

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Entschlackung

F: Seit einiger Zeit fühle ich mich so aufgeschwemmt und unwohl. Meine Zellulitis hat sehr zugenommen, die Muskeln tun schnell weh und abends sind die Beine dicker.

A: Das klingt nach Stau und Bedarf nach Entschlackung – das passt zum Frühling. Nicht umsonst haben die Menschen früher schon um diese Zeit Fastenkuren durchgeführt, als Frühjahrsputz für den Körper. Die alten Chinesen ordnen dieser Jahreszeit das Organ Leber zu, und diese ist eines unserer Haupt-Entgiftungsorgane.

F: Ich habe noch nie gefastet und kann mir das gar nicht so recht vorstellen, soll ich das dann trotzdem machen?

A: Mein Rat ist, sich erst einmal langsam an das Thema „heranzutasten“. Für manche Menschen ist Fasten nicht so gut geeignet, andere fühlen sich danach wie neugeboren. Ein guter Einstieg ist eine sogenannte milde Ableitungsdiät, mit der man stufenweise dann wieder zur Normalkost zurückkehren kann. Abrupte Übergänge sind für den Stoffwechsel oft eher schwierig. Bei Unsicherheit am besten für den Anfang kompetente Begleitung suchen.

F: Wie finde ich heraus, was das Richtige für mich ist. Ich habe schon einiges gelesen, doch da gibt es so viele Möglichkeiten, und das verwirrt mich eher.

A: Ich ermutige da immer, seinem Bauchgefühl zu vertrauen und zu schauen, was einen anspricht und was man sich gut vorstellen kann zu tun. Das kann eine Kur mit Brennessel oder Löwenzahn sein, eine Obst- und Gemüsekur, ein Heilfasten, eine F.X.Mayr-Kur, Kneipp-Kur, Leberwickel oder Kombinationen.

F: Wie ist es mit Sport?

A: Intensive körperliche Belastung sollte während dem Fasten vermieden werden, denn der Körper hat mit der Entgiftung schon gut zu tun. Aber Bewegung ist wichtig, vor allem an der frischen Luft, das hilft dem Lymphsystem.

F: Was ist denn das Lymphsystem genau?

A: Das ist sozusagen unsere Müllabfuhr. Schlack- und Abfallstoffe aus dem Bindegewebe werden darüber abtransportiert ins Blut, um dann ausgeschieden werden zu können. In der heutigen Zeit ist es oft sehr überfordert, was dann häufig zu schwereren Erkrankungen führen kann. Und vor allem auch zu chronischen Schmerzen.

F: Und wenn meine eigenen Massnahmen nicht reichen?

A: Einer der Hauptpfeiler der naturheilkundlichen Medizin ist es, den Organismus regelmäßig zu entgiften, damit Gesundheit erhalten werden kann. Eben nicht erst warten, bis schon Krankheit da ist, sondern rechtzeitig unterstützen. Dann heilt auch alles viel schneller.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie