

# ENTLASTEN

Hausputz für Körper, Geist und Seele

„Gift“ bedeutet nur im Englischen ein Geschenk, im deutschen Sprachgebrauch ist Gift etwas, das krank macht und das wir unserem Organismus nicht zumuten wollen. Und dennoch haben die meisten zu viel davon in sich. Doch wie gelangt es hinein und wie werden wir es schnellstmöglich wieder los?

*Text: Rosemarie Elsner.*

*Fotos: Praxis für Integrale Therapie*

**W**arum müssen wir überhaupt entgiften? Die meisten von uns ernähren sich doch gesund, treiben Sport und leben so bewusst wie möglich. Weit gefehlt, meint dazu Dr. Gerald Jentsch, Naturheilpraktiker und Mikrobiologe aus München. „Entgiften ist notwendig, weil wir aufgrund unseres Wohlstands überfrachtet sind mit so ziemlich allem, was es gibt. Sowohl im mentalen, emotionalen als auch im körperlichen Bereich: mit Informationen ebenso wie mit Essen und schädlichen Umwelteinflüssen. Kurzum: Wir sind nicht mehr in der Lage, das zu verdauen.“ Die Forderung, so Jentsch, bestehe darin, dass wir zu allererst uns entlasten müssen, um wieder einwandfrei zu funktionieren. Mit Entlasten ist Ausleiten gemeint, also über Leber, Niere, Haut und Bindegewebe, um unserem System eine Chance zum Gesunden zu geben.

Erstaunlich sei ein Blick auf die Nachkriegsjahre 1950 bis 1955. Da habe es natürlich etliche Krankheiten, bedingt durch Mangel, gegeben, insgesamt betrachtet aber waren die Menschen viel gesünder als heute. Kaum jemand hatte damals Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Allergien, allesamt Erkrankungen, die in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft an der Tagesordnung sind. Entschlackung, Reinigung, Entgiftung sind daher angesagt. Nur, wie macht man das?

## DIE SANIERUNG DES DARMS

Inzwischen gibt es etliche wirksame Entgiftungssysteme, die naturheilkundlich angelegt sind. Allen voran

die Colon-Hydro-Therapie, eine intensive Darmspülung. Diese Behandlung ist der Nachfolger der F.X. Mayr-Kur, die sicher vielen geläufig ist – einer Methode, deren vorrangiges Ziel die Entschlackung ist (nicht die Gewichtsreduzierung). Bei der Colon-Hydro-Therapie wird Wasser mit einer Temperatur von ca. 33 °C in den Dickdarm geleitet, um ihn vollständig zu reinigen und von herkömmlichen „Altlasten“ wie Bakterien, Pilzen und schädlichen Fäulnisstoffen zu befreien, die besonders in den Darmfalten abgelagert sind. Hauptarbeit ist hierbei die Massage des Dickdarms über die Bauchdecke, die diese Falten öffnet. Neben der Entgiftung soll mit dieser Therapie, bei der jede Sitzung etwa eine Stunde dauert, der Stoffwechsel wieder angekurbelt sowie die Verdauung langfristig verbessert werden. Mit einer Spülung ist es natürlich nicht getan, fünf bis zehn solcher Termine sollten es schon sein (wird von der Krankenkasse nicht bezahlt). Diese Therapieform lässt sich gut kombinieren mit pflanzlichen oder homöopathischen Entgiftungspräparaten, die auch ein gesundes Darmklima fördern.

Ferner gibt es noch eine moderne Form des Ausleitens mittels eines Elektrolyse-Fußbades. Dies wird über eine Ionisierung des Badewassers bewirkt, die dem Körper hilft, Schlacken und Schadstoffe schnell und tiefgreifend ausscheiden zu können. Während des 30-minütigen Fußbades nimmt das Wasser unterschiedlich intensive Verfärbungen an, da die ausgeschiedenen Stoffe mit der zugesetzten Sole und durch die Elektrolyse selbst eingefärbt werden.



Was aber kann der Einzelne im Alltag tun, um sich zu entgiften. Eine ganze Menge, meint Gerald Jentsch. So ist beispielsweise Schwitzen ein ausgezeichneter Regulierungsprozess. Das kann in der Sauna sein, aber auch Sport und Bewegung, bei der man seinen Körper regelmäßig zum Schwitzen bringt, sind sinnvoll. Extrem wichtig sei sorgfältiges Kauen während des Essens. Überhaupt sollten wir unser Essverhalten über das Kauen verändern, weil dadurch der Stoffwechsel angeregt wird. Der Schauspieler Jürgen Schilling hat dieses Kau-Jogging in seinem Buch „Kau dich gesund“ (Haug-Verlag) detailliert beschrieben.

Auch das morgendliche Kauen eines guten Sonnenblumen- oder Olivenöls hat eine reinigende Wirkung auf Magen und Mundhöhle und leitet Gifte aus. Gute Hausmittel zur Blutreinigung sind pflanzliche Mittel wie Brennessel- oder Löwenzahn-Tee sowie die kurmäßige Anwendung von Aloe vera.

Viele Zeitgenossen leiden zudem an Übersäuerung, einer Zivilisationskrankheit, die durch falsche Ernährung oder die falsche Zusammensetzung von Nahrungsmitteln entsteht. Es ist ein Irrglaube zu meinen, dass Übersäuerung durch saure Speisen hervorgerufen wird. Das Gegenteil ist der Fall. Es ist eher der übermäßige Konsum von Süßigkeiten, Fleisch, Kaffee oder Alkohol, der mehr zur Übersäuerung im Körper führt als Essig oder saure Gurken. Eine vernünftige und ausgewogene Kost sollte kohlenhydratarm, aber reich an hochwertigen Ölen sein, womit keineswegs fettig gemeint ist! Denn ein Zuviel an Kohlen-

hydraten verursacht einen Stau im Dickdarm, den dieser nicht mehr sofort abbauen kann. Das wiederum führt zu einem Gärungsvorgang im Körper, der eine Eigendynamik annimmt und Unmengen an Kalorien produziert, während der Stau bleibt. Und das, ohne sich neue Nahrung zuzuführen! Da kann man sich mit Diäten abmühen, wie man will, man bleibt ewig zweiter Sieger.

## ES DARF GEKLOPFT WERDEN!

Eine ausgesprochen effektive Form, um körperliche oder seelische Probleme (akuter oder chronischer Art), Stress und Blockaden abzubauen oder Angst und Schmerzen zu lindern, nennt sich Emotional Freedom Techniques (nach Gary Craig), kurz EFT. Dabei handelt es sich um eine Klopf-Akupressur-Therapie, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat, die für jeden geeignet ist, schnell in die Tiefe geht und so für den Klienten rasch spürbare Erleichterung bringt. Die Erklärung für dieses Phänomen ist vielleicht die Tatsache, dass EFT eine Verbindung von Körpertherapie und Psychotherapie ist. Denn augenblickliche Gefühle zu einem Problem werden in Verbindung gesetzt zu den 14 Meridian-Alarmpunkten (auch Akupunktur- oder Akupressurpunkte), die u.a. an den Augenbrauen, den Lachfalten, unter Auge, Nase und Lippe, am Schlüsselbein, am Handrücken, Puls und Scheitel sitzen. Ähnlich wie bei Nervenbahnen handelt es sich dabei um nichtstoffliche Energiebahnsysteme, die sich beim gesunden Menschen in einem ausgewogenen, harmonischen Zustand befinden.

EFT geht davon aus, dass jedes Problem, körperlich wie seelisch, mit Energie-Blockaden einhergeht, vergleichbar mit einem Fluss, in dem sich Zweige und Äste verfangen haben, die das natürliche Fließen des Wassers behindern. EFT klopft diese Punkte an, verbindet sie mit den dazugehörigen Emotionen und bringt dadurch die Körperenergien wieder zum Fließen. Der Klient bekommt mit EFT ein Instrument in die Hand, das es ihm ermöglicht, auch allein an seinen Problemen arbeiten zu können. Diese Kurzzeittherapie kann sowohl in direktem Kontakt in der Praxis als auch in telefonischem „Fern“-Kontakt erfolgen. EFT kann und soll aber eine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung nicht ersetzen und ist auch kein Freibrief zum Heilen. Ein Einführungskurs, der das Verständnis und nötige Handwerkszeug zum richtigen Anwenden dieser Technik vermittelt, ist sinnvoll.

## INFORMATIONEN:

Praxis für Integrale Therapie  
[www.integrale-therapie.com](http://www.integrale-therapie.com)