

TRINKKUREN

EINE WOHLTAT FÜR DEN ORGANISMUS

Prof. Dr. med. Matthias Pross,
Chefarzt der Klinik
für Chirurgie in den
DRK Kliniken Berlin | Köpenick
erklärt, welche Rolle die
Entgiftung für die Funktion
der Organe spielt.



bewusst & gesund leben: Welche Organe brauchen eine Entgiftung?

Prof. Dr. Pross: Als Chirurg führe ich mehrmals die Woche planmäßige OPs und Notfalloperationen durch. Dabei sehen wir immer wieder Patienten, bei denen der Eingriff an sich wahrscheinlich komplikationslos verlaufen würde. Durch ihre Vorerkrankungen wird jedoch die einfache Operation erschwert. Durch die eingeschränkte oder verlangsamte Funktion der Leber, der Lunge und der Nieren verzögert sich der Heilungsprozess. Funktionieren diese Organe dagegen sehr gut, dann ist auch unsere Operation viel risikoärmer.

bewusst & gesund leben: Wie beeinflusst die Entgiftung die Funktion von Leber, Lunge und Nieren?

Diese Organe können durch eine sogenannte Entgiftung deutlich entlastet, in ihrer Funktionsweise verbessert und sogar kuriert werden. Stellen Sie sich den Körper

als große Chemiefabrik vor. Und nun denken Sie mal daran, was wir den ganzen Tag über essen und trinken. Alle Nahrungsbestandteile oder Getränke, die wir aufnehmen, muss der Körper in nützliche Bausteine umwandeln, die er dann verarbeiten kann.

Einiges von dem, was wir zu uns nehmen, kann aber nicht verarbeitet, sondern muss ausgeschieden werden. Zudem entstehen bei den chemischen Prozessen, die in unserem Organismus ablaufen, viele Abfallprodukte. Teilweise sind diese auch giftig – wie z. B. Kohlenwasserstoffe – und müssen ebenfalls den Körper verlassen.

bewusst & gesund leben: Wie kann das gelingen?

Dieses vermehrte Ausscheiden von Abfallprodukten durch den Körper macht die sogenannte Entgiftung aus. Jeder Einzelne von uns kann den Körper dabei unterstützen. Damit das gelingt, ist die regelmäßige Zufuhr von Flüssigkeit der wichtigste Faktor. Die Ausscheidung normaler Abbauprodukte erfolgt zum einen über die Nieren, zum anderen über die Leber, die Haut und die Haare. Alle oberflächlichen Organe können Abbauprodukte ausscheiden. Die Nieren sind



Wir brauchen Flüssigkeit, damit Abbauprodukte des Körpers darin gelöst und über die Nieren ausgeschieden werden können. Bei Trinkkuren nehmen Patienten regelmäßig Quellwasser zu sich, das die Entgiftung und Entschlackung fördert.

jedoch die primären Ausscheidungsorgane, gefolgt von der Leber als einem weiteren wichtigen Ausscheidungsorgan.

Es liegt dabei klar auf der Hand, dass wir eine gewisse Flüssigkeitsmenge brauchen, damit Abbauprodukte in Flüssigkeit gelöst und so über die Niere ausgeschieden werden können. Als Ausscheidungsorgan dient hier die Leber. Sie überführt Abbauprodukte in die Gallensäfte. Diese werden dann mit dem Stuhl über den Darm ausgeschieden. Der Körper vollbringt mit diesen hochspezifischen Prozessen jeden Tag ein Wunder.

bewusst & gesund leben: Worauf muss man dabei achten?

Unser Körper als „Chemiefabrik“ fährt jeden Tag auf Hochleistung. So ist es nur natürlich, dass einige Organe an ihre Kompensationsgrenze kommen – zumal viele Menschen ihre Organe auch maximal belasten.

Um diese Belastung zu reduzieren, ist eine ausgewogene Ernährung sinnvoll. Diese sollte durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unterstützt werden.

Schon früher wurden Trinkkuren als Entgiftungskuren durchgeführt. Wir alle kennen die berühmten Kurbäder. Um ihre Quellen herum entstanden Kurorte. Bei den Kuren wurde das regelmäßige Trinken aus den Quellen verordnet. Das wichtigste therapeutische Mittel war die Zufuhr von Flüssigkeit. Außerdem wurde die Kurtherapie dadurch unterstützt, dass auf solche Gewohnheiten verzichtet wurde, die ansonsten den Körper belasten – etwa auf den Genuss von Alkohol und zu fettem Essen. Nach einer solchen Trinkkur fühlten sich die Kurenden in der Regel deutlich besser.

Hauptziel dieser Kuren war die erhöhte Zufuhr von Flüssigkeit, die mit speziellen Substanzen angereichert war, welche die Entschlackung und Entgiftung des Körpers vorantrieben. Das ist sinnvoll, fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit des gesamten Organismus.

bewusst & gesund leben: Kann man eine solche Kur auch selbst zuhause durchführen?

Nicht angeraten sind solche Kuren, wenn der Körper durch eine schwere Herzerkrankung vorgeschädigt ist oder eine Nierenfunktionsstörung vorliegt. In diesem Fall darf der Körper nicht mit zu viel Flüssigkeit belastet werden.

Wer also eine solche Trinkkur allein durchführen möchte, muss sicher sein, dass die Ausscheidungsorgane – vorwiegend die Niere, aber auch die Leber – gut funktionieren und das Herz die Flüssigkeitsmenge bewältigt. Dann ist jede Trinkkur ein Genuss, ein Gewinn für die Körperfunktion und das Wohlbefinden.

Wir bedanken uns für das Interview.

Das Interview führte Bringfriede Trester.