

## Entgiftung/Ausleitungsverfahren

Das sogenannte „Detox“ liegt seit einiger Zeit voll im Trend. Hierbei geht es ganz einfach darum die körpereigenen Entgiftungsprozesse aus naturheilkundlicher Sicht aktiv zu unterstützen, also den Stoffwechsel anzuregen um Schadstoffe besser auszuleiten. Ganz einfach ausgedrückt zu optimieren, was unser Körper sowieso schon von alleine über unsere wichtigsten Stoffwechselorgane Leber, Niere und Darm leistet, in Form von Sport, Umstellung der Lebensgewohnheiten und Ernährung.

Sind wir jedoch über einen längeren Zeitraum hinaus über das Maß erhöhten Belastungen ausgesetzt, die den normalen Entgiftungsprozess extrem fordern oder überfordern, kann dies – wie die Naturheilkunde postuliert – zu Symptomen wie Müdigkeit, Energielosigkeit, höhere Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Ekzemen der Haut bis hin zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder chronischen Erkrankungen führen.

Ursachen hierfür können Umweltgifte/Schwermetalle (Quecksilber, Blei, Chrom, Arsen), Pestizide aufgenommen durch die Nahrung, Feinstaubbelastung in der Atemluft, Amalgamfüllungen, Hormone oder Medikamente sein.

Über Laboranalysen und alternative Testverfahren, kann man in der Regel ermitteln wie es um die individuelle Entgiftungskapazität bestellt ist und falls erforderlich mit welchen Mitteln oder Ausleitungsverfahren der Organismus unterstützt werden kann.

Nur der Vollständigkeit halber, eine Entgiftung im naturheilkundlichen Sinn kennt die evidenzbasierte Medizin nicht, es ist dort die Ausscheidung von Stoffwechselzwischen- und -endprodukten. Als Naturheilkundlerin bleibe ich aber gerne bei dem dort etablierten Begriff.