

## 8 JAHRESRÜCKBLICK - MÄRZ

# Gesund entgiften: So kann es funktionieren

Was ist dran am Entschlacken? Muss ich fasten, um gesund zu sein? Wir befragten die Experten dazu.

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

### JAHRESRÜCKBLICK MÄRZ

Bewegung, damit der Körper auf ganz natürlichem Weg die Substanzen ausscheidet“, erklärte Kurt Widhalm, Präsident der Österreichischen Akademie für Ernährung. Die traditionelle chinesische Medizin sieht das anders:

„Die Bezeichnung „Schlacken“ stimmt nicht, vielmehr handelt es sich um Einlagerungen von Feuchtigkeit und Schleim“, erklärte die TCM-Ernährungsexpertin Judith Kraus-Bochno aus Mauerbach.

#### Fasten, ja oder nein?

„Eine allgemeine Fastenanleitung gibt es nicht“, dabei gilt es viele Faktoren zu berücksichtigen, weiß die Expertin: „Generell sollten wir uns pflanzenorientiert ernähren, das ist die Basis. Damit unterstütze ich meinen Körper und aktiviere die natürlichen Reinigungs- und Entgiftungsprozesse im Körper.“

#### Essenspausen einlegen

„Auch wenn es die vielzitierten Schlacken im Körper nicht gibt, macht es Sinn, immer wieder mal



Ernährungsexpertin Judith Kraus-Bochno.

Foto: Judith Kraus-Bochno

eine Fastenperiode einzulegen. Allerdings sollte sie keinesfalls zu lange sein, sonst sinkt der Grundumsatz und damit ist der Jo-Jo-Effekt vorprogrammiert“, empfahl die Tullner Wohlfühlärztin Claudia Prenner. „Und weil wir es eben nicht schaffen, immer gesund zu essen und nicht zu ‚sündigen‘: Gönnen wir unserem Körper also ab und zu eine Pause.“