

# Entgiften Sie! – Entgiftungssymptome – Und wie sich diese zeigen können



***Gibt es so etwas wie „Entgiftungssymptome“?***

***Und wie sollen die aussehen?***

Ist es nicht so, dass sich eine Entgiftung des Körpers unter anderem in einem Wohlbefinden äußern sollte? Stattdessen hört und liest man so häufig, dass Entgiftungen mit nicht besonders „lustigen Nebenwirkungen“ einhergehen, die einem die Lust aufs Entgiften gleich wieder nehmen.

***Was stimmt jetzt eigentlich?***



**Für die Schulmedizin begrenzt sich der Begriff des „Gifts“ fast ausschließlich auf mehr oder weniger akut wirksame Stoffe, die auf natürlichem Wege durch die Leber und die Nieren abgebaut oder ausgeschieden werden.** Und wenn dies nicht der Fall ist, leidet man an (mehr oder weniger) akuten Vergiftungssymptomen. Diese Betrachtungsweise vernachlässigt allerdings den Aspekt der giftig wirkenden Stoffe, die sich in unserem Körper ansammeln.

**Für die allermeisten Schulmediziner gibt es auch keine „Entschlackung“, weil es ja auch keine „Schlacken“ im Körper gibt.** Obwohl sich auch hier so langsam die Erkenntnis „einschleicht“, dass es unerwünschte Stoffe im Organismus gibt, die vornehmlich im Fettgewebe deponiert werden – falls die Konzentrationen so hoch sind, dass Leber und Nieren diese nicht bewältigen können.

*Der Organismus wählt hier das kleinere Übel: Statt lebenswichtige Organe mit den potentiell schädlichen Fremdstoffen zu belasten, sperrt er diese in die Vorratskammern im Fettgewebe ein. Damit bleiben sie zwar dem unglücklichen Besitzer zunächst erhalten, können hier aber nur wenig Schäden anrichten.*

**Die Probleme können beginnen, wenn sich der Besitzer des betroffenen Körpers entschließt sich seiner schlackehaltigen Fettdepots zu entledigen.** Häufig geschieht dies im Rahmen einer Abnehmekur. Dann kommt es nämlich zur Auflösung dieser Fettdepots und damit auch zur Freisetzung des organischen Giftmülls.

**Und diese Art der „Rück-Vergiftung“ führt nicht nur zu einer erhöhten Belastung von Nieren und Leber, sondern kann im Extremfall zu Organschäden führen** und ist in der Regel von dem begleitet, wovon wir im Folgenden reden wollen: von den Entgiftungssymptomen, auch Herxheimer Symptom genannt.



## Keine Entgiftung ohne Symptome

**Eine vereinfachte Darstellung des Zusammenhangs von Entgiftung und Entgiftungssymptomen sieht so aus:** Gibt es keine Symptome, dann gibt es auch keine Gifte, beziehungsweise diese sind so gering konzentriert, dass die Entgiftung mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit eine überflüssige, aber auch nicht schädliche Übung darstellt.

Je stärker die Symptome ausfallen, desto belasteter ist der Organismus mit unerwünschten Substanzen, die zuvor von der natürlichen Entgiftungsmaschinerie nicht eliminiert werden konnten.

**Damit wird auch Folgendes klar: Es läuft nicht so ab wie die Schulmedizin es gerne haben möchte.** Denn die behauptet, dass eine alternativmedizinische Entgiftung die zu beobachtenden Nebenwirkungen erzeugt, also ganz ähnlich wie eine Gabe von Medikamenten mit Nebenwirkungen verbunden sein kann beziehungsweise oft auch ist. Hier wird die eigene Erfahrung der Schulmedizin eins-zu-eins auf das alternativmedizinische Verfahren übertragen.

**Richtig jedoch ist, dass eine Entgiftung in keinsten Weise Nebenwirkungen generiert. Vielmehr sind die zu beobachtenden Symptome nichts anderes als eine Reaktion des Organismus auf die Entgiftung.** Während die Schulmedizin Gifte (= Medikamente) in den Organismus einbringt, die dann die Nebenwirkungen auslösen, macht die Entgiftung das genaue Gegenteil. Die einzige Gemeinsamkeit der beiden Vorgehensweisen ist, dass die Gifte ins Blut gelangen und dann dort durch den Transport im Blutstrom an Organe gelangen, wo sie eigentlich nicht hinkommen sollten.

**Und das Ergebnis dieser unvermeidbaren „Fehlleitung“ sind Symptome (oder Nebenwirkungen).** Bei der Schulmedizin gelangen diese Gifte in den Blutkreislauf durch die orale Einnahme und anschließender Resorption oder durch intramuskuläre oder intravenöse Applikationen, bei der Entgiftung kommen sie aus den freigesetzten Fettdepots (und auch anderen Gewebearten).

**Daher kann ich mit Bestimmtheit behaupten, dass ein „giftfreier“ Organismus bei einer Entgiftung auch keine Symptome zeigen wird, da keine Gifte in den Blutkreislauf gelangen und dort für Unheil sorgen.** Denn wenn, wie die Schulmedizin behauptet, die Entgiftung immer mit Nebenwirkungen verbunden ist, dann müsste auch ein unbelasteter Organismus in ähnlicher Weise reagieren, was aber nicht der Fall ist, beziehungsweise sein kann.

**Darum sollten Sie bei einer Entgiftung oder bei einer kontrollierten Fastenkur (wo die Entgiftung immer eine entscheidende Rolle spielt), froh sein, wenn diese wenige oder keine Nebenwirkungen mit sich bringt.** Denn dies heißt, dass Umweltgifte, Genussgifte, Chemie und Pharmazie und so weiter noch keinen nachhaltigen Einfluss auf den Organismus gehabt haben oder aber dieser bereits wieder zum Abklingen gebracht worden ist.



## Typische Symptome einer Entgiftung

Die Symptome einer Entgiftung lassen sich in zwei Kategorien zusammenfassen in Abhängigkeit von einem kontrollierten oder unkontrollierten Ablauf derselben.

### Typische Symptome einer „unkontrollierten“ Entgiftung sind:

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schwäche (dies können Lebersymptome sein!)
- Frieren
- Schlechte Konzentrationsfähigkeit
- Sehr geringe körperliche und geistige Ausdauer
- Unsaubere Haut
- Stark belegte Zunge
- Unangenehmer Mundgeruch
- Starke Gewichtsabnahme
- Unangenehmer Körpergeruch
- Niedriger Blutdruck
- Geringe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- Laufende Nase, Verschleimung
- Gelbliche Haut und / oder gelbe Augen
- Kalte Hände und/oder Füße
- Haarausfall
- Ausbleiben der Menstruation oder verstärkte Menstruation
- Anfälligkeit für Infektionen
- Kopfschmerzen
- Depressive Verstimmung, Reizbarkeit
- Hoher Schlafbedarf (Müdigkeit ist der Schmerz der Leber!)

Diese je nach Intensität oft intolerablen Begleitsymptome beruhen auf einem Ungleichgewicht von plötzlich freigesetzten Toxinen auf der einen und den vorhandenen Entgiftungskapazitäten von Leber (Leberentgiftung) und Nieren auf der anderen Seite.

**Ein nicht unerheblicher Teil der Entgiftung wird auch von der Haut (über Schweißabsonderung) und über die Zunge durchgeführt.** Wenn also bei einer Entgiftung Hautprobleme auftreten sollten, dann ist dies mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auf eine Reizung von über den Schweiß ausgeschiedenen Toxinen zurückzuführen. Solch einer Reaktion sofort mit Salben (Cortison etc.) zu begegnen, halte ich deshalb für sinnlos.

**Sollten diese Entgiftungsreaktionen so stark ausfallen, dass diese nicht ertragen werden können, dann empfiehlt es sich, die Entgiftung langsamer vorstatten gehen zu lassen.** Bei einer Entgiftung ist es auch immer empfehlenswert, Leber und Nieren in ihrer Entgiftungsaktivität zu unterstützen.

**Aber auch bei einer „sanften“, behutsamen (= kontrollierten Entgiftung),** bei der die Freisetzung der im Körper vorhandenen Gifte sehr verzögert erfolgt und wo gleichzeitig eine, wie oben beschrieben, Unterstützung der Ausscheidungsorgane erfolgt, kann es zu Nebenwirkung oder Symptomen kommen.

**Diese sind in Zahl und Stärke jedoch ungleich geringer** als die der unkontrollierten Entgiftung und klingen oft auch ohne zusätzliche Maßnahmen nach wenigen Tagen ab:

- Müdigkeit, bis hin zu völliger Schwäche
- Starke Menstruation, auch außerhalb des Zyklus
- Herzrasen, Tachykardien
- Übelkeit und / oder Erbrechen

**Wenn ich meinen Körper entgifte, dann entgifte ich nicht aktiv meinen Körper, sondern unterstütze diesen bei dieser Tätigkeit.** Während die Schulmedizin aktiv mit der Gabe von Medikamenten den Körper vergiftet, bin ich jedoch nicht in der Lage, aktiv in das Geschehen in meinem Organismus einzugreifen, um die Selbstentgiftung durchzuführen.

**Dies macht der Körper in jedem Fall alleine.** Ich kann hier nur die Bedingungen für ein schnelleres, schonenderes und gründlicheres Entgiften bereitstellen.

**Das bedeutet konkret, dass ich die Zufuhr weiterer Gifte stoppe (gesunde, ausgewogene Nahrungsmittel, kein Nikotin, kein Alkohol und so weiter),** die Freisetzung von im Organismus gespeicherten Giften retardiert erfolgen lasse (vor dem Vollfasten erst einmal intermittierendes Fasten durchführen) und die Ausscheidungsorgane mit entsprechenden Maßnahmen unterstütze.

**Ist die Entgiftung dann abgeschlossen, dann wird sich mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit auch das herbeigesehnte Wohlbefinden einstellen.**

**Zu diesem Zeitpunkt wird man dann auch erkennen, dass dieses Wohlbefinden durch keine Pille der Welt erzeugt werden kann.**