

Detox: Wie sinnvoll ist der Trend?

Die Abkürzung „Detox“ steht für „Detoxifikation“ was so viel wie Entgiftung bedeutet. Entsprechende Produkte sollen den Körper bei der Reinigung unterstützen und angesammelte Gifte – häufig auch als „Schlacken“ bezeichnet – ausleiten.

Wie wirkt Detox?

- Fokus auf der Anregung der Entgiftungsorgane
- Tätigkeit von Leber und Niere anregen, häufig auch der Darm im Fokus
- viele Produkte setzen zudem auf eine entwässernde Wirkung

Ist Detox für jeden geeignet?

- gesunde Menschen ohne Dauermedikation können jederzeit detoxen
- untergewichtige Personen, Schwangere, kranke Menschen mit Immunschwäche oder schwerer chronischer Erkrankung sollten nicht entgiften

Wann und wie lange ist Detox sinnvoll?

- Detox geht eigentlich immer
- keinen Zeitraum mit stressigen Alltagssituationen, sportlichen Höchstleistungen oder Prüfungssituationen wählen
- je nach Art der Detox-Kur kann der Zeitraum unterschiedlich gewählt werden
- Die meisten Detox-Anhänger:innen schwören auf eine Entgiftungsdauer zwischen drei und sieben Tagen. Es gibt aber auch Empfehlungen für zehn oder gar 14 Tage.

Welche Lebensmittel sollten beim Detox gemieden werden?

- Zucker
- Weißmehlprodukte
- Salz
- Fleisch und Fleischprodukte
- Fast Food
- stark verarbeitete Lebensmittel
- glutenhaltige Lebensmittel
- Kaffee
- tierische Milchprodukte



Achtung: Detox und Medikamenteneinnahme

Patient:innen, die dauerhaft Medikamente einnehmen, sollten vor einer Detox-Kur unbedingt Rücksprache mit einem Arzt/einer Ärztin halten. Während der Entgiftung kann der Stoffwechsel vollkommen anders auf Arzneistoffe reagieren und es kann somit zu unerwünschten gesundheitlichen Komplikationen kommen.

Mitunter werden während Entgiftungskuren auch entwässernde Mittel vorgeschlagen. Hier ist Vorsicht geboten: Wer diese über einen längeren Zeitraum konsumiert, scheidet vermehrt Mineralstoffe aus. Der Elektrolyt-Haushalt gerät außer Balance und die Folge können Krämpfe oder Muskelstörungen bis hin zu Herzrhythmusstörungen sein.