

Wohlbefinden

durch entgiften
& entschlacken



Entschlacken – was heißt das?

In der Naturheilkunde und Alternativmedizin wird unter „Entschlacken“ das Ausleiten von Abbau- und Giftstoffen aus dem Körper verstanden, deren Entsorgung der Stoffwechsel auf dem regulären Ausscheidungsweg nicht vollständig bewältigt. Diese unerwünschten Stoffe sind nicht nur eine Belastung für die Entgiftungsorgane Leber und Galle, sie sammeln sich vor allem in den Zellen des Bindegewebes, des Fettgewebes und im Darm an und können den ganzen Organismus schwächen und in seiner Leistungsfähigkeit herabsetzen. In trendigen Magazinen und Internetportalen findet man anstelle von „Entschlackung“ auch häufig den aus dem Englischen stammenden Begriff „Detox“, auf Deutsch: Entgiftung.

Eine Entgiftung umfasst als wichtigste Maßnahme gewöhnlich eine Fastenkur – aber nicht nur. Darin unterscheidet sich die Entschlackungs- oder Detox-Kur auch von herkömmlichen Schlankheitsdiäten, weil sie eben mehr bezweckt, als nur überschüssige Pfunde los zu werden. Heilfasten wird diese Kur deshalb auch genannt. In klassische Naturheilverfahren zählt das therapeutische Fasten zu den anerkannten Therapieformen.¹⁾

Angesagt ist Entschlacken mit Heilfasten vor allem nach Zeiten üppiger Schlemmerei, z. B. an Weihnachten, oder ganz traditionell im Frühjahr. Der christliche Glaube kennt z. B. die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Karfreitag. Zeiten des Fastens gibt es aber praktisch in allen Religionen.²⁾ Die Zeit des Nahrungsentzugs wird hier nicht nur darauf verwendet, sich von angesammelten Pfunden zu befreien. Die Entschlackungsmaßnahmen dienen an erster Stelle dazu, Körper, Geist und Seele zu reinigen und zu erfrischen. Das kann neue Energie und Kraft freisetzen, Abgeschlagenheit und trübe Stimmungen vertreiben, kurz: ganz neue Lebensgeister und Glücksgefühle wecken.

Kritiker wenden gegen die Entschlackungskur zwar gerne ein, dass der Körper nicht wie ein Ofenrohr von Schlacken gereinigt werden kann. Tatsächlich ist „Entschlacken“ aber durchaus eine treffende Metapher, also als ein eingängiges Bild, um eine ganze Palette reinigender sowie den Stoffwechsel entlastender und aktivierender Maßnahmen zu beschreiben.

Neben dem Heilfasten sind das besonders allseits bekannte Empfehlungen für eine gesunde Lebensweise, die als Impulsgeber für neue Kraft und Energie, positive Stimmung und einen wachen Geist dienen können. Als wichtige Maßnahmen gelten:



- sich ausgewogen und gesund ernähren
- die Entgiftungsorgane unterstützen
- das übersäuerte Bindegewebe entlasten
- die Verdauungstätigkeit anregen und den Darm entlasten
- sich viel an frischer Luft bewegen
- ausreichend schlafen
- Genussgifte wie Alkohol und Zigaretten einschränken
- für regelmäßige Entspannung sorgen, z. B. mit autogenem Training, Yoga

HÜBNER Produkte für die ideale Stoffwechselkur

STOFFWECHSEL

- Nahrungsergänzungsmittel -

- Unterstützt wichtige Stoffwechselfunktionen
- Basische Mineralstoffe sorgen für Vitalität und Wohlbefinden
- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Stoffwechsel bei

LEBER

- Arzneimittel -

- Unterstützt die Leber beim Abbau von Giftstoffen
- Unterstützt die Verdauungsfunktion von Leber und Galle
- Mariendistel unterstützt die Regeneration der Leberzellen

MAGEN-DARM

- Medizinprodukt -

- Magen-Darm-Beschwerden auf natürlichen Weg lindern
- Ein gesunder Magen-Darm-Trakt ist wesentlich für unser Wohlbefinden
- Krankheitserreger und deren Giftstoffe werden rein physikalisch im Magen-Darm-Trakt gebunden und über den Darm ausgeschieden

Das Bindegewebe aktivieren mit Kupfer und Mangan:

BASIS BALANCE® Mineralstoffe PUR enthält in einer ausgewogenen Zusammenstellung essentielle Mineralstoffe und Spurenelemente, die im Körper vielfältige Aufgaben erfüllen. Vor allem die Makromineralien Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium wirken im Blut als Elektrolyte. Elektrolyte sind Mineralstoffe, die an der Regulierung von Körperfunktionen wie denen von Muskeln und Nerven beteiligt sind und die zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und Wasserhaushalt im Körper beitragen. Besonders wichtig sind die basisch wirkenden Elektrolyte für das Bindegewebe einschließlich seiner Faszen. So trägt das Spurenelement Mangan zu einer normalen Bindegewebsbildung bei und das Spurenelement Kupfer zur Erhaltung von normalem Bindegewebe.

Das Bindegewebe erfährt eine Entlastung und kann daher Abbauprodukte des Stoffwechsels wie auch frei werdende Giftstoffe leichter abtransportieren. Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt beschreibt in seinem Buch „Mensch, bewege Dich!“ das Bindegewebe sehr anschaulich:

Das Bindegewebe bewirkt weit mehr, als nur die Zellen zusammenzuhalten. Die Zellen müssen auch mit Organen kommunizieren können, davon hängt unsere Gesundheit ab. Die Signalübermittlung funktioniert über das Bindegewebe, die Reize werden zwischenzellulär und mit Hilfe von Hormonen auf elektrochemischem Weg übertragen. Jeder Nährstoff, aber auch jeder Schlackenstoff muss durch das Bindegewebe – es ist eine Art Transitstrecke, Kommunikationsnetz und Nährstofffilter.³⁾

Elektrolytische, basisch wirksame Mineralstoffe sind gerade in Fastenzeiten doppelt wertvoll:

- Aufgrund der reduzierten Nährstoffzufuhr kann der Körper jetzt leichter in eine Unterversorgung an Mineralstoffen und Spurenelementen rutschen und Ausgleich benötigen.
- Das Bindegewebe als Transporter für die sich während der eingeschränkten Nahrungsaufnahme abbauenden Stoffwechselprodukte sollte genügend leistungsfähig sein, um die „Schlackenstoffe“ zügig abzutransportieren.

Ergänzend trägt das Spurenelement Zink zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.

Ausreichend zu trinken ist bei jeder Art des Fastens bzw. der Nahrungsreduzierung unverzichtbar. Und auch notwendig für die Arbeit des Bindegewebes! Die Trinkmenge sollte daher schon bei 2 – 3 Litern pro Tag liegen.

Je nach Art der Kur liegt der Schwerpunkt neben dem Wassertrinken meist auf speziellen Kräutertees, Obst- oder Gemüsefrischsäften, Gemüsebrühe, Buttermilch und/oder Molke. Idealerweise ergänzt man 2 Getränke pro Fastentag mit jeweils 1 – 2 gestrichenen Messlöffeln BASIS BALANCE® Mineralstoffe PUR. Einfach in das kalte oder warme Getränk einrühren und trinken!



Die Verdauungsfunktion von Leber und Galle unterstützen mit der Kraft der Mariendistel:

Während des Fastens ist der Körper gezwungen, auf seine Energiereserven zurückzugreifen. In dieser Zeit lässt sich kaum vermeiden, dass beim Abbau von Körperfett organ- und stoffwechselbelastende Abbauprodukte und bisher im Fettgewebe eingelagerte Schadstoffe, die aus der Umwelt aufgenommen wurden, freigesetzt werden. Auf die Entgiftungsorgane kommt somit viel Arbeit zu. Ihnen Gutes zu tun und sie jetzt gezielt zu unterstützen, ist da eigentlich selbstverständlich.

Die Mariendistel ist eine Pflanze, die die Verdauungsfunktion von Leber und Galle besonders unterstützen kann. In ihren Früchten (einschließlich Schale) enthält die Mariendistel einen Wirkstoffkomplex aus den Flavonoiden Silibinin, Silydianin, Isosilibinin und Silychristin. In Pharmazie und Medizin werden diese sekundären Pflanzenstoffe (SPS) unter dem Sammelbegriff Silymarin zusammengefasst. Neben dem Silymarin-Komplex enthalten Mariendistelfrüchte weitere bioaktive Stoffe wie ätherische Öle, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe. Alle zusammen sind anregend für den Gallenfluss und verdauungsfördernd. Speziell der Silymarin-Komplex unterstützt überdies die Regeneration der Leberzellen.

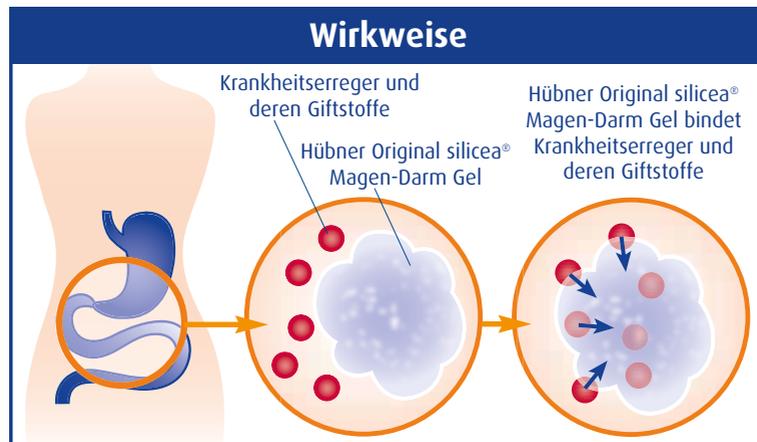
Die natürlichen Wirkkräfte der Mariendistel erhalten Sie in Form einer alkoholfreien Fruchtzubereitung auf der Basis von Sanddornbeeren oder als leicht zu schluckende Dragées. Beide, Mariendistel L-Tonikum wie Mariendistel L-Dragees, sind lang bewährte, traditionelle Arzneispezialitäten. (Bitte beachten Sie zur Einnahme den Pflichttext für Arzneimittel, siehe Rückseite.)



Den Verdauungstrakt entlasten mit kolloidalem Silicium-Gel (Kieselsäure-Gel):

Das Spurenelement Silicium in seiner Darreichungsform als kolloidales Gel kann für den Magen-Darm-Trakt ein natürliches Bindemittel sein. Die Wirkweise des Gels ist mit einem Schwamm vergleichbar durch starke, physikalisch bindende Kräfte. Diese Bindungskräfte wirken unspezifisch. Das heißt, sie sind in der Lage, nicht allein Krankheitserreger und deren Giftstoffe sondern auch aus dem Stoffwechsel abgegebene Abbaustoffe sowie Umweltschadstoffe zu binden und über den Stuhl auf ganz natürlichem Weg auszuscheiden.

Seit Langem schon wird kolloidales Silicium-Gel (auch unter dem Namen kolloidales Kieselsäure-Gel bekannt) in Hübner Original silicea® Magen-Darm Gel mit gutem Erfolg zur Linderung von akuten und chronischen Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt, die mit Bauchschmerzen, Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall einhergehen. Die natürlichen, physikalischen Bindungskräfte des Gels wirken hier lindernd, indem sie Krankheitserreger und deren Toxine an sich binden und zur Ausscheidung bringen.



Sie nutzen so den Bindungseffekt des Gels, um die Belastung für den ganzen Verdauungstrakt, die durch die freigesetzten Schadstoffe erzeugt wird, zu reduzieren. Auch Sodbrennen und Blähgase, wie sie z. B. auch beim Heilfasten gelegentlich auftreten, lassen sich mit dem Gel wohltuend lindern.

Kolloidales Silicium-Gel in der richtigen Wirkstoff-Konzentration ist in unserem Medizinprodukt Hübner Original silicea® Magen-Darm Gel enthalten, das sowohl in der Flasche als auch in Einzelportionierung (Hübner Original silicea® Magen-Darm DIRECT) erhältlich ist. Nehmen Sie 3 x täglich nüchtern 1 Messeinheit à 15 ml in Wasser oder Tee ein.

Hübner Original silicea® Magen-Darm Gel / Hübner Original silicea® Magen-Darm DIRECT setzt sich allein aus dem mineralischen Wirkstoff und Wasser zusammen und ist frei von Zusatzstoffen jeglicher Art.



- 1) Vgl. den Artikel von Andrea Ciro Chiappa "Fasten – Moderne Aspekte eines klassischen Naturheilverfahrens" in Ernährung im Fokus, März 2015. Abgerufen am 15.10.2019 von: https://www.bzfe.de/_data/files/eif_2015_os_fasten.pdf
- 2) Prof. Dr. Sigrun Chrusasik z. B. äußert sich in dem Artikel "Fastenperioden gibt es in allen Religionen", der in der Bündner Woche vom 12.02.2014 erschien, so: "Fasten ist mehr als ein Ritus, es dient einem Gewinn an seelischer Harmonie und Demut, der Förderung der Wahrnehmung, der Erhöhung der Willenskraft ..."
- 3) Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt: Mensch, beweg Dich! So stärken Sie Ihr Bindegewebe. S. 175, Verlag Zabert Sandmann, München 2002.

Mariendistel L-Tonikum 0,396 g/ 15 ml, **Wirkstoff:** Mariendistelfrüchte-Dickextrakt. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Verdauungsfunktion bei Erwachsenen. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Warnhinweise:** Wenn Beschwerden länger als 2 Wochen anhalten, schlimmer werden, regelmäßig wiederkehren, es sich um unklare Beschwerden handelt oder Gelbsucht oder eine Verfärbung des Urins oder Stuhls auftritt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Fructose und Sorbitol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Stand 09/20. Anton Hübner GmbH & Co. KG, Schloßstraße 11 – 17, 79238 Ehrenkirchen.

Mariendistel L-Dragees; Traditionell angewendet bei Erwachsenen zur Unterstützung der Verdauungsfunktion. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. Wenn die Beschwerden länger als 2 Wochen anhalten, schlimmer werden, regelmäßig wiederkehren oder es sich um unklare Beschwerden handelt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Wenn Gelbsucht oder eine Verfärbung des Urins oder Stuhls auftritt, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden. Enthält Sucrose (Zucker), Lactose und Natrium. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
Stand 01/19. Anton Hübner GmbH & Co. KG, Schloßstraße 11 – 17, 79238 Ehrenkirchen.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:


hübner
gesundheit leben

ANTON HÜBNER GmbH & Co. KG
Schloßstraße 11-17
79238 Ehrenkirchen, Germany

Verbraucher-Service:
Tel.: 07633 909-0 • Fax: 07633 909-202
info@huebner-vital.de • www.huebner-vital.de



WRO1748-03