

# Was bringt Entschlacken wirklich?

## Entschlackungskuren sind beliebt, doch sind sie auch gesund? Wir haben bei zwei Ernährungsexpertinnen nachgefragt

Manche Ideen hören sich einfach logisch an. Den Körper regelmäßig von innen reinigen, ihn von schädlichen Stoffen, von "Schlacken" befreien – bei der ungesunden Ernährung, der wir uns im Alltag oft hingeben, kann das nur sinnvoll sein. Oder doch nicht?

Entschlackungskuren erfreuen sich jedenfalls großer Beliebtheit. Es gibt sie in zahlreichen Varianten. Entschlacken ist zum Beispiel ein wichtiges Element bei bekannten Kuren – etwa der Schrothkur oder dem klassischen Heilfasten nach dem deutschen Arzt Otto Buchinger. Ihm zufolge soll Entschlacken die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Die Programme können ganz unterschiedlich aussehen. Bei einigen läuft es zum Beispiel so ab, dass man eine Zeit lang auf feste Nahrung weitgehend verzichtet, nur flüssige Kost zu sich nimmt, um den Darm "durchzuspülen", den Körper zu "entgiften". Was ist dran am Entschlacken? Ist es tatsächlich gesund? Wir haben nachgefragt:

### Was genau sind eigentlich Schlacken?

Der Begriff "Entschlackung" stammt ursprünglich aus der Industrie. Als Schlacke bezeichnet man Rückstände aus Verbrennungsvorgängen, die sich an den Innenwänden von Hochöfen bilden. Um die Geräte funktionsbereit zu halten, muss die Schlacke regelmäßig entfernt werden.

Dieses Prinzip lässt sich aber nicht so einfach auf den Menschen übertragen: "Der Körper ist kein Schornstein", sagt Angela Clausen, Ernährungswissenschaftlerin bei der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen. Unser Darm ist ein dynamisches System: Muskeln halten ihn ständig in Bewegung, laufend produziert er Verdauungssäfte, die Nahrungsbestandteile verarbeiten.

Schlacke oder ähnliches bleiben dabei nach derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht zurück: "In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten", schreibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in einer Stellungnahme zu diesem Thema. Es ist also eigentlich nicht notwendig, etwa den Darm regelmäßig von Schlacken zu reinigen.

### Entschlackungskuren: Nutzen wissenschaftlich wenig belegt

Trotzdem schwören viele Menschen auf die wohltuenden Effekte einer Entschlackungskur, setzen auf regelmäßiges Heilfasten, um chronische Beschwerden zu lindern, fühlen sich anschließend körperlich und seelisch "gereinigt", erholt und voller Energie. Alles nur Einbildung?

"Viele positive Wirkungen von Heilfasten sind wissenschaftlich kaum oder nur ungenügend belegt", erklärt Antje Gahl, Ernährungswissenschaftlerin der DGE. "Positive Erfahrungen durch das Fasten können aber durchaus ein Anlass sein, über seine Ernährung nachzudenken und zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil führen".

Tatsächlich umfassen die Kuren im Idealfall weit mehr als beispielsweise nur eine Zeit lang auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Vor allem Fastenkliniken bieten meist ein ganzheitliches Programm: etwa Saunagänge, viel Bewegung, Zeit zum Ausruhen und zum Nachdenken. "Eine Fastenkur ist eine Gelegenheit, auf den eigenen Körper zu hören und wieder ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln", sagt Ernährungswissenschaftlerin Clausen von der Verbraucherzentrale.

Der ganzheitliche Blick auf den Körper, das Innehalten und Überdenken der eigenen Lebensweise – ein möglicher Erklärungsansatz also für die positiven Effekte, die viele Fastende erleben.

### **Entschlacken, Heilfasten – kann es auch schaden?**

Etliche Schulmediziner sehen Entschlackungskuren jedoch durchaus kritisch. Denn je nach Programm oder falsch angewendet können sie erhebliche Nachteile mit sich bringen.

So bedeuten sehr strenge Fastenkuren einen gewissen Stress für den Körper. Nimmt man längere Zeit kaum Kalorien und Nährstoffe auf, können sich unter Umständen Kreislaufbeschwerden oder Schwindelanfälle einstellen. Im Extremfall kommt es zu einem Mineralstoffmangel. Muskelkrämpfe sind eine mögliche Folge. Werden ohne medizinische Notwendigkeit Abführmittel angewendet, um den Darm zu "reinigen", kann womöglich die Darmflora Schaden nehmen. Wer längere Zeit streng fastet, riskiert zudem, dass der Körper verstärkt Muskeln abbaut.

Schwer einzuschätzen sind Vor- und Nachteile einer Fastenkur zum Beispiel bei Gicht und Rheuma: Der Verzicht auf bestimmte Speisen kann bei beiden Krankheiten durchaus entzündungshemmend wirken, erklärt Clausen. Baut sich durch eine Radikaldiät aber Muskelmasse ab, verschlechtert das im ungünstigen Fall wiederum die Symptome. Bei Gicht können Hungerphasen sogar Gichtanfälle provozieren.

**Wichtig: Vor dem Fasten den Arzt fragen!**

Wer chronisch krank ist, sollte daher auf jeden Fall nur unter ärztlicher Begleitung "entschlacken". Gahl und Clausen empfehlen übereinstimmend sogar gesunden Menschen, nur nach Rücksprache mit dem Arzt zu fasten.

Wer Medikamente nimmt, muss wissen, dass Fasten die Wirkung von Arzneimitteln beeinflussen kann. Deshalb unbedingt vorab mit dem Hausarzt abklären, ob die Dosis gegebenenfalls angepasst werden muss oder ob man besser auf die Fastenkur verzichtet.

### **Heilfasten: Zum Abnehmen geeignet?**

Auch zum Abnehmen sind Entschlackungskuren nicht unbedingt ideal. Zwar können sie kurzfristig die Pfunde purzeln lassen. Doch strenge Fasteneinheiten bewirken leicht das Gegenteil, lassen die Fettpölsterchen langfristig womöglich eher wachsen.

Schuld ist der Jo-Jo-Effekt: Bei extremen Diäten fährt der Körper den Stoffwechsel herunter auf eine Art Notprogramm. Endet die Hungerphase, ist der Organismus noch immer auf Knappheit eingestellt – und speichert überzählige Kalorien in Form von Fett. Aus diesem Grund führen radikale Diäten nur selten zum gewünschten Langzeit-Erfolg. Wer abnehmen möchte, sollte lieber langfristig denken und seine Ernährung dauerhaft umstellen.

**Fazit:** Den Körper regelmäßig von Schlacke befreien – das ist nicht nötig. Eine "Entschlackungskur" unter ärztlicher Aufsicht kann aber durchaus sinnvoll sein, um sich eine bewusste Auszeit zu nehmen und mit schlechten Gewohnheiten zu brechen.