

GESUNDHEITS-TIPP

Detox & Entschlacken

Oft wird darüber gesprochen, dass Detox-Diäten hilfreich sind, um den Körper zu „entgiften“ oder zu „entschlacken“. Was damit genau gemeint ist, von welchen „Giften“ man den Körper reinigen soll und ob es einen tatsächlichen gesundheitlichen Nutzen dadurch gibt, ist meistens jedoch nicht präzise beschrieben oder definiert. Grundsätzlich verfügt unser Körper von Natur aus selbst über verschiedene Möglichkeiten, Giftstoffe abzubauen und auszuscheiden. Wichtige Helfer bei diesem Prozess sind unter anderem die Organe Leber, Niere und Darm.

WIE UNSER KÖRPER ENTGIFTET

Unser Körper ist in vielen gesundheitlichen Belangen ein richtiges Kraftwerk – so auch, wenn es um das Thema Entgiftung und Entschlackung geht. Diese Aufgabe übernimmt er nämlich zum größten Teil selbst, ist dafür jedoch auf unsere Unterstützung angewiesen. Und zwar in der Form, dass wir ihm dafür die „richtigen“ Lebensmittel zur Verfügung stellen und für eine gesunde Lebensweise sorgen.

Wenn es um Giftstoffe in unserem Körper geht, ist die Studienlage meist unübersichtlich, da nicht definiert ist, um welche Stoffe es genau geht. Klar ist jedoch, dass der Körper im Alltag mit vielerlei Substanzen in Berührung kommt. Aufgenommen werden diese über die Atmung, den Verdauungstrakt oder über unser größtes Organ, die Haut. Die Ausscheidung funktioniert dann größtenteils über die „Entgiftungsorgane“ Leber, Niere oder Darm.

Die Leber wandelt dabei durch sogenannte Biotransformation giftige in ungiftige Stoffe um, die dann in weiterer Folge über die Nieren (in Form von Urin) oder den Darm ausgeschieden werden. Im Fettgewebe unseres Körpers können sich tatsächlich giftige Substanzen, wie beispielsweise Schwermetalle ansammeln, wenn man ihnen über einen längeren Zeitraum hinweg in einer hohen Konzentration ausgesetzt ist. Bestimmte Erkrankungen können dazu führen, solche Giftstoffe nicht mehr vollständig ausgeschieden werden können und sich im Körper dauerhaft ansammeln.

Um den Entschlackungsprozess unseres Körpers voranzutreiben, ist Wasser und eine damit ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ein wichtiger Baustein. Fehlt unserem Organismus Wasser, können Substanzen, die sich in unserem Stoffwechsel festsetzen, nicht abfließen. Die Trinkmenge entscheidet dabei über die Aufnahme von Nährstoffen, das Lösen von Ablagerungen, den Sauerstoffgehalt in den Zellen und die Konzentration und Verdünnung von Säuren.

ENTSCHLACKEN UNTERSTÜTZEN

Oftmals angepriesene Detox-Diäten oder andere Trends sollten vor Anwendung



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

eigentlich nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen, da sie manchmal auch gegenteilige Effekte haben und sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken können. Sinnvoll kann es aber durchaus sein, den natürlichen Prozess unseres Körpers durch bestimmte Lebensmittel zu unterstützen.

Dabei kann die Aufnahme von schädlichen Stoffen und folglich die Belastung für den Körper im Vorhinein bereits minimiert werden und die entschlackende Wirkung von bestimmten Lebensmitteln besonders die für diesen Prozess wichtigen Organe unterstützen.

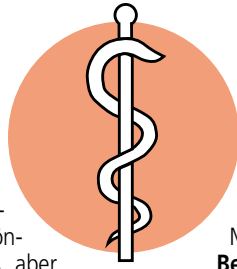
Folgende Lebensmittel haben eine entschlackende Wirkung und können und sollten in unseren Ernährungsplan integriert werden:

Zitrusfrüchte:

- gelten als sehr gesund, da sie neben wertvollen Vitaminen auch eine Vielzahl an Mineralstoffen enthalten. In den Zitrusfrüchten befindliche Flavonoide spielen bei der Entgiftung eine wichtige Rolle. Dabei handelt es sich um Pflanzenstoffe, die die Enzyme in der Leber aktivieren und somit die Entgiftung anregen können. Zudem haben Zitrone, Orange & Co. eine antioxidative Wirkung, das heißt, schädliche Substanzen werden neutralisiert, bevor sie vom Körper überhaupt gebildet werden können.

Spargel:

- ist kalorienarm, enthält aber dennoch viele wertvolle Nährstoffe, wie beispielsweise das Präbiotikum Inulin, das einen positiven Einfluss auf die Darmflora hat. Durch die entwässernde Wirkung wird die Nieren-



tätigkeit angekurbelt, die bei der Entschlackung ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Spargel sollte aber dennoch nur in gesunden Maßen genossen werden.

Beeren:

- ihr hoher Gehalt an Antioxidantien sowie Ballaststoffe und Vitamin C sind allesamt wichtig für die Entgiftung, da sie in der Leber ein wichtiges Enzym aktivieren und für einen gesunden Darm sorgen.

Ingwer:

- kann als Tee genossen, ins Trinkwasser gemischt oder in einem Essens-Rezept verarbeitet werden. Ingwer hilft sehr gut bei Übelkeit, hat aber auch eine stark anti-entzündliche Wirkung und daher einen positiven Effekt beim Entgiften.

Kräuter:

- Petersilie, Kresse, Brennessel, Löwenzahn & Co. unterstützen den Körper ideal bei der natürlichen Entgiftung und helfen bei der Ausleitung von Schwermetallen. Außerdem haben manche von ihnen auch einen harntreibenden Effekt und unterstützen so die Nierenfunktion.

Grüner Tee:

- enthält viele Antioxidantien und beschleunigt neben der Herstellung eines inneren Gleichgewichts die Entgiftungsfunktion der Leber.

Die genannten Lebensmittel (und einige andere) können zum Einsatz kommen, um die wichtigen „Entgiftungsorgane“ anzuregen und unseren Körper beim Entschlacken zu unterstützen.

Möchten Sie mehr zum Thema Entschlacken und Entgiften wissen? Wir beraten Sie gern.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Vorsicht vor Legionellen

Nach der Urlaubsreise unbedingt Wasserleitung vor Gebrauch durchspülen.

Viele Menschen verreisen jetzt in den ersehnten Urlaub. Dadurch sind Wohnungen und Büros häufig über mehrere Wochen leer und das Wasser steht in den Rohrleitungen: ideale Bedingungen für Legionellen. Denn der natürliche Biofilm, der in Wasserleitungen vorkommt, bietet diesen Bakterien eine optimale Lebensgrundlage. Deshalb: „Wer längere Zeit nicht in der Wohnung war, sollte alle Wasserleitungen vor der ersten Nutzung einige Minuten heiß und kalt durchspülen. So wird stehendes Wasser aus den Leitungen entfernt und das Risiko einer Infektion reduziert. Dabei empfiehlt es sich, Fenster und Türen zu öffnen, um sich nicht möglicherweise kontaminierten Aerosolen auszusetzen“, sagt AOK-Serviceleiter Reinhard Wunsch.

Im Sommer steigen nicht nur die Temperaturen. In den warmen Monaten des Jahres wächst auch die Infektionsgefahr mit Legionellen. Denn: die Bakterien gedeihen besonders gut in warmem Wasser von 25 bis 45 Grad. Erst ab 60 Grad sterben sie ab. Genau deswegen sollten Verbraucher, die Energiekosten besonders während ihrer Urlaubszeit sparen wollen, nicht ihre Hauswassertemperatur drosseln. Denn die Bakterien gelangen durch das Einatmen feinsten Wassertröpfchen in die Lunge, zum Beispiel beim Duschen“, sagt AOK-Medizinerin Dr. Katja Schwarzenhölzer. Das Trinken von Legionellenhaltigem Wasser ist in

der Regel dagegen ungefährlich, da die Bakterien im Magen von der Magensäure abgetötet werden. Gefährdet sind vor allem Menschen mit einer schwachen Immunabwehr, bestimmten chronischen Krankheiten sowie ältere Menschen. Die Bakterien übertragen sich nicht von Mensch zu Mensch, Betroffene sind also nicht ansteckend.

Eine Infektion mit Legionellen kann unterschiedliche Erkrankungen auslösen. Die Legionärskrankheit mit Pneumonie ist eine Form der Lungenentzündung. Das Pontiac-Fieber ist eine milde Verlaufsform der Legionelleninfektion, die ohne Lungenentzündung einhergeht. In einigen Fällen können Legionellen auch zu einem Harnwegsinfekt führen.

Der beste Schutz gegen eine unerwünschte Vermehrung von Legionellen ist eine ganzjährig ausreichend hohe Wassertemperatur des Trinkwassers. Bei einem Haus mit zentraler Wassererwärmung und zentralem Warmwasser-Speicher sollte die Regler-Temperatur am Trinkwasser-Erwärmer auf mindestens 60 Grad Celsius eingestellt sein. Bei Wassertemperaturen oberhalb von 55 Grad Celsius wird das Legionellenwachstum wirksam gehemmt, oberhalb von 60 Grad Celsius sterben die Keime ab. Legionellen können auch in kaltem Wasser vorkommen, vermehren sich bei weniger als 20 Grad Celsius jedoch nicht nennenswert.

Medizin

ANZEIGE

Thema: Nervenschmerzen

Warum können diffuse Schmerzen und sensorische Störungen bleiben?

Ernüchterung nach der Bandscheiben-OP

Was bei anhaltenden Nervenschmerzen helfen kann

Ein Schmerz wie ein Dolchstoß – und plötzlich geht nichts mehr. 180.000 Menschen erleiden hierzulande jährlich einen Bandscheibenvorfall. Aber auch nach der schmerzhaften Akutphase kämpfen viele Betroffene mit Folgeschäden in Form von diffusen Schmerzen sowie Kribbel- und Taubheitsgefühlen, die sich oftmals hartnäckig halten. Hier erfahren Sie, was geschädigte Nerven damit zu tun haben und welche speziellen Arzneitropfen Betroffenen Hoffnung schenken.

Vor einiger Zeit erlitt ich selbst einen Bandscheibenvorfall. Als Gesundheitsredakteurin waren mir die Fakten bekannt. Dennoch ist die persönliche Erfahrung immer anders als das, was man zu wissen glaubt.

Das stille Leiden nach der Akutphase

Je nach Schwere kann ein Bandscheibenvorfall von selbst verheilen oder unterstützt durch Physiotherapie. In schwereren Fällen kann eine Operation nötig werden – so auch bei mir. Nach der Operation waren die Schmerzen zunächst weg. Aber: Monatlang blieben ein lästiges Kribbeln im Fuß und ein Taubheitsgefühl in der Wade. Und dann kamen auch



immer wieder diffuse Schmerzen zurück. Um die Ursache dafür zu verstehen, muss man die Rolle der Nerven dabei betrachten.

Bandscheibenvorfall: Was haben die Nerven damit zu tun?

Zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule liegen die Bandscheiben.

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der Kern der Bandscheibe aus. Schmerzen entstehen vor allem dann, wenn der Kern auf einen Nerv drückt. Diese Schmerzen sind dann: Nervenschmerzen. Ist z. B. der Ischiasnerv betroffen, können extreme Schmerzen bis ins Bein ausstrahlen.

Die Nervenschädigung führt aber nicht „nur“ zu Schmerzen, sie stört auch die Signalweiterleitung im Nerv, was zu anhaltenden Missempfindungen wie Kribbel- und Taubheitsgefühlen führen kann. Viele Patientinnen und Patienten sind nach der Akuttherapie eines Bandscheibenvorfalles frustriert, wenn Schmerzen mit Missempfindungen bleiben. Das Dilemma: Viele Schmerzmittel greifen nicht an der ursächlichen Nervenschädigung an und wirken bei Nervenschmerzen kaum.

Nervenschmerzen mit Missempfindungen wirksam behandeln

Forscher aus der modernen Nervenmedizin haben nach geeigneten Wirkstoffen gesucht, die gezielt an Nervenschmerzen ansetzen und Erstaunliches entdeckt: **Iris versicolor** bekämpft ziehende und brennende Schmerzen im Hüftnerv bis zum Fuß. **Cimicifuga racemosa** bekämpft Druck und Schmerz in der Lenden- und Kreuzbeinregion sowie längs

des Ischias-Nervs. **Gelsemium sempervirens** setzt im zentralen Nervensystem an und kommt bei scharfen, schießenden Schmerzen zum Einsatz. Auch **Cyclamen purpurascens** und **Spigelia anthelmia** wirken laut Arzneimittelbild bei Nervenschmerzen.

Anwender sind begeistert

Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel in Deutschland, das eine Kombination aus genau diesen fünf Arzneistoffen enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Restaxil erhältlich. Im Netz findet man bereits zahlreiche positive Erfahrungen mit Restaxil. So berichtet eine Anwenderin: „Ich habe zwei Bandscheibenvorfälle und jedes Mal, wenn ich es vor lauter Nervenschmerzen nicht aushalten kann, nehme ich Restaxil. Mir hilft es sehr gut!“

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
(PZN 11222324)
www.restaxil.de

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.

Jetzt in Vorteilsgröße 100 ml

Restaxil
Homöopathisches Arzneimittel
Neuralgien (Nervenschmerzen)
Mischung für Erwachsene

Restaxil

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen). • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • Restaxil GmbH, 82166 Grafelfing