



Margot Hellmiß

Mein **Entgiftungs-** programm

Was für Ihren Körper
wirklich gut ist

ENTSCHLACKEN

ENTSÄUERN

ENTWÄSSERN

südwest[°]

Margot Hellmiß

Mein Entgiftungsprogramm

Margot Hellmiß

Mein
Entgiftungs-
programm

Was für Ihren Körper wirklich gut ist

Entschlacken

Entsäuern

Entwässern

südwest^o

Wieder wohl fühlen	10
Traditionell erfolgreich	11
Brisanter denn je	11
Gesunde Reinigungstage	12
Problemfall Übergewicht	12
Umweltbelastungen erkennen und vermeiden	14
Ist Entgiftung wirklich nötig?	15
Altersleiden vermeiden	15
Schützen Grenzwerte?	17
Pestizide in Gemüsepaprika	18
Da liegt was in der Luft	22
Ein historischer Umweltskandal	23
Umweltmedizin im Kommen	24
Krank durch Gifte	25
Rückgang der Dioxinbelastung	25
Die häufigsten Verursacher einer MCS	28
Mögliche Syptome einer MCS	28
Die Diagnose	28
Wie es wirklich um uns steht	31
Aus amtlichen Umwelt-Erhebungen von 1985 bis 2008	31
Human-Biomonitoring	32



Haushalt	32
Reduzieren Sie die Giftstoffaufnahme	33
Weniger Gifte im Essen	34
Weniger Wohnraumgifte	38
Keine Panik!	39
Risiko Fehlernährung	40
Die Bedeutung einer gesunden Verdauung	41
Der Darm, ein Wunderwerk im Verborgenen	42
Was Verdauungsgifte sind	44
Die nötige Säure-Basen-Balance	47
Was Übersäuerung ist	47
Der pH-Wert	48
Wie wir sauer werden	51
Besser basisch essen	53
Säuren und Basen	54
Welche Säuren entstehen wodurch?	55
Richtig entgiften	56
Wie der Organismus entgiftet	57
Was dem Darm nützt	58
Was den Darm entlastet	58
Die besten Darmputzer	59



inhalt

Chemielabor Leber	60
Kalium für die Zellentgiftung	62
Besonders reich an Kalium	63
Klärwerk Niere	64
Immer gut für die Leber sind	64
Ausatmen reinigt	65
Was der Niere gut tut	65
Was die Lunge gesund hält	66
Die Haut entschlacken	66
Die reinigende Kraft des Fastens	68
Was der Haut gut tut	68
Nur fünf Prozent weniger – und wie neu geboren	69
Die eigentliche Entgiftung	71
Dem metabolischen Syndrom begegnen	72
Was Fasten bewirkt	75

Entschlacken mit der F.X. Mayr-Kur	76
Von der „Rosskur“ zum sanften Fasten	77
Fasten im Wandel	78
Basenpulver nach Rauch	80
Zugaben bei der neuen F.X. Mayr-Kur	81
Die drei Mayschen S	82
Schonung mit Milch und Semmeln	82



Säuberung von Giftstoffen	82
Schulung des Essens und Kauens	84
Das Mayr-Prinzip	84
Eine Woche Milch-Semmel-Kur für zu Hause	85
Wer weder eine Mayr-Kur noch eine andere Fastenkur machen darf	85
Wer braucht die Milch-Semmel-Woche?	86
Wogegen eine Milch-Semmel-Kur hilft	86
Darauf sollten Sie während der Kurwoche achten	87
1. Tag: Entlastungstag	89
2., 3., 4. Tag: Die Milch-Semmel-Tage	91
So wird die Semmel zur Kursemmel	91
Verdauungsgymnastik nach F.X. Mayr	92
Kräutertees, die sich zum Mayern besonders eignen	98
5. bis 7. Tag: die Aufbau tage	100
Die Buchinger-Methode, eine reine Trinkkur	105
Ihr persönlicher Detoxtag	108
Wenig Aufwand, großer Gewinn	109
Wenigstens einmal im Monat	109
Was zu tun ist	109
Zur Gestaltung Ihres persönlichen Gesundheitstages	110
Welcher Fastenplan ist für mich der Richtige?	110
Sehr effektiv: Saft- und Wassertag	114



inhalt

Bauchmassage nach Rosendorff	115
Mit Rohsäftefasten die Speicher füllen	116
Ein reiner Obst- und Gemüsetag	117
Suppenfasten ist super!	120
Ein Kartoffeltag erleichtert	123
Ein Karottentag für Schönheit und Wohlbefinden	125
Ein Reistag strafft die Haut	127
Ein Weizendiättag für die schlanke Linie	129

Die besten Entgiftungshilfen von A bis Z

Alpha-Liponsäure bindet Schwermetalle	133
Apelessig	134
Apfel, geriebener	135
Ascorbinsäure	135
Ballaststoffe für den Darm	135
Bewegung bringt die Entgiftung in Schwung	136
Wie Bewegung entgiftet	137
Bierhefe	139
Brottrunk saniert den Darm	140
Chlorella-Algen entgiften	141
Coenzym Q ₁₀	141
Dinner-Cancelling	142
Einlauf	143



Five a day	144
Glutathion, das körpereigene Entgiftungseiweiß	148
Heilerde bindet Giftstoffe im Darm	150
Heilpflanzensäfte aus der „Apotheke der Natur“	150
Heißwasser-Trinkkur	151
Würzige Alternative: Ingwerwasser	152
Koriander, die asiatische Petersilie	153
Kurkuma regt Leber und Galle an	153
Leberstärkende Heilpflanzen	153
Entschlackungskur mit Olivenöl	156
Leibwickel	157
Morgenfasten	157
Nierenstärkende Heilpflanzen	158
Ölziehen aus Russland	159
Rohkost nach Bircher-Benner	160
Sauna, die Königsdisziplin	161
Selen verjüngt	163
Tees, die das Fasten wirkungsvoll unterstützen	164
Vitamin E schützt die Zellen	165
Wasseranwendungen nach Kneipp	166
Wacholderbeeren entwässern	168
Zink, das Entgiftungsmineral	168
Bis heute aktuell: bewährte Entgiftungstechniken	169
Register	170
Impressum	175

A woman with dark, wavy hair is smiling broadly, wearing a pink ribbed tank top. She is standing on a sandy beach with the ocean and a clear blue sky in the background. The image is overlaid with a yellow banner and a pink text box.

Wieder wohl fühlen

Sich wieder richtig wohl fühlen, kräftiger, vitaler und agiler werden, an Ausstrahlung gewinnen, frischer auftreten, schönere Haut bekommen und eine straffere Körperhaltung, weniger wiegen und insgesamt besser aussehen. Auch im Kopf wieder frei sein und eher seelische Ausgeglichenheit erlangen. Einfach mehr Spaß am Leben haben und sich unbeschwerter fühlen, leichter, besser!



Traditionell erfolgreich

Um rundherum in Form zu kommen, kann man vertrauensvoll auf etwas bauen, das sich im Grunde schon seit Jahrtausenden bewährt hat. Es ist in allen traditionellen Gesundheitssystemen der Welt enthalten, beispielsweise auch in dem aus vorchristlicher Zeit stammenden Ayurveda, mit dem die Heilkundigen Indiens seit je her ihre Patienten kurieren. Gemeint ist die gründliche Reinigung des Organismus von Ama, wie Schlacken, Stoffwechsellrückständen und Giftstoffen. Nur mit der umfassenden Entgiftung des Körpers, so weiß man, sind vollkommene Gesundheit, ein strahlendes Äußeres und echte Lebensfreude zu erlangen. Am besten funktioniert dies mit dem zeitweiligen Verzicht auf feste Nahrung in Form von Entlastungs- oder Fastentagen, an denen dafür viel getrunken wird. Das ist einfach und zugleich äußerst wirkungsvoll und hat längst auch in der westlichen Schulmedizin einen festen Platz. Hier wird das Fasten vor allem bei Stoffwechselerkrankungen, zur Gewichtsreduzierung und als Einstieg in eine gesündere Ernährungsweise eingesetzt. Darüber hinaus handhabt man es aber auch zur innerkörperlichen und nicht zuletzt psychischen Reinigung, als eine Art Generalsanierung für den gesamten Organismus.

Brisanter denn je

Unsere modernen Lebensumstände machen das Thema Entgiftung eigentlich so aktuell wie nie zuvor. Denn wir sind heutzutage einem nie da gewesenen Bombardement giftiger Substanzen ausgesetzt, die, wenn sie sich im Organismus anreichern, uns erwiesenermaßen erst die Laune, dann das Aussehen und auf längere Sicht die Gesundheit ruinieren. Es handelt sich dabei um eine erschreckend lange Liste von gefährlichen Stoffen, die wir mit der Nahrung, über die Luft, mit dem Wasser oder auch mit Medikamenten und in Form von Genussmitteln zu uns nehmen. Das sind Pestizide (Insektizide, Fungizide und Herbizide) aus der Landwirtschaft, Antibiotika aus der Tierhaltung, Acrylamid vom Rösten und Frittieren, Umweltgifte wie Quecksilber, Blei, Cadmium oder Dioxine, Wohnraumgifte in Form von Holzschutz- oder Flammenschutzmitteln und viele andere Substanzen, die von Leber, Niere, Darm, Lunge oder Haut verarbeitet werden müs-



sen und so schnell wie möglich wieder ausgeschieden werden sollten. Gelingt dies nicht, was bei einigen schwer abbaubaren Chemikalien oder einer Überlastung mit toxischen Stoffen vorkommen kann, stellt sich unter Umständen eine sogenannte Toxilymphämie ein, eine mehr oder weniger starke Vergiftung von Blut, Lymphen und anderen Körperflüssigkeiten. Dieser Zustand wird als Ursache für viele Beschwerden und Erkrankungen angesehen, wie Konzentrationsschwäche, Hautprobleme, Nervosität, Neuralgien, Depressionen, Chronisches Erschöpfungssyndrom, Bronchitis, Asthma, rheumatische Beschwerden bis hin zu Krebs.

Gesunde Reinigungstage

In der Bundesrepublik Deutschland nimmt sich das Berliner Umweltbundesamt (UBA) seit Jahren des Themas an und hat mit Langzeituntersuchungen die Giftstoffbelastung von Tausenden von Personen, auch Familien mit Kindern dezidiert ermittelt. Die Ergebnisse zeigen eigentlich nur eines: Wenn man den ubiquitären, den allgegenwärtigen Giftstoffquellen schon nicht mehr entkommen kann, so sollte man doch versuchen, Belastungen möglichst gering zu halten und durch geeignete Entgiftungstechniken so weit wie möglich wieder klar Schiff im Organismus zu machen. Wie man es beim Frühjahrsputz mit der Wohnung auch tut, sollte man mit einigen Detoxtagen wenigstens einmal im Jahr den Körper gründlich von innen her reinigen. Das lässt nicht nur die Pfunde purzeln. Es macht auch Laune und sorgt für eine stabile Gesundheit, indem es so gut wie möglich vor den vielen Unbilden bewahrt, die innerkörperliche Verunreinigungen mit sich bringen wie Sand in einem schlecht geölten Getriebe.

Problemfall Übergewicht

Mediziner wissen, dass nicht nur von außen kommende Stoffe unser Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigen können. Gifte entstehen auch innerhalb unseres Organismus. Man nennt sie endogene Toxine. Ganz abgesehen von der Cholesterinfrage, der Stresshormonlage, zu viel Blutzucker, hohem Harnsäureaufkommen oder Ähnlichem mehr sind hier vor allem gefährliche Darmgifte oder auch Übersäuerungen der Gewebe gemeint, die besonders bei Übergewichtigen verstärkt auftreten. Gerade dieser Punkt hat



die zu ausufernden Körperformen neigenden US-Amerikaner für das Thema begeistert. Sie nennen es Detoxication oder kurz Detox (von lat. toxicum = Gift). Hierzulande machen eher Suchtbehandlungen von alkoholkranken Hollywoodgrößen in der Betty-Ford-Klinik Schlagzeilen, sozusagen harte Formen der Entgiftung. Das lässt leicht übersehen, dass Detox in den USA der grassierenden Gewichtsprobleme wegen längst zum drängenderen Thema geworden ist. Denn ein zu hoher Body-Mass-Index und ein vermehrtes Giftstoffaufkommen gehen meist Hand in Hand. Übergewicht erzeugt nicht nur eine Reihe unerwünschter Substanzen, beispielsweise bestimmte Enzyme, die die Entgiftungsarbeit des Organismus blockieren. Daneben ist viel Fettgewebe auch ein großer Speicher für Umweltschadstoffe und ähnliche Störenfriede im System Mensch. Und nicht zuletzt gehen zu viele Kilos auf übermäßige Nahrungsaufnahme zurück, was das Aufkommen von Darmgiften und zu vielen Säuren im Organismus noch begünstigt. Folglich betreiben Übergewichtige automatisch auch wirkungsvolle Detoxication, wenn sie abnehmen.

Dass sich dadurch die Cholesterin-, Blutfett-, Blutzucker- und erheblich verbessern, steht außer Frage und ist für die Betroffenen von unschätzbarem gesundheitlichem Nutzen.



Umweltbelastungen erkennen und vermeiden

Es geht um unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Lebensqualität. In diesen Bereichen eine Verbesserung zu erzielen, ist Sinn und Zweck aller Entgiftungspraktiken. Doch bevor wir in der „Wohnung unserer Seele“, in unserem Körper, so richtig aufräumen und Großreinemachen können, hilft es, aus der Umwelt stammende Gesundheitsbelastungen in Augenschein zu nehmen und, soweit möglich, sich davor zu schützen.



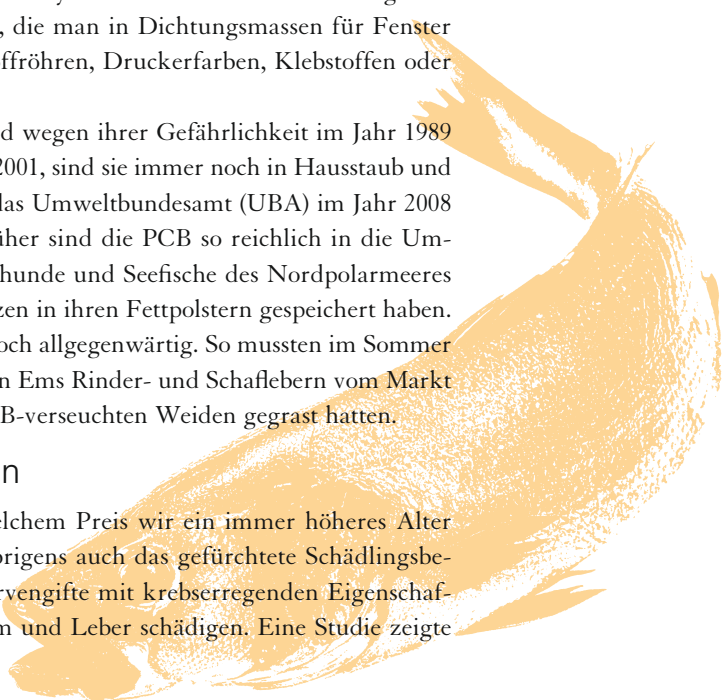
Ist Entgiftung wirklich nötig?

Manchmal ist das Argument zu hören, so schlimm könne die Gefahr, die von Umweltgiften ausgeht, doch gar nicht sein. Immerhin hat sich die allgemeine Lebenserwartung im vergangenen Jahrhundert mehr als verdoppelt, also gerade in der Zeit erstaunlich gesteigert, in der Industrie, der Verkehr, die Landwirtschaft und viele andere Quellen ein Giftstoffaufkommen erzeugten, das die Menschheit bis dahin nicht gesehen hat. Dass wir trotz dieser toxischen Gefährdungen immer älter werden, hat folgenden Grund: Die gestiegene Lebenserwartung ist in erster Linie dem medizinischen und pharmakologischen Fortschritt und den allgemein besseren Existenzumständen zu verdanken. Damit können wir viele Belastungen überkompensieren. Dennoch wäre es weitaus besser, insgesamt weniger Schadstoffen ausgesetzt zu sein. Man denke nur daran, dass zigtausende neuer Umweltchemikalien im letzten Jahrhundert in Umlauf gelangt sind, mit zum Teil so giftigen Kandidaten wie etwa Acrylnitril aus der Textilherstellung oder PCB (polychlorierte Biphenyle), die man in Dichtungsmassen für Fenster oder Badezimmer, in Leuchtstoffröhren, Druckerfarben, Klebstoffen oder in Kondensatoren einsetzte.

Obwohl die PCB in Deutschland wegen ihrer Gefährlichkeit im Jahr 1989 verboten wurden und weltweit 2001, sind sie immer noch in Hausstaub und Muttermilch nachweisbar, wie das Umweltbundesamt (UBA) im Jahr 2008 feststellte. Und man staune, früher sind die PCB so reichlich in die Umwelt gelangt, dass sogar die Seehunde und Seefische des Nordpolarmeeres bis heute diese giftigen Substanzen in ihren Fettpolstern gespeichert haben. Das Problem ist offensichtlich noch allgegenwärtig. So mussten im Sommer 2008 Bauern an der ostfriesischen Ems Rinder- und Schaflebern vom Markt nehmen, weil ihre Tiere auf PCB-verseuchten Weiden gegrast hatten.

Altersleiden vermeiden

Es bleibt also die Frage, zu welchem Preis wir ein immer höheres Alter erreichen. PCB werden, wie übrigens auch das gefürchtete Schädlingsbekämpfungsmittel DDT, als Nervengifte mit krebserregenden Eigenschaften eingestuft, die Immunsystem und Leber schädigen. Eine Studie zeigte





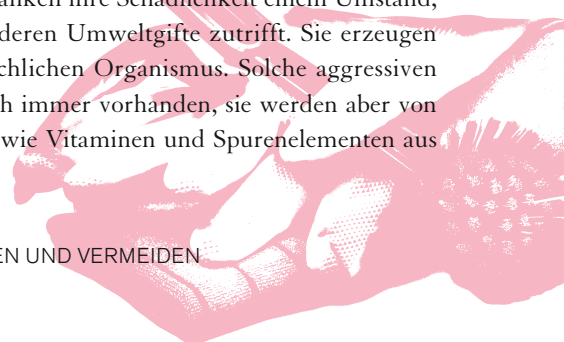
Forscher entdeckten im Jahr 2008 in den Gebieten rund um den Südpol, dass im Fettgewebe der Adéliepinguine zunehmend DDT abgespeichert wird. Obwohl dieses hoch wirksame Insektenvertilgungsmittel in den meisten Ländern wegen seiner gesundheitsschädlichen Wirkung schon seit vielen Jahren verboten ist, taucht es gerade jetzt in den entlegenen Regionen der Erde auf. Offensichtlich hängt dies mit der Klimaerwärmung zusammen. Schmelzende Eismassen setzten die vor langer Zeit eingeschlossenen Stoffe wieder frei.

darüber hinaus, dass zu hohe PCB-Werte im Blut, in diesem Fall durch allzu häufigen Meeresfischkonsum verursacht, signifikant das Gedächtnis verschlechtern. Gerade die Alzheimererkrankung mit dem fortschreitenden Gedächtnisverlust steht wie andere Nerven schädigende Leiden (Parkinson, Multiple Sklerose) im Verdacht, von längerfristigen Giftstoffbelastungen mit verursacht zu sein.

Eine kanadische Studie wies für Personen, die über Jahre Leitungswasser mit einem zu hohen Aluminiumgehalt getrunken hatten, ein um 250 Prozent höheres Risiko aus, an Alzheimer zu erkranken. Derzeit leidet eine dreiviertel Million Menschen in Deutschland an Altersdemenz dieses Typs und schon bald, so schätzen Fachleute, werden es an die zwei Millionen sein. Denkt man zudem an die lange Liste der übrigen Beschwerden und Krankheiten, die auf das Konto kontinuierlicher Gifthanreicherung im Organismus gehen können, von Kopfschmerzen über Allergien bis hin zu Tumorbildungen, wird deutlich: Gerade jetzt, da wir uns auf eine höhere Lebenserwartung einstellen dürfen als frühere Generationen, ist Gesundheit und Lebensqualität wichtiger denn je. Wer will schon ein langes Leben voller Leiden? Helfen Sie Ihrem Körper deshalb fit zu bleiben und vermeiden Sie, wenn möglich, die Aufnahme von Giftstoffen. Und entgiften Sie Ihren Organismus regelmäßig, damit Sie sich ein langes Leben lang wohler fühlen können. Viele Entgiftungstechniken helfen zum Beispiel bei Schwermetallen, die sich recht gut ausleiten lassen.

Anti-Aging statt Spätfolgen

Das Tückische an manchen Giftbelastungen ist gerade, dass ihr zerstörerisches Werk erst nach Jahrzehnten offensichtlich wird. Das muss beispielsweise ein Drittel aller Raucher im fortgeschrittenen Alter erfahren. Da erweist sich rechtzeitiges Gegensteuern im Nachhinein als wahrer Segen. Immerhin sind 70 (!) krebserregende Substanzen im blauen Dunst nachgewiesen worden. Viele davon verdanken ihre Schädlichkeit einem Umstand, der auch auf die allermeisten anderen Umweltgifte zutrifft. Sie erzeugen zu viele freie Radikale im menschlichen Organismus. Solche aggressiven Sauerstoffmoleküle sind eigentlich immer vorhanden, sie werden aber von körpereigenen Antioxidanzien sowie Vitaminen und Spurenelementen aus





der Nahrung in Schach gehalten. Entstehen jedoch zu viele Radikale, gelingt dies nicht mehr. Dann greifen sie die Körperzellen an, beschädigen die fetthaltigen Zellmembranen und auch das Erbgut in den Zellkernen. So kommt es mehr und mehr zu Oxidationen in den Geweben. Sie werden „ranzig“ und mit der Zeit anfällig für degenerative Erkrankungen. Speziell in den Blutgefäßen können die fettigen LDL-Cholesterinpartikelchen von den Radikalen oxidiert werden, was gefährliche Ablagerungen und mit den Jahren vollständige Verschlüsse erzeugen kann. Manche Wissenschaftler sind darüber hinaus davon überzeugt, dass zu viele dieser schädlichen Sauerstoffmoleküle die eigentliche Ursache des Alterns an sich sind. So gesehen ist Entgiften vielleicht eine der wichtigsten Anti-Aging-Maßnahmen. Denn damit kann die Gesamtmenge an Radikalen auf ein verträgliches Niveau gesenkt werden.

Schützen Grenzwerte?

Selbstverständlich haben unsere Behörden stets ein wachsames Auge darauf, nicht zu viel an schädlichen Substanzen auf uns einströmen zu lassen. Für Lebensmittel und in vielen anderen Bereichen gibt es bekanntlich Grenzwerte, welche die zulässigen Höchstmengen der verschiedenen Schadstoffe regeln. Kleine beziehungsweise kleinste Mengen der schädlichen Stoffe können wir oftmals noch recht gut verkraften.

Viele Hunde sind des Hasen Tod

Problematisch ist aber, dass wir winzige Mengen nicht nur von einem Schadstoff aufnehmen, sondern von Dutzenden, wenn nicht Hunderten. Auch wenn jede Substanz für sich im Rahmen der offiziell gesteckten Grenzen bleibt, ist die Summe dann letztlich doch etwas ganz anderes und mitunter höchst bedenklich.

Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) hat auf manchem Obst oder Gemüse bis zu 20 verschiedene Pestizide ausgemacht. Auch wenn, einzeln betrachtet, Grenzwerte berücksichtigt wurden, weiß bis heute niemand, wie die Substanzen in derartigen Kombinationen wirken. Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) will dieser Frage im Rahmen eines zukünftigen Großprojektes nachgehen.

info

Zu viele freie Radikale entstehen im Organismus nicht nur durch Umweltgifte und das Rauchen, sondern werden auch durch übermäßiges Sonnenbaden, erhöhte Ozon- und Strahlenbelastung, Dauerstress, Erschöpfungszustände oder zu reichhaltiges Essen gebildet. Diese aggressiven Sauerstoffmoleküle sollten durch Verhaltensänderungen in ihrem Aufkommen so weit wie möglich begrenzt werden.