

[von thomas röttcher]

Schlacken, so erfahren wir es aus einschlägigen Medien und natürlich aus der Werbung, sind schlecht. In unser aller Körper versteckt, seien sie Ursache vieler Leiden und müssten daher „entfernt“ werden, z. B. durch Fasten oder „Entschlackungsmittel“. Inzwischen mehren sich jedoch auch skeptische Stimmen, welche das Ganze für einen gut inszenierten Marketinggag halten, mit dem sich viel Geld verdienen lässt. Wir wollten es genauer wissen, tauchten ein in den Schlackensumpf und fragten nach: Wer oder was sind eigentlich diese ominösen Schlacken? Wo und wie entstehen sie? Und wie gefährlich sind sie wirklich? Damit traten wir eine Recherchelawine los. Hier das verblüffende Ergebnis.

Gibt man in einer namhaften Internetsuchmaschine den Begriff „Entschlackung“ ein, kommt man aus dem Staunen nicht mehr raus: Über eine halbe Million Verweise auf Webseiten rund um dieses Thema – eine ungeheure Zahl, die belegt, dass der Wellness- und Gesundheitstrend auch im Netz deutliche Spuren hinterlassen hat. Da heißt es z. B., falsche Ernährung und nachlässiges Körperentgiften führe dazu, dass der Mensch 5 kg an Schlacken mit sich herumträgt. Einige behaupten sogar, dass der Körper mancher Menschen zu 50 % aus Schlacken besteht! Es wird geraten, mindestens zweimal im Jahr eine (nicht ganz billige ...) Entschlackungskur durchzuführen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Angeboten werden Fasten, Reduktionsdiäten, Entsäuern, Ausleiten, Ayurvedaanwendungen, Schröpfen, Trink- und Schwitzkuren, daneben allerlei Präparate wie Blutreinigungstees, Basenpulver, Abführmittel, Mineralstoffe usw. usf. – der Markt erscheint gewaltig.

Doch nicht nur die Anbieter entsprechender Produkte und Methoden legen einem mehr oder weniger aufdringlich nahe, regelmäßig zu entschlacken, auch so manches journalistisch ambitionierte Blatt ließ die Frage offen, was denn genau unter „Schlacken“ zu verstehen sei. Stattdessen begegnete man dem Phänomen ebenfalls unkritisch und stimmte ein im Entschlackungsschor. Bis sich Anfang 2006 eine Handvoll Redakteure der Wissenschaftssen-

Gesucht: „Schlacken“

Eine Odyssee durch Naturheilkunde, Medizin und Wissenschaft

zung „Nano“ aufmachten, den Schlacken auf den Grund zu gehen. Der auf 3Sat ausgestrahlte Fernsehbeitrag machte dann zwar deutlich, dass sich die Materie weitaus komplexer darstellt als angenommen. Die wichtigste Erkenntnis jedoch war: Alle drücken sich vor der wesentlichen Frage, ob es biologisch möglich ist, dass ein menschlicher Organismus verschlackt, genauer: Ist Entschlackung überhaupt nötig?

So begaben wir uns schließlich selbst auf die Suche nach den dubiosen Schlacken sowie nach Experten zum Thema, Befürwortern wie Gegnern, und legten ihnen einen Fragenkatalog vor, etwa: Gehen Sie davon aus, dass es „Schlacken“ im menschlichen Körper geben

kann und wie kommen Sie zu der Auffassung? Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. erhielten wir ein Statement mit Hintertürchen: Denn laut Silke Restemeyer ist der Begriff „Entschlackung“ wissenschaftlich zwar nicht begründ-

bar – „Im menschlichen Körper gibt es normalerweise keine Ansammlung von Schlacken oder Endprodukten des Stoffwechsels. Nicht verwertbare Stoffwechselprodukte scheidet der Organismus bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr über Niere, Darm, Lunge oder Haut aus“ –, aber was bedeutet „normalerweise“ und was „bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr“?

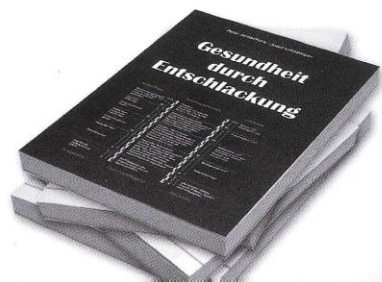
Für die Dipl.-Ökotrophologin Brigitte Neumann aus dem fränkischen Uttenreuth spricht allein von der Physiologie des Stoffwechsels alles dagegen, dass sich Schlackenstoffe im

Körper bilden können, auch gebe es für diese keinen wissenschaftlich fundierten Nachweis. Etwas anderes sei die Einlagerung von Giften, wie z. B. das gegen Malaria immer noch eingesetzte DDT. Doch das seien eindeutig definierbare Substanzen, die dann vorrangig im Fettgewebe abgelagert würden. Die ehemalige Pressesprecherin der DGE und heute freischaffende Ernährungsberaterin aus Hünstetten im Taunus, Ulrike Gonder, bezeichnet im Körper eingelagerte (Umwelt-)Gifte sehr wohl als Schlacken. Auch Helmut Erbersdobler, Herausgeber der *Ernährungsumschau*, ist von der Existenz der Schlacken überzeugt. Eine Ansammlung von Giften im Fettgewebe stellt aus seiner Sicht jedoch ein toxikologisches Problem dar, die Bezeichnung „Schlacken“ sei hierfür zu harmlos. Und der bekannte TV-Arzt Günter Gerhardt (*Gesundheitsmagazin Praxis*) erklärte gegenüber ZeitGeist, er spreche anstelle von Schlacken grundsätzlich lieber von Giftstoffen, die sich im Körper anreichern und normalerweise mithilfe körpereigener Enzyme unschädlich gemacht und entfernt werden.

Im Internet wie in Fachpublikationen werden eine Vielzahl von Substanzen unter dem Begriff „Schlacken“ subsumiert. Das reicht von Kalk in den Gefäßen über Freie Radikale bis hin zu Schwermetallen. Darüber hinaus werden „Schleim in allen Leeren“, „Fett rund um das Herz“ oder „Kotsteine“ aufgeführt. Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam bringt es schließlich auf den Punkt: Solange es keine einheitliche Definition für Schlacken im menschlichen Kör-

Einige behaupten sogar, dass der Körper mancher Menschen zu 50 % aus Schlacken besteht

Peter Jentschuras „Gesundheit durch Entschlackung“: leicht verdaulich verfasst, über 150.000-mal verkauft, Bestseller der Gesundheitsliteratur. Doch ist Entsäuerung wirklich der Weisheit letzter Schluss?



per gebe, sei auch keine differenzierte wissenschaftliche Diskussion möglich. Die Zusammenstellung im Kasten unten dokumentiert, dass die unklare Sachlage Tür und Tor öffnet für beliebige Interpretation und Spekulation. Man könnte meinen, sämtliche umhergeisternden Schadstoffe und giftigen Verbindungen wurden zu „Schlacken“ umdeklariert.

Die unklare Sachlage öffnet Tür und Tor für beliebige Interpretation und Spekulation

„Schlacken“ bzw. „Entschlackung“ seien lediglich griffige Bezeichnungen für Laien, um die komplizierten Vorgänge im menschlichen Körper begreifbarer zu machen, beschwichtigt Andreas Buchinger, ärztlicher Leiter an der Klinik Dr. Otto Buchinger in Bad Pyrmont und Enkel Otto Buchingers, neben dem Arzt F. X. Mayr einer der großen Wegbereiter des Heilfastens. Unter Kollegen gäbe es verschiedene Termini technici, die das Gemeinte letztlich

konkreter fassten, dazu zählten Alterungs- und Defektenzyme, Proteoglykane, Antigen-Antikörper-Komplexe, Harnsäurekristalle und bestimmte, von außen in den Körper gelangende Substanzen. Buchingers Berufsgenosse, der Fastenarzt Norbert Lischka, sieht es ähnlich: Das Wort „Schlacke“ sei umgangssprachlich und im Ursprung der Metallherstellung entlehnt.

Dazu schreibt der Internist und Neurologe Karl Pirlet, ein Pionier der Naturheilkunde: *„Hochofenschlacke ist der ‚unreine Abfall‘ beim Erzschmelzen. Die Schlacke wird abgestochen und verworfen. Die naturwissenschaftliche Medizin hat viele Begriffe aus unserer erfahrbaren Welt, aus naturhaften und technischen Abläufen, auf biologische Phänomene übertragen ... Wir sprechen tagtäglich von Entzündung; nie hat es in uns einen*

Als „Schlacken“ postuliert – eine Stoffsammlung

1) „Ablagerungen“ in bestimmten Organen:

- Ablagerungen in den Gefäßwänden (arteriosklerotische Plaques)
- Scharfe Kristalle der Harnsäure
- Fett rund ums Herz
- Steine, Cholesterinstauung, abgestorbene Schleimhaut und gestockte Galle in der Leber
- Cholesterinablagerungen in den Kanälen der Gallenblase und Steine in der Galle
- Sand und Steine in den Nieren sowie in der Harnblase
- Lipome, Fibrome
- Kotsteine im Darm
- Ablagerungen in den Gelenken
- Schleim in allen Leeren (zwischen Gehirnzellen, in den Knochenhöhlen, in den Stirn-, Nasen- und Oberkieferhöhlen, in den Bronchien)

2) im ganzen Körper diffus verteilte „Schlacken“:

- Überreichlich produziertes Kollagen (Stützgewebefasern), Proteoglykane, Mucopolysaccharide
- Alterungs- und Defektenzyme wie z. B. die hitzelabile Aminoacyl-Synthetase
- Polyamine
- Antigen-Antikörper-Komplexe (aus Abwehrreaktionen des Immunsystems stammend)
- Durch bakterielle Zersetzung unverdauter Nahrungsstoffe im Darm entstehende Phenole (Keimgifte), Indole (Abbauprodukt von Aminosäuren),

- Amine (Eiweißabbauprodukte, Ammoniakabkömmlinge), Formaldehyd (Desinfektions- und Konservierungsmittel), Methylalkohol (Lösungsmittel) und Fuselalkohole
- Bräunungsprodukte der Maillard-Reaktion (mit der Nahrung aufgenommen oder durch Glykosylierungsvorgänge im Körper entstanden, z. B. AGEs (= Advanced Glycosylation Endproducts) oder Melanoidine)
- Kreatin/Kreatinin, CO₂, Cholesterol, Triglyzeride, Milchsäure, Ketonkörper, Harnsäure (Purine), Harnstoff, Bilirubin und Abbauprodukte
- Freie Radikale (im Körper entstanden oder von außen, z. B. durch Zigarettenrauch, zugeführt)
- Aufgenommene Substanzen: Konsumgifte wie Ammoniak, Alkohol und Strontium, Schwermetalle, Arsen, Pestizide, Arzneimittel, Farb- und Aromastoffe, über den Bedarf zugeführte Vitamine, unverwertbare Mineralstoffe, unverwertete Ballaststoffbestandteile, sekundäre Pflanzenstoffe, Konservierungsstoffe, Lebensmittelzusatzstoffe, Perfluorooctansulfonat (PFOS, z. B. aus Teflon®), Zinn, Blausäurehaltige Glukoside, Oxalsäure, Phytinsäure, Histamin, toxische Proteine (Proteaseinhibitoren, Hämaglutinine), Aluminium, Glutamin, Phthalate, Nitrate, Nitrosamine, Acrylamid, PCB, Benzpyrene, Schimmelttoxine u. v. m

Zündfunken gegeben, Kohlenhydrate und Fette werden in unserem Körper zu CO₂ und H₂O ‚verbrannt‘; nie hat jemand bei dieser Verbrennung ein Feuer gesehen. So ist auch die Übernahme des Wortes ‚Schlacke‘ in unseren medizinischen Sprachschatz zu verstehen. Man wollte die eliminationspflichtigen Zwischenprodukte und Endprodukte des Stoffwechsels summarisch kennzeichnen. In diesem Sinne sind all die Substanzen zu diskutieren, die beim ständigen Abbau und Umbau in unserem Körper entstehen – beim ständigen ‚Wechsel der Stoffe‘.¹

Entsprechend beschreibt Erbersdobler im Editorial der *Ernährungs Umschau*, Ausgabe vom Juli 2005², Schlacken als Verbrennungs- (Schmelz-) Nebenprodukte und -Rückstände, die bei der ‚Umsetzung‘ liegen bleiben – also alles für den Organismus „Unverbrennbare“ (z. B. unverwertbare Mineralstoffe, Harnsäuren oder auch über den Bedarf hinaus zugeführte Vitamine), Verbindungen einer unvollständigen Verbrennung (z. B. Ketonkörper), Reaktionsprodukte (wie etwa die umstrittenen AGEs) sowie „Verbrennungsrückstände“ des Stoffwechsels (Harnstoff und CO₂). Stoffwechselprodukte sind ihm zufolge allerdings keine Schlacken, auch Zwischenprodukte nicht, wie z. B. Milchsäure im Körper eines

Wie sich der Körper „entgiftet“

Ausscheidungsorgane	ausscheidbare Substanzen
Leber – Darm	fett- und wasserlösliche Stoffe
Niere – Blase	wasserlösliche Stoffe
Lunge	gasförmige Stoffe
Haut	fett- und wasserlösliche Stoffe
Schleimhäute	fett- und wasserlösliche Stoffe

Hochleistungssportlers, da diese bei genügend Zeit wieder abgebaut würden.

Es stellt sich nun die Frage, warum der Körper die genannten schädlichen Stoffe nicht einfach ausscheidet, statt sie abzulagern. Weil bei einer Überlastung des Stoffwechsels die Transportsysteme überfrachtet sind, erklärt es Norbert Lischka kurz und prägnant. Die Fastenbegleiterin und Yogalehrerin Gudrun Keller aus der Nähe von Stuttgart ergänzt aus ihrer jahrelangen Praxis: Oft fehle genügend Trinkmenge, um die Stoffe auszuscheiden. Auch mangelte es an Bewegung, um Leber und Niere als wichtigste Ausscheidungsorgane zu aktivieren. Und Ananda Samir Chopra formuliert es so: Der Organismus sei ständig bestrebt, sich zu entgiften, was ihm auch in überraschend hohem Maße gelänge. Bei dauerhafter Überforderung reichten jedoch die körpereigenen Mechanismen nicht mehr aus. Chopra ist leitender Arzt der Habichtswald-Klinik in Kassel, die sich

dem Ayurveda verschrieben hat, einer jahrtausendealten, aus Indien stammenden Methode, die sich auch hierzulande wachsender Beliebtheit erfreut.

Nach ayurvedischer Anschauung bleibt „Unverarbeitetes“ im Körper zurück, das sogenannte „Ama“. Typische Symptome einer Ama-Belastung seien ein verstärktes Schweregefühl nach dem Essen, Appetitlosigkeit, vermehrte Schwere beim morgendlichen Aufstehen, erläutert Chopra, der Betroffene werde anfälliger für Infekte, sei nicht mehr so leistungsfähig und neige zu Schwermut. Der erste Schritt zur Entschlackung sei eine gesunde Lebensführung mittels Ernährung, Bewegung und Entspannung. Anschließend würden im Ayurveda ausleitende Verfahren eingesetzt, am bekanntesten ist wohl die Panchakarma-Kur, „eine Kombination von ausleitenden (Abführtag etc.) und ausgleichenden Therapieansätzen (Ölanwendungen, Dampfbäder etc.)“.

Ein Ziel sei es, „Agni“, die Verdauungskraft, zu stärken, sodass die unvollständige Umwandlung zu Endprodukten aus dem Körper ausgeschieden werden, ergänzt der Heilpraktiker Elmar Stapelfeldt, Fachbereichsleiter der Europäischen Akademie für Ayurveda mit Sitz in Birstein. Gleichzeitig unterstreicht er, dass eine gewaltsame Entfernung der Schlacken dem Körper schaden würde.

Das Thema Fasten wird zumeist an erster Stelle genannt, wenn es um Entschlackung geht. Die meisten Fastenärzte sind der Auffassung, dass sich auf diesem Weg der Harnsäurepool im Menschen entlasten lässt, was allerdings noch durch keine Studie bestätigt werden konnte – sicher einer der Gründe, warum das Fasten immer wieder heftiger Kritik ausgesetzt ist. Dass es dennoch so beliebt ist, erklärt sich Christoph Drösser, Chefredakteur des ZEIT-Wissens-Magazins, unter anderem dadurch, „dass der aufgrund des Nahrungsentzugs in Panik geratene Körper verstärkt Endorphine ausschüttet, die durchaus beruhigend wirken können“³. Unter den Kritikern ganz vorne dabei ist Sven-David Müller-Nothmann, Diätexperte und Buchautor, der sich



Der „Erfinder“ der Schlacken: Ragnar Berg glaubte, wie auch einige nach ihm, eine Analogie zwischen Abfällen beim Stoffwechsel und der Verhüttung zu erkennen

selbst als Entlarver der „Lügen der Fastenmafia“ sieht. Es werde z. B. verschwiegen, dass der Körper beim Fasten insbesondere Proteine aus den Muskeln abbaut. Sei das Herz betroffen, könne das sogar tödlich enden. Der Muskelabbau führe außerdem zum Jojo-Effekt und zu Cellulite: „Wer seine Gesundheit grundlos gefährden, immer mehr zunehmen und immer schwächeres Gewebe haben möchte, sollte fasten“, schreibt er zynisch auf seiner Homepage (www.svendavidmueller.de). Dort erfährt man

auch, dass seine Bemühungen um Ernährungsaufklärung 2005 mit dem Bundesverdienstkreuz gewürdigt wurden. In einem Beitrag auf www.gesundheit.com dagegen wird Müller, damals noch Sprecher des Diät-Instituts Aachen, mangelnde Objektivität vorgeworfen, da er immer wieder die Werbetrommel für Nahrungsergänzungspräparate bestimmter Hersteller rührte.⁴

Fasten ist nicht gleich Fasten, betont Andreas Buchinger. Heilfasten sei keine Nulldiät, wie viele meinen, sondern eine niederkalorische Trinkdiät. Im Gegensatz zu religiös motiviertem Fasten werden dem Patienten beim Heilfasten Obstsaft, Honig und Gemüsebrühe (ca. 250 kcal pro Tag) zugeführt. Buchinger erklärt den Wirkmechanismus des Heilfastens vor allem mit dem System der Grundregulation nach Alfred Fischinger, die Trias „Kapillare – Bindegewebe – Zelle“, welche als Einheit das Lebensprinzip des Organismus bilde und ca. 70 % des Körpervolumens ausmache. Unsere moderne Lebensweise mit ihrer qualitativ schlechten Ernährung, Bewegungsmangel, negativem Stress, Rauchen etc. führe zu einer

Fasten ist nicht gleich Fasten

Anhäufung aggressiver saurer Stoffwechselprodukte im Bindegewebe und störe dessen lebenserhaltende Funktion, wodurch der Grundstein für Krankheiten gelegt würde. Genau da setze Heilfasten an, indem es „entsäuert“ und die normale Regulation wiederherstellt. Neue Untersuchungen und elektronenmikroskopische Aufnahmen wiesen außerdem darauf hin, dass sich im Bindegewebe ein Eiweißspeicher befindet, welcher sich bei Über- und Fehlernährung anhäuft. Volker Schmiedel, Chefarzt der Inneren Abteilung an der Kasseler Habichtswald-Klinik, verweist in einer Stellungnahme auf der Klinikhomepage darauf, dass beim Heilfasten immer zuerst die

Fragebogen zum Thema „Schlacken“ und „Entschlackung“:

1. Gehen Sie davon aus, dass es „Schlacken“ im menschlichen Körper gibt? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Wie unterscheiden sich Schlacken? Ab wann? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Welche Labormessungen sind genau sind Sie? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Voraussetzungen Ernährung, äußere Einflüsse, Bildung von Schlacken im Organismus? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Welche Giftstoffe? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Wie durch welche Ausscheidungsvorgänge? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Entschlackungsmaßnahmen? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Wie Körper (z. B. Haut, Haare, Nägel) geantwor- tete? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

Welche Studien, woher? ja, weil
..... am wenigsten gebrauchten Stoffe abgebaut und in Energie verwandelt werden. Komme es also zum Abbau überschüssigen Eiweißes aus dem Bindegewebe, dann sei das nicht nur unschädlich, sondern sogar hilfreich, da sich dadurch die Transitstrecke zwischen Blutgefäß und Zelle verringere, sprich die Ver- und Entsorgung der Zellen verbessere.⁵

kalen und der Entstehung von Krebs schützen könne. Ob ein Stoff dem Körper nütze oder ihn vergifte, sei eine Frage der Dosis, schließt Kaufmann. An anderer Stelle in seinem Editorial geht Erbersdobler selbst einem ähnlichen Gedanken nach, als er schreibt, dass sich „manche Schlacken, wie die phenolischen sekundären Pflanzenstoffe, heute mehr und mehr als gesundheitsförderlich herausstellen“.

Für den schwedischen Biochemiker Ragnar Berg (1873–1956) spielten Säuren eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Krankheiten, man könnte ihn als den Erfinder der Stoffwechselschlacken bezeichnen. Berg war es auch, der die Säure-Basen-Theorie durch seine Forschungen gesellschaftsfähig machte. Fortan wurde die Welt in Säure- und Basenbildner eingeteilt und die pH-Messung der Körperflüssigkeiten zu einem Volkssport. Bergs Idee der zivilisationsbedingten Übersäuerung hat vor allem im alternativmedizinischen

Umfeld eine Vielzahl von Anhängern gefunden. Im Werbe-prospekt eines Verla-ges, dessen Namens-geber zugleich Inha-ber eines der führen- den Hersteller von Entsäuerungsmitteln

„... dass sich manche Schlacken heute mehr und mehr als gesundheitsförderlich herausstellen“

ist, findet sich folgende Aussage: „Nicht über die Nieren, Darm, Lunge und auch nicht über die Haut und die Schleimhäute ausscheidbare Säuren und Gifte neutralisiert unser Organismus mit Mineralstoffen zu neutralen Salzen. Da er auch diese nur begrenzt ausscheiden kann, muss er sie, gebunden an Wasser und Fett, als Schlacken ablagern.“ Die Ablagerungen erfolgten nach der „Hierarchie der Lebenswichtigkeit“ zunächst im Fettgewebe, dann im Bindegewebe und in der Muskulatur. Sind diese Depots gefüllt, käme es zu weiteren Ablagerungen in Gelenken, Kapseln, den Nieren, in Harn- und Gallenblase, später auch in Organen, zuletzt in Herz und Gehirn. Aus Schlackenablagerungen resultierten verschiedene Zivilisationskrankheiten, so etwa Cellulite, Gicht und Rheuma. Falls größere Mengen an Mineralien zum Abpuffern der Säuren benötigt würden, müssten die Mineralstoffdepots im Körper erhalten (z. B. Knochen, Zähne). Durch den „Mineralstoffraub“ wären weitere Leiden wie Osteoporose schon vorprogrammiert, erfährt man von einem anderen Anbieter basischer Produkte.

Pollmer und seine Kollegen versuchen indes im E.U.L.E.n-Spiegel nachzuweisen, dass die Übersäuerungstheorie inzwischen überholt ist.

Die Ansicht, dass der Mensch einem Kohleofen gleicht, der regelmäßig gereinigt werden muss, bleibt fragwürdig

So wisse man heute z. B., dass Bergs Annahme, Ammoniak sei eine gefährliche Stoffwechselschlacke, falsch ist. „Es handelt sich vielmehr

um ein Stoffwechsellendprodukt, das grundsätzlich beim Aufbau stickstoffhaltiger Substanzen wie Aminosäuren entsteht und als Ammonium der Ausscheidung von sauren Protonen dient.“ Es entstehe aus jeder Art von Eiweiß, ob Wurst (angeblich „sauer“) oder Erbsensuppe (angeblich „basisch“). Der Körper habe die Fähigkeit, im „Normalbetrieb“ mit Zellgiften zu hantieren.

Dass die Körperintelligenz oft unterschätzt werde, davon geht auch der Erfinder Oleg Lohnes aus. Der Doktor der Psychologie hat sich über Jahre intensiv mit dem Thema Entschlackung beschäftigt und auf diesem Wege verschiedene Bindegewebsmassagen sowie eine durchblutungsfördernde Akupressurmatte entwickelt (ZeitGeist berichtete in den Ausgaben 1/2003, 2/2003 und 1/2004). Der Gesamtorganismus wisse zu jeder Zeit, was für ihn das Optimale ist. Ein Säureüberschuss sei nichts Krankhaftes, sondern erfülle wertvolle, lebenserhaltende Funktionen. Dazu gehöre der Schutz des Nervensystems, die Unterstützung der Körperabwehr, die Erhöhung des Blutdrucks oder auch die Verstärkung induktiver Prozesse im Körper. Greift man hier ein, indem man basisch gegensteuert, heble man quasi die Regenerationsmechanismen aus. Ein gesunder Körper, so Lohnes, sei bemüht, Staus und Defizite auszugleichen. Selbst Schwermetalle, für den Menschen zweifelsfrei Gift, könnten vom Körper kurzfristig als Werkzeug zur Unterstützung von Umverteilungsprozessen eingesetzt werden, um sie danach wieder im Speicherfett abzukapseln. Eine Schwermetallausleitung sei nur angezeigt, wenn bereits eine Intoxikation vorliegt, meint Johannes G. Wechsler. Und Ulrike Gonder erklärt ganz allgemein zum Thema Entgiftung, dass ihr noch völlig unklar sei, „ob das Mobilisieren der Schlacken am Ende gesund ist bzw. was es gesundheitlich bewirkt“.

Bleibt die Existenz oder Nichtexistenz der Schlacken jetzt eine Glaubensfrage? Sollte die Königsfrage nicht eher heißen: Müssen wir etwas dagegen unternehmen? So oder so: Widersprüchliche Aussagen belegen doch nur, dass wir noch viel zu wenig über die tatsächlichen Zusammenhänge wissen. Die Ansicht jedenfalls, dass der Mensch wie ein Kohleofen regelmäßig gereinigt werden muss, bleibt fragwürdig. Gewiefte Geschäftsleute („Wenn Sie nicht entschlacken, werden Sie krank“) hantie-

ren denn auch lieber mit „gröberen“ Schlacken, die für den Laien greifbarer sind. Wer will schon Fett ums Herz oder Kotsteine im Körper

behalten? Genau an dieser Stelle setzt die Hauptkritik von Brigitte Neumann an: Aus eingängigen Bildern (Schlackenstoffe sind „schlimm“, Reinigung ist „gut“) und einiger rhetorischer Überzeugungskraft („ewige Jugend und Gesundheit“) ließe sich eben leicht Kapital schlagen.

Wir können Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, nicht die absolute Wahrheit auf dem Silbertablett präsentieren, auch wenn Sie sich das vielleicht erhofft haben. Also bleibt es mal wieder an Ihnen hängen, aus diesem Querschnitt an Meinungen ihre persönliche Entschlackung vorzunehmen. Und das ist auch gut so. 🐼

Anmerkungen:

- ¹ aus Karl Firllet: Was sind Stoffwechselschlacken?, erschienen in Erfahrungsheilkunde, Heft 4/1989
- ² www.ernaehrungs-umschau.de/suche/?id=2150
- ³ www.zeit.de/2004/19/Stimmtes_Entschlackung
- ⁴ www.gesundheit.com/gc_detail_4_gc14030402.html
- ⁵ Volker Schmiedel: Potentielle Einwände gegen das Heilfasten, veröffentlicht auf www.natur-heil-verfahren.de/heilfasten/
- ⁶ www.3sat.de/nano/cstuecke/89912/index.html

Quellen und Literaturangaben:

Otto Buchinger: **Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg.** Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005
Shive Narain Gupta/Elmar Stapelfeldt/Kerstin Rosenberg: **Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren.** Haug Verlag, Stuttgart 2006
Sven-David Müller: **Moderne Ernährungsmärchen.** Schlütersche, Hannover 2006
Karl Firllet: **Naturheilkunde ist Naturwissenschaft.** Karger Verlag, Basel/Schweiz 2004 (vergriffen)
Alfred Pischinger: **Das System der Grundregulation.** Haug Verlag, Stuttgart 2004
Udo Pollmer/Ulrike Gonder: **Prost Mahlzeit.** Kiepenheuer & Witsch, Köln 2006
Udo Pollmer: **Lexikon der populären Ernährungsirrtümer.** Piper Verlag, München 2004
Subhash Ranade/Christian Hosius/Jürgen Heckmann: **Ayurveda.** S. Urban & Fischer, München 2003
F. F. Sander: **Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus.** Hippokrates Verlag, Stuttgart 1999