

# Gesund entgiften

**Was ist dran am Entschlacken? Muss ich fasten, um gesund zu sein? Wir haben Experten dazu befragt.**

VON CLAUDIA RAIDL

PURKERSDORF. Es gibt keine Schlacken im Körper - sagt die Schulmedizin. „Es genügt eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung in Kombination mit Bewegung, damit der Kör-



*In der Einfachheit liegt die Kraft!*

Foto: Judith Kraus-Bochno

JUDITH KRAUS-BOCHNO

per auf ganz natürlichem Weg die Substanzen ausscheidet“, erklärt Kurt Widhalm, Präsident der Österreichischen

Akademie für Ernährung. Die traditionelle chinesische Medizin sieht das anders: „Die Bezeichnung „Schlacken“ stimmt

## GESUNDHEIT

meinbezirk.at/gesundheits2021

nicht, vielmehr handelt es sich um Einlagerungen von Feuchtigkeit und Schleim“, erklärt die TCM-Ernährungsexpertin Judith Kraus-Bochno (Vollerleben.at) aus Mauerbach.

### Fasten, ja oder nein?

„Eine allgemeine Fastenanleitung gibt es nicht“, dabei gilt es viele Faktoren zu berücksichtigen, weiß die Expertin: „Möchte ich abnehmen, so ist ein individuelles Konzept mit einer vorangegangenen Anamnese nötig. Generell sollten wir uns pflanzenorientiert ernähren, das ist die Basis. Damit unter-

stütze ich meinen Körper und aktiviere die natürlichen Reinigungs- und Entgiftungsprozesse im Körper.“



*Die Gesundheit und die Entspannung sollten immer im Vordergrund stehen.*

Foto: ricarda kunzl

DR. CLAUDIA PRENNER

### Essenspausen einlegen

„Auch wenn es die vielzitierten Schlacken im Körper nicht gibt, macht es Sinn, immer wieder mal eine Fastenperiode einzulegen. Allerdings sollte sie keinesfalls zu lange sein, sonst sinkt der Grundumsatz und damit ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert“, empfiehlt die Tullner Wohlfühlärztin Claudia Prenner. Und weil wir es eben nicht schaffen, immer gesund zu essen und nicht zu

# - aber wie?



**Eine Suppe mit Gemüse hilft beim Entgiften.**

Foto: Evelyn Patscheider

„sündigen“: Gönnen wir unserem Körper also ab und zu eine Pause.“

## **Der richtige Zeitpunkt**

Das Frühjahr begünstigt die Entgiftung. Besonders grüne Lebensmittel wie Spinat, Broccoli und Bärlauch unterstützen diese. Sie enthalten Bitterstoffe, die reinigend wirken. „Er-



**Bärlauch hält gesunde Bitterstoffe parat.**

Foto: Pixabay

nährung darf keine Qual sein. Die Mahlzeiten sollen schmecken. Die saisonale Küche bietet hier viele Möglichkeiten. Eine Gemüsesuppe mit frischen Kräutern zum Beispiel, Sellerie dazu, der wirkt entgiftend - fertig. Unsere Omas haben gewusst, was gut ist, ohne Expertenwissen“, schließt Kraus-Bochno ab.