

Wie werden wir unser Gift los

Trend oder Sinn: Wissenswertes übers Entschlacken, Entgiften und Detoxen

BEZIRK. Die Befürworter meinen, dass der Körper von Schlacken und Giften befreit werden soll. Fakt ist: Es gibt Substanzen, die der Körper nicht abbauen kann. Diese lagern sich im Fettgewebe ab und können kaum abgebaut werden. Dennoch gibt es laut Schulmedizin

GESUNDHEIT

meinbezirk.at/gesundheit2021

keine „Schlacken“. „Es genügt eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung in Kombination mit Bewegung, damit der Körper auf ganz natürlichem Weg die Substanzen ausscheidet“, erklärt der Präsident der Österreichischen Akademie für Ernährung, Kurt Widhalm.

Entgiften: Job der Organe

Claudia Prenner, die Wohlfühlärztin aus Tulln, erklärt wie es

funktioniert: „Die Entgiftung unseres Körpers ist die Aufgabe der Leber, der Nieren und der Verdauungsorgane. Wer also einmal im Jahr für ein paar Tage zum Beispiel eine Saftkur macht und den Rest des Jahres zu viel oder falsch isst, der lebt langfristig sicher ungesünder als jemand, der kontinuierlich auf eine ausgeglichene Ernährung achtet.“



„Auch wenn es Schlacken nicht gibt, sind kurze Fastenperioden durchaus sinnvoll.“

Foto: Ricarda Kunzl

CLAUDIA PRENNER
ÄRZTIN

Detoxen – ja oder nein?

„Keine Studie war aussagekräftig genug, um den Effekt des Detoxens zu beweisen. Es dürfte aber zu einer vorüber-



Grünes Gemüse und Obst regen die Entgiftung an.

Foto: Pixabay

gehenden Entlastung der Leber kommen, wenn man plötzlich viel weniger oder gar nichts isst“, berichtet die Ärztin. „Und seien wir ehrlich: Wer isst dauernd ausgeglichen, bewegt sich genügend und ist immer entspannt? Deswegen macht Detoxen Sinn! Weil wir es eben nicht schaffen, nur gesund zu essen und nicht zu ‚sündigen‘, hat es Sinn, dem Körper und Geist eine Pause zu gönnen.“