.

**Heiltees.** Einen Teil dieser Flüssigkeit können Sie über Tees abdecken. Bittere Kräutertees sind gegenüber Früchte- oder Schwarztee zu bevorzugen. Fertigmischungen, die organunktionsstärkend wirken, bekommen Sie zum Beispiel in der Apotheke.

Diese sollten intervallmäßig und im Wechsel eingesetzt werden, wie „Leber-Galle-Tee“, „Nieren-Blasen-Tee“, „Magen-Darm-Tee“ (Faustregel: jeweils vier Tage mit vier Tassen/Tag). Dabei sind unbedingt Erzeugnisse aus kontrolliert biologischem Anbau zu erwerben, da im

konventionellen Teeanbau eine Fülle gesundheitlich bedenklicher Stoffe wie Fungizide, Herbizide, Pestizide u.Ä. verwendet werden.

## Intervallfasten

Beim Intervallfasten geht es weniger um eine Fastenkur im üblichen Sinne, sondern um ein verlängertes nächtliches Fasten. Während einer Nahrungskarenz von 12–16 Stunden, in der der Körper nicht durch Nahrung belastet wird, können Selbstreinigungsprozesse in Gang kommen. Das heißt konkret, dass entweder auf das Abendessen oder das Frühstück verzichtet bzw. ein ausreichend großes Intervall dazwischen gelassen wird. Da man so einen Großteil der Fastenzeit verschläft, ist es meist recht unproblematisch in der Umsetzung. Vorsichtig sein sollten Sie aber selbstverständlich, wenn Gewichtsverlust bereits ein Problem ist oder Sie hierbei zu stark an Gewicht verlieren.

## Zungenreinigung und Ölziehen

Am Morgen ist die Zunge oft belegt, und es macht sich ein übler Geschmack bemerkbar. Anstatt diesen Belag hinunterzuschlucken, bietet es sich an, ihn als ersten Teil der morgendlichen Routine zu entfernen. Hierfür sind im Handel bogen- oder löffelförmige Zungenschaber aus Edelstahl erhältlich. Einfach drei- bis viermal den Belag vom Zungengrund her von der Zunge entfernen und den Schaber gründlich reinigen.

Um die Heil- und Regulationskräfte unseres Körpers zu unterstützen, sollte danach das Ölkauen nach Dr. F. Karach durchgeführt werden. Dieser unschädlichen biologischen Methode werden so-



Das Reinigen der Zunge darf gerne morgendliche Routine werden. © imago images/McPHOTO; Symbolbild

wohl im vorbeugenden Sinne als auch im Hinblick auf Heilung große Erfolge nachgesagt.

### Wichtig

Das Öl darf nicht hinuntergeschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, wird dann dünnflüssiger und weißlich, wonach es ausgespuckt werden sollte – am besten in ein Papiertuch, das im Restmüll entsorgt wird. Nach dem Ausspucken die Mundhöhle gründlich mehrmals mit warmem Wasser spülen und die Zähne putzen.

**Durchführung.** 1 TL bis 1 EL Bio-Pflanzenöl – beispielsweise Sonnenblumenöl oder kaltgepresstes Kokosöl (ist bei Raumtemperatur fest, wird aber im Mund sofort flüssig) – langsam durch die Zähne saugen und den gesamten Mundraum damit spülen und kauen. Die Dauer liegt idealerweise bei 15–20 Minuten, doch gilt auch hier: besser kürzer als gar nicht.

## Leberstärkung

Hierfür eignen sich vor allem Bitterstoffe in der Nahrung, aber auch die flüssige Fertigmischung Bitterstern ([www.bitterstern.de](http://www.bitterstern.de)). Bei Bedenken wegen des Alkoholgehalts der Tropfen kann das Urbitter-Bio-Granulat von Dr. Pandalis ([www.pandalis.com](http://www.pandalis.com)) empfohlen werden. Hilfreich sind auch Präparate aus der Mariendistel (z.B. hepa-loges®) oder Mittel mit der Aminosäure „Ornithin“ (z.B. Hepa Merz®).

**Leberwickel.** Durch den Leberwickel wird die Durchblutung der Leber stark gesteigert. Dadurch werden die Sauerstoffausnutzung und die Entgiftungsleistung verbessert. Am besten vor dem Schlafengehen während ca. einer Stunde durchführen. Art des Vorgehens: Einen Waschlappen mit „Kanne-Brottrunk“ tränken und auf den rechten Oberbauch legen; darüber wird ein trockenes Handtuch und darauf eine Wärmflasche gelegt. **Nicht anwenden bei:** akuter Leberentzündung oder fortgeschrittener Bauchwasserbildung.

## Darmreinigung

Einläufe und Darmreinigungsverfahren gibt es in zahlreichen Varianten. Hier wollen wir uns auf die Methoden konzentrieren, die Sie einfach zu Hause durchführen können. Vor allem während einer Chemotherapie gilt es die Entgiftungs- und Barrierefunktion des Darmes und die Ausscheidung des Stuhls zu unterstützen. Dies gelingt unter anderem durch gezielte Ernährungskorrekturen:

- ▶ reichlich ballaststoffreiche Pflanzenkost und milchsäurehaltige Lebensmittel, wie Kanne Brottrunk®, Rechtsregulat®, Karottenmost, Rote-Bete-Saft, Sauermilch, Dickmilch, Kefir, Sauerkraut
- ▶ deutlich weniger bzw. meiden: Zucker, Weißmehl(-produkte), tierisches Eiweiß und Fett (Masttierprodukte), Fast Food, Fertigprodukte

Natürlich ist immer die individuelle Verträglichkeit zu beachten.

## Zeolith

Zusätzlich unterstützen Produkte mit Zeolith, wie z.B. TOXAPREVENT®, die körpereigenen Prozesse, stärken die Darmwandbarriere durch Bindung und Ausleitung von Reiz- und Schadstoffen und tragen zur Stabilisierung der Darmschleimhaut bei. **Wichtig:** Warten Sie mindestens 60 Minuten nach der Einnahme anderer Medikamente, bevor Sie Zeolith anwenden.

## Psyche

Bei all der Körperlichkeit sollte die Entgiftung der subtileren menschlichen Anteile, nämlich unserer Psyche, nicht vergessen werden. Hier können wir zum Beispiel damit beginnen, unsere Gedanken bewusster wahrzunehmen und darauf zu achten, welche Grundenergie zumeist vorliegt. Sprechen Sie freundlich mit sich selbst? Oder sind Ihre Gedanken oft geprägt von Selbstkritik und einer negativen Grundhaltung? Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Ihre Gedanken Sie aktiv schwächen, atmen Sie einmal tief ein und aus und unterbrechen Sie ganz bewusst den Gedankenfluss. Dann entscheiden Sie aktiv neu, wie und was Sie lieber denken möchten. Achten Sie darauf, welche Eindrücke aus dem Umfeld und den Medien Sie in Ihrem Alltag belasten, und vermeiden Sie diese, wann immer möglich. Nehmen Sie sich Zeit für und mit sich selbst, um in Ruhe die vielen ständigen Eindrücke von außen und innen zu „verdauen“ und zu entgiften.

### Zum Weiterlesen

GfBK-Info *Ausleitung und Entgiftung*

### Kontakt

Dr. med. Petra Barron  
<https://drpetrabarron.de>