

8 Detox-Geheimnisse



1.



Du wirst 24/7 vergiftet

Berechnungen haben ergeben, dass ein Mensch durchschnittlich pro Jahr knapp 55 kg Chemikalien aufnimmt (und mehr als 10 verschiedene Pestizide täglich). Schätzungen zufolge geben menschengemachte Technologien jährlich über drei Millionen Tonnen Chemikalien an die Umwelt ab. 2008 wurde die Marke von 40 Millionen uns bekannten chemischen Substanzen geknackt, die uns in unserem Alltag ständig umgeben. Und laut dem CAS (Chemical Abstracts Service) kommen täglich 15.000 dazu. Viele davon sind giftig. Das sind ganz neue Ausmaße, die der Mensch bisher nicht gewöhnt ist und es ist fraglich, wie und ob er mit der Situation langfristig zurechtkommen kann. Adaptionsprozesse in der Natur dauern generell sehr lange. Aber an diese Menge und Vielzahl der Gifte wird sich der Mensch nie anpassen können. Im Gegenteil - er wird krank davon.

Die Quantität und Qualität der Giftbelastung ist höher als je zuvor (schätzungsweise über 1000 mal stärker als noch vor 1000 Jahren). Die Grenzwerte für diverse Gifte werden nicht selten erhöht, da man sonst Lebensmittel wie z. B. Fisch nicht mehr verkaufen könnte. Doch sind die Grenzwerte sicher und realistisch? Nein! Es existieren wahrscheinlich unzählige negative Synergieeffekte zwischen den Toxinen. Dann sind eins plus eins nicht zwei, sondern vielleicht zehn, 100 oder 1000. Beispiele dafür sind die Synergien zwischen Blei und Quecksilber, Quecksilber und Aluminium sowie Aluminium und Glyphosat.

Toxine stellen eine massive Belastung für unsere Gesundheit dar und sind ein Hauptfaktor für fast alle Krankheiten. Daher ist es von besonderer Wichtigkeit, regelmäßig effektiv und sicher zu entgiften.

So schreibt der national und international anerkannte Umweltmediziner und Entgiftungsexperte Dr. Joachim Mutter in seinem Buch „Lass dich nicht vergiften“:

„Der moderne Mensch ist Zigmillionen künstlichen Substanzen in Lebensmitteln, Kosmetika und Arzneimitteln sowie Schwermetallen, Wohngiften, Feinstaub und Strahlungen ausgesetzt, die es bisher in der Menschheitsgeschichte nicht gab. Praktisch alle entfalten mehr oder weniger krankmachendes Potential und verursachen viele chronische Krankheiten – von Magenbeschwerden und Rückenschmerzen über Bluthochdruck und erhöhte Blutfette bis hin zu Alzheimer, Diabetes und Krebs.



Denn sie ...

- blockieren wichtige Enzyme und damit lebenswichtige Stoffwechselprozesse, wie zum Beispiel die ausreichende Bildung von Hormonen, die Produktion von Körperenergie (ATP) oder Körperbaustoffen.
- erhöhen massiv den Vitalstoffverbrauch.
- behindern Wachstum und Erneuerung von Geweben (wie Nervenfasern und Bindegewebe).
- hemmen die Versorgung der Zellen mit lebenswichtigen Nährstoffen.
- blockieren den Abtransport von »Abfallstoffen«.
- erhöhen die Belastung des Körpers mit freien Radikalen, welche die Körperorgane schneller altern lassen, die Erbsubstanz zerstören oder verändern und bei der Entstehung von fast allen Krankheiten beteiligt sind.
- verursachen Entzündungsvorgänge im Körper, die zu Zell- und Gewebeschäden führen.

Zu den wichtigsten bzw. gesundheitsschädlichsten Giften zählen z. B. folgende:

- **Toxische Elemente wie**
 - » Quecksilber (z. B. aus Amalgamfüllungen, Fisch oder Meeresfrüchten sowie [ehemals] in Impfungen)
 - » Blei (z. B. aus Leitungswasser, Farben, Amalgamfüllungen, Dämpfen von Elektrogeräten oder Feinstaub)
 - » Cadmium (z. B. durch aktives oder passives Rauchen konventioneller Zigaretten oder aus Fischen und Meeresfrüchten)
 - » Aluminium (z. B. aus Kosmetikprodukten - leider auch "Naturkosmetik", Deo, Alufolie und Impfungen)
 - » Fluor (Natriumfluorid aus Zahnpasta und -medizin, Trinkwasser oder Salz-Rieselhilfe)
 - » Gadolinium (MRT-Kontrastmittel)
- "Pflanzenschutzmittel" wie Glyphosat (über 99 Prozent aller Deutschen haben Glyphosat im Urin)
- Toxine aus Haushalt, Textilien und Kosmetik wie Formaldehyd, Mikroplastik und Bisphenol A u. v. m.
- Erregertoxine (Parasiten & Co. scheiden Toxine aus, die das Nervensystem schädigen, das Immunsystem unterdrücken und den Darm schädigen können)

Daher ist der erste wichtige Schritt, jede weitere Vergiftung zu stoppen bzw. massiv zu reduzieren (wir alle vergiften uns täglich, das Ausmaß können wir jedoch selbst stark beeinflussen).

2.



Erst auffüllen, dann entgiften

Monokulturen, Pestizide und der flächendeckend genutzte NPK-Dünger (Stickstoff, Phosphor, Kalium) bewirken, dass die Pflanzen "toll" aussehen und lange haltbar sind. Jedoch verarmt dadurch nicht nur der Boden an Mineralien, Spuren- und Ultraspurenelementen (im ursprünglichen Nahrungskreislauf und idealerweise auch in unserem Körper befinden sich eigentlich über 80 verschiedene Elemente), sondern natürlich auch die darauf angebauten Lebensmittel und schließlich auch die Konsumenten dieser Lebensmittel. Die Lebensmittel sind durch die angesprochenen Missstände zusätzlich auch stark verarmt an Vitaminen, Vitaminoiden und sekundären Pflanzenstoffen.

So leiden die meisten Menschen unter eklatanten Nährstoffmängeln. Auch in vollwertiger biologischer Ernährung sind nicht mehr alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Dass die Mängel bei der alltäglichen Fehlernährung, wie sie von den meisten Menschen in der westlichen Welt praktiziert wird, noch vielfach stärker ausgeprägt sind, sollte klar sein. Dabei ist der Nährstoffbedarf durch chronischen Stress, Umweltgifte, E-Smog und einen naturfremden Lebensstil deutlich höher als früher. Nicht unterschätzen sollte man diesbezüglich, dass Parasiten einen erheblichen Teil der bereits schon wenig vorhandenen Nährstoffe in unserem Körper für sich beanspruchen.

Jedoch können ohne eine gute Vitalstoffversorgung diverse Entgiftungsprozesse und -funktionen nicht bzw. nur auf Sparflamme ablaufen.

Beim Thema Nährstoffmängel sollte man auch die genetisch bedingte Stoffwechsel- und Entgiftungsstörung HPU (Hämopyrrolaktamurie) auf dem Schirm haben. Laut offiziellen Angaben sind zehn Prozent der Frauen und ein Prozent der Männer betroffen. Die Dunkelziffer, gerade bei chronisch Kranken, liegt deutlich höher. Bei der Hämopyrrolaktamurie entstehen durch eine Fehlfunktion im körpereigenen Stoffwechsel neurotoxische Substanzen, welche die Entgiftungskapazität des Körpers überfordern können. HPU-Betroffene sind meist mangelhaft mit Zink, Vitamin B6 und Mangan versorgt, was unter anderem Immunschwäche und Entgiftungsprobleme zur Folge hat. Die bei HPU dauerhaft bestehenden Vitalstoffmängel (meist Zink, Vitamin B6 und Mangan) können nicht durch die Ernährung ausgeglichen werden. Deshalb ist eine Supplementierung permanent notwendig.

Durch Nährstoffmängel sind Toxine noch "giftiger". Sind die Speicher nicht gefüllt, haben es Toxine leichter, im Körper "anzudocken". Umgekehrt können gefüllte Nährstoffspeicher dafür sorgen, dass die schädlichen Elemente in ihrer Wirkung abgeschwächt bzw. leichter "verdrängt" und ausgeschieden werden können. Selen, Jod, Zink oder Molybdän wirken als "Gegenspieler" (Antagonisten) und können Toxine in einem gewissen Maße blockieren.

Folgende "Antagonisten-Beziehungen" sind relativ sicher belegt:

- Arsen: Molybdän
- Quecksilber: Selen und Schwefel
- Cadmium: Zink
- Blei: Calcium
- Fluor: Jod, Bor
- Brom: Jod
- Aluminium: Silizium

Wie schon in der Überschrift beschrieben, ist Entgiften mit Nährstoffmängeln überhaupt keine gute Idee. Als ich meine ersten Entgiftungsversuche mit TCM-Kräutern unternahm, erlitt ich beim Fußballspielen plötzlich mehrere Risse bzw. Brüche in meinen Fußnägeln (wenn dem Körper nicht die notwendigen Stoffe zum Entgiften zugeführt werden, geht er an die Speicher von Knochen, Nägeln, Haaren usw.).

Eine gute Quelle für eine Grundversorgung mit Mineralien und (Ultra-)Spurenelementen ist **Grassaftpulver** (hergestellt aus auf nährstoffreichen Vulkanböden wachsenden Gräsern). Auch wenn viele Spurenelemente und Ultraspurenelemente von offizieller Seite als "nicht essentiell" eingestuft werden, erfüllen bzw. unterstützen sie trotzdem essentielle Funktionen im Körper.



Zusätzlich zu dieser Grundversorgung empfiehlt es sich, einzelne Mineralien und Spurenelemente noch dazu höher dosiert zu supplementieren, um die körpereigene Entgiftung zu unterstützen:

- **Selen** (ca. 200 µg)
- **Zink** (ca. 25 mg)
- **Mangan** (ggf.)
- **Molybdän** (ca. 200 µg)
- **Jod** (mindestens 150 µg)
- Schwefel bzw. **MSM** (ca. 1 bis 12 g)

Vitamine, zur Unterstützung der körpereigenen Entgiftungsfunktion:

- **Vitamin C**
- **B-Vitamine** (vor allem B6, B12 und B9)
- **Vitamin D**

Zudem ist eine Versorgung mit **essentiellen Aminosäuren** über die Ernährung oder Nahrungsergänzung wichtig, damit verschiedene Entgiftungsprozesse im Körper reibungsfrei ablaufen.

Spartipp: Mit dem Code „TAN75050“ bekommst du einmalig 10% Rabatt auf die Produkte von **Sunday Natural**. Ausgeschlossen sind reduzierte Produkte, Vorteilssets sowie Teezubehör.

3.



Gehirnwäsche - Entgiften im Schlaf

Ausreichend und erholsamer Schlaf ist unverzichtbar für unsere Gesundheit. Im Schlaf schaltet der Körper in den Regenerations- und somit auch in den Entgiftungsmodus.

2013 wurde von Forschern ein effektives Entgiftungssystem im Gehirn entdeckt. Aufgrund der Ähnlichkeit zum Lymphsystem nannten die Wissenschaftler dieses System glymphatisches System, zusammengesetzt aus Glia (Gliazellen bilden das Stützgewebe des Nervensystems) und Lymphsystem ("Kläranlage", die unser Körperwasser säubert).

Untersuchungen zufolge kann das glymphatische System im Schlaf 95% mehr Toxine entgiften als im Wachzustand. Zudem kann das glymphatische System nur im Schlaf bis in die tiefsten Hirnregionen vordringen. Studien zeigten, dass auch die Schlafposition die Entgiftungsleistung des glymphatischen Systems beeinflusst. So arbeitete das glymphatische System bei Seitenschläfern am besten und bei Bauchschläfern am schlechtesten.

Durch das glymphatische System wird auch das Gehirn im Schlaf entgiftet, indem die Rückenmarksflüssigkeit das Gehirn "auswäscht" (hier kann man ausnahmsweise von einer "Gehirnwäsche" mit positiven Folgen für die Gesundheit sprechen). Voraussetzung dafür ist, dass die Zirbeldrüse "fit ist" und diese genügend Melatonin produzieren kann. Melatonin schützt die Gehirnzellen und unterstützt die Entgiftung.

Künstliche Lichtquellen (Blaulicht) in den Abendstunden sowie E-Smog stören die körpereigene Melatoninproduktion massiv. Eine Möglichkeit ist es Tryptophan, die Vorstufe vom "Glückshormon" Serotonin einzunehmen (Serotonin ist die Vorstufe von Melatonin). In manchen Fällen hat sich auch eine Melatonin-Supplementierung bewährt. Melatonin kann in Dosierungen von 1 bis 40 g gegeben werden und auch in liposomaler Form verabreicht werden. Dabei sollte man mit geringen Dosierungen beginnen.

Folgende Maßnahmen können deine Schlafqualität verbessern:

- Bei absoluter Dunkelheit (Schlafmaske oder Rollläden) und niedrigem Geräuschpegel (zur Not Ohrstöpsel verwenden) schlafen
- E-Smog-Belastung im Schlafzimmer so gut wie möglich reduzieren
- Statt LED- oder Energiesparlampen lieber eine Glühbirne, Kerze/Teelicht sowie Blaulichtblocker (Programm/App und spezielle Brille) nutzen
- Alle Arten von Bildschirmen zwei Stunden vor dem Schlafengehen meiden (unbedingt vermeiden, vor "laufendem" Bildschirm einzuschlafen)
- Sonnenbaden, generell so viel wie möglich draußen sein (ohne Sonnenbrille!)
- Hochqualitative Matratze ohne Federkern (z. B. aus Naturkautschuk) sowie ein metallarmes oder metallfreies Bettgestell verwenden
- Sportliche Aktivität in den Stunden vor dem Einschlafen meiden
- Alkohol und Koffein (vor allem ab Nachmittag) vermeiden
- Das Schlafzimmer nur zum Schlafen und für Sex nutzen (nicht zum Arbeiten usw.)
- Serotonin- und somit Melatonin-Produktion fördern über Nahrungsergänzung (siehe oben) sowie soziale Aktivitäten (z. B. tiefgründige Gespräche)
- Bei offenem oder gekippten Fenster schlafen oder zumindest vorher ausgiebig Lüften (die Schlafzimmertemperatur sollte nicht zu hoch sein)
- Generell gute Nährstoffversorgung (speziell mit "Schlafnährstoffen" wie Omega-3 oder Magnesium)
- Zu regelmäßigen Zeiten schlafen (dafür sind auch Organisation und Disziplin notwendig)
- Auf warme Füße achten (ggf. Wärmflasche oder **Infrarot-Tiefenwärme** nutzen)
- Bei anhaltenden Schlafproblemen: 500 bis 1500mg Tryptophan oder 50 bis 150 mg 5-HTP oder 300-600 mg bzw. eine Pipette Johanniskraut (in dieser Reihenfolge ausprobieren)
- Co-Faktoren für 5-HTP und Serotonin beachten (Magnesium, Vitamin B6, B9 und B12)
- Melatonin-Killer wie Koffein, Süßstoffe, Light-Produkte, Alkohol, Kakao, Schmerzmittel, Antidepressiva, E-Smog sowie Mangel an Bewegung und Sonnenlicht vermeiden
- Clean Slate (siehe unten)

4.

Wie Wasser dich vergiften und entgiften kann

Leitungswasser wird häufig als “das am strengsten kontrollierte Lebensmittel” bezeichnet. Doch wie sieht die Realität aus? Das Wasser wird auf weniger als 100 Substanzen geprüft (Grenzwerte), obwohl sich tausende Substanzen im Wasser befinden. Die unzähligen möglichen Synergieeffekte und die Langzeiteffekte sind nicht abschätzbar. Wer kann schon garantieren, dass 100 Schadstoffe knapp unter den Grenzwerten keine gesundheitsschädlichen Auswirkungen haben? Interessanterweise werden die Grenzwerte nicht selten erhöht (“angepasst”), wenn diese überschritten werden. Es liegt die Vermutung nahe, dass die Werte eher auf Lobbyismus-Arbeit statt auf wissenschaftlichen Fakten beruhen.

Folgende Substanzen sind z. B. im Trink- und Leitungswasser zu finden:

- Toxische Schwermetalle wie Blei
- Uran
- Asbest
- Pestizide wie Glyphosat
- Düngemittel
- Mikroplastik
- Medikamentenrückstände (Jährlich werden in Deutschland 30.000 Tonnen Medikamente verkauft. Über Urin und Stuhlgang landen Schmerzmittel, Kontrastmittel, Antibabypille & Co. beim Gang auf das WC im Wasserkreislauf, aus dem sie nicht wieder komplett herausgefiltert werden.)
- Hormone
- Parasiten & Co. inkl. deren Eier (siehe [dieses Video](#))

Für Mineralwasser bestehen im Vergleich zum Leitungswasser deutlich weniger und teilweise deutlich höhere Grenzwerte.

Was bedeutet strukturiertes Wasser?

Quellwasser von guter Qualität oder das Pflanzenwasser aus Obst und Gemüse besteht zu einem großen Teil aus hochstrukturiertem Wasser. Begriffe wie „strukturiertes“ oder auch „kristallines“, „hexagonales“ und „zellgängiges“ Wasser sind mittlerweile in aller Munde. Damit ist gemeint, dass die Wassermoleküle ein hohes Maß an Ordnung vorweisen. Wenn das Wasser mit Hochdruck durch rechtwinklige Leitungen gepumpt wird, leidet die Struktur sehr darunter. Strukturiertes Wasser hat erwiesenermaßen völlig andere Eigenschaften als z. B. Leitungswasser oder Flaschenwasser. Im Gegensatz zu „totem“ Wasser, in dem die Wassermoleküle „chaotisch herumwirbeln“, hat strukturiertes Wasser einen großen Anteil hoch geordneten Wassers (vergleichbar mit einem flüssigen Kristall). Auf diese natürliche und hochstrukturierte Wasserqualität ist der menschliche Körper in seiner Funktion ausgelegt.

Entgiften mit strukturiertem Wasser

Nur gut strukturiertes Wasser kann seine Wirkungen im menschlichen Körper optimal entfalten. Es hydriert den menschlichen Körper bis auf Zellebene (viele Menschen haben einen intrazellulären Wassermangel) und kann die Zellen somit effektiv mit Nährstoffen versorgen. Gleichermassen ist strukturiertes Wasser in der Lage, den „Müll“ aus den Zellen zu transportieren. Zudem regt es die Enzymaktivität stark an und unterstützt diverse Entgiftungsprozesse im Körper. Auch das Immunsystem (Erhöhung der Anzahl weißer Blutkörperchen) profitiert vom Konsum strukturierten Wassers. Ebenfalls kann strukturiertes Wasser durch den „Batterieeffekt“ als Energiequelle dienen. Zudem optimiert es den (meist erlahmten) Zellstoffwechsel, erhöht die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen aus Nahrung und Nahrungsergänzung, ist ein starkes Antioxidans und verbessert die körpereigenen Entgiftungsfunktionen. [Hier](#) kannst du noch mehr über das Thema strukturiertes Wasser erfahren.

In [diesem Artikel](#) bekommst du noch weitere Hintergrundinformationen über das wichtigste Lebensmittel der Welt.

Ich persönlich nutze [diese Wasserfilteranlage](#) seit einigen Jahren und bin damit sehr zufrieden. Es ist einfach ein tolles Gefühl, eine eigene Wasserquelle zu Hause zu haben, die einen mit garantiert reinem Wasser in der Qualität der besten Heil- und Quellwässer (zellgängig strukturiert und energiereich) versorgt.

5.



Vergiftung durch Entgiftungsmittel?

Ja, du hast richtig gelesen: Man kann sich mit Entgiftungsmitteln vergiften. Dies ist der Fall, wenn die Detox-Substanzen von minderwertiger Qualität bzw. mit toxischen Stoffen belastet sind. Nicht umsonst betont Dr. Joachim Mutter immer wieder, dass 90% der Entgiftungs- und auch Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt gesundheitsschädlich sind.

Nachfolgend ein paar Beispiele:

Chlorella

Da die Mikro-Süßwasseralge nicht nur in unserem Körper, sondern auch aus ihrer Anbauumgebung massiv Toxine bindet, sollte sie nur in allerbesten Qualität konsumiert werden. Daher sollte man entweder auf Indoor-Chlorella aus deutschem Glasröhrensystem oder eine wirklich sehr, sehr hochwertige Outdoor-Chlorella zurückgreifen (beides hat Vor- und Nachteile).

Bärlauch und Koriander

Bärlauch und Koriander sind potente Entgiftungsmittel und mit Chlorella zusammen fester Bestandteil des Entgiftungsprotokolls nach Dr. Klinghardt. Beide kommen jedoch häufig aus China und können massiv mit Pestiziden belastet sein.

Nicht selten werden in Südamerika, Asien und Co. trotz Bio-Siegel starke Pestizide (z. B. Paraquat) verwendet, auf die in Europa dann nicht getestet wird. Bei Bärlauch und Koriander sollte man daher am besten Bioware aus Deutschland verwenden.

Zeolith

Zeolith enthält natürlicherweise sehr viel Aluminium in Form von Aluminiumsilikaten. Diesbezüglich unterscheiden sich die Meinungen der Entgiftungsexperten sehr stark. Einige raten nach langjähriger Erfahrung mit Zeolith davon ab. Ihrer Meinung nach könnten die Aluminiumsilikate von der Magensäure aufgebrochen werden und das freie Aluminium so den Körper belasten. Andere hingegen schwören auf Zeolith als Detoxmittel und weisen darauf hin, dass die Aluminiumverbindungen stabil sind bzw. bleiben.

Vitamin-C-Infusionen

Vitamin C ist einer der beliebtesten und effektivsten Vitalstoffe überhaupt. Vitamin C hat unfassbar viele positive Wirkungen auf die Regenerationsvorgänge im Körper und z. B. auch auf das Immun- und Entgiftungssystem. Daher wird es gern auch hochdosiert als Infusion verabreicht. Aktuelle Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass Vitamin-C-Infusionen relativ viel Aluminium enthalten. Grund dafür ist, dass die Ascorbinsäure das Aluminium aus dem Glas lösen kann und sich dieses dann in der Infusion befindet. Glücklicherweise gibt es eine Apotheke, die Vitamin-C-Infusionen in einem speziellen medizinischen Glas anbietet. Hier werden nur sehr geringe Aluminiummengen gelöst, wodurch der gesundheitliche Nutzen eindeutig überwiegt.

EDTA

EDTA ist ein bekanntes und gern genutztes Chelatmittel (Chelat von griech. chele für „Krebsschere“). Chelate sind chemische Verbindungen, die in der Lage sind, Toxine einzuhüllen bzw. zu umgreifen. Sie bilden also Chelat-Komplexe, welche dann über die Nieren und den Urin ausgeschieden werden. Erfahrene Umweltmediziner haben jedoch beobachtet, dass die Aluminiumwerte ihrer Patienten nach vielen Ca-Na-EDTA-Infusionen nicht weniger wurden oder sogar anstiegen. Analysen haben ergeben, dass EDTA sehr hohe Mengen an Aluminium enthält. Auch hier scheiden sich wieder die Geister, ob das Aluminium durch das EDTA gebunden wird oder nicht.

Es scheint zumindest nicht als Provokationstest für die Diagnostik der Aluminium-Belastung geeignet, da es selbst große Mengen an Aluminium enthält. Die Ausführungen in diesem Abschnitt beziehen sich auf Ca-Na-EDTA. Glücklicherweise gibt es EDTA auch als Magnesium-Variante (Mg-EDTA). In Mg-EDTA ist die Aluminiumbelastung deutlich niedriger, weshalb dieses eindeutig vorzuziehen ist.

Vielen Dank an dieser Stelle an den Umweltmediziner Dr. Patrick Assheuer, der eine treibende Kraft bei den Untersuchungen zur Aluminium-Problematik bei Zeolith, Vitamin-C-Infusionen und Ca-Na-EDTA war.

Nahrungsergänzungsmittel generell

Bei Nahrungsergänzungsmitteln sollte man generell darauf achten, dass keine unnötigen Zusatzstoffe wie künstliche Aromen, Konservierungsstoffe, Aspartam, Zitronensäure usw. enthalten sind. Wer nur auf den Preis achtet, landet eventuell bei belasteter China-Ware, die einfach in Deutschland mit einem hübschen Label beklebt wurde. Es kann leicht passieren, dass man sich mit solchen Produkten statt zu entgiften immer weiter vergiftet - und dafür sogar noch viel Geld bezahlt.

6.



Toxische Technologien und Entgiften auf Knopfdruck

Seit Millionen von Jahren existieren natürliche elektromagnetische Felder (EMF), welche für den Menschen überlebenswichtig bzw. gesundheitsförderlich sind (z. B. die Schumannfrequenz). Technisch erzeugte EMF bzw. E-Smog schaden dem Menschen jedoch häufig. E-Smog ist in den letzten hundert Jahren um den Faktor von einer Trillionen (1.000.000.000.000.000.000) angestiegen! Allein in Deutschland existieren über 100 Millionen Mobilfunkverträge und weltweit sind über fünf Milliarden Smartphones im Einsatz. So gut wie jeder in der westlichen Zivilisation lebende Mensch ist von den negativen Auswirkungen von E-Smog betroffen (meist, ohne es zu wissen).

Diese negativen Auswirkungen hat E-Smog in Bezug auf die Entgiftung:

- Erhöhte Quecksilberfreisetzung aus den Amalgamfüllungen
- Erhöhte Toxinausscheidung und Vermehrung von Parasiten
- Durchlässige Blut-Hirn-Schranke, wodurch Toxine und Parasiten leichter ins Gehirn gelangen
- Hemmung der guten Darmbakterien und Förderung von Leaky-Gut-Syndrom
- Hemmung der Enzymaktivität oder komplette Zerstörung von Enzymen
- Verringerte Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr durch verklumpte Blutkörperchen
- Verringerte Melatoninproduktion und folglich schlechtere Schlafqualität und Erholung sowie Entgiftungsleistung (vor allem im Gehirn)

So kannst du E-Smog reduzieren:

- Smartphone ausschalten oder Flugzeugmodus aktivieren
- Auch auf andere "smarte" Geräte wie Smartwatch oder Zähler sowie komplette "Smarthomes" verzichten
- LAN-Kabel statt WLAN nutzen
- Kopfhörer, Lautsprecher, Tastatur, Drucker, Bildschirme ohne Bluetooth, WLAN usw. nutzen (stattdessen mit Kabel)
- WLAN-und Suchfunktion der Endgeräte (z. B. Smartphone, TV, Drucker etc.) deaktivieren
- Kabelgebundenes Telefon statt DECT-Telefon nutzen
- Stecker der Geräte im Schlafzimmer nachts ausstecken oder Sicherung herausmachen

Um mich vor den negativen Auswirkungen von E-Smog zu schützen, verwende ich zusätzlich die Produkte von Christian Dittrich-Opitz ([weitere Infos findest du hier](#)), welcher über zehn Jahre lang in diesem Bereich intensiv geforscht hat. Sie sind auf der Basis von energetisiertem Shungit hergestellt, welcher einerseits E-Smog "verschluckt" (Wirkprinzip: Einstein-Rosen-Brücke oder auch Wurmloch genannt) und andererseits harmonisierende, regenerierende und stärkende Wirkungen auf unseren Körper und Geist hat.

Entgiften auf Knopfdruck

Wie im oberen Abschnitt ausführlich beschrieben, können moderne Technologien sehr toxisch auf uns wirken. Andererseits können Technologien auch sehr gesundheitsförderlich sein und unsere Entgiftung unterstützen.

Ich nutze beispielsweise gern [dieses Gerät](#). Es kombiniert in einer einmaligen Form nach dem Vorbild der Natur verschiedene sehr effektive Therapieformen miteinander: Infrarot-Tiefenwärme, Biophotonen, negative Ionen, pulsierende Magnetfeldtherapie (u. a. mit Entgiftungsprogramm) und Schumann-Frequenz.

Zudem bin ich ein großer Fan der Licht- und Lasertherapie. Verschiedene Spektralfarben bzw. Wellenlängen können auch die Entgiftung direkt und indirekt unterstützen:

- Blau (450nm) verbessert z. B. die Durchblutung und fördert die Bildung neuer Mitochondrien
- Grün (532nm) fördert z. B. die Sauerstoffverfügbarkeit und erhöht die ATP-Produktion
- Gelb (589nm) verbessert z. B. antioxidative Enzymsysteme und regt die Sauerstoffversorgung sowie den Stoffwechsel an
- Rot (650nm) fördert z. B. die Durchblutung und regt das Immunsystem an

In diesem Gerät werden Lichtakupunktur, Lichtblutbestrahlung sowie externe, intranasale (über die Nase) und intraartikuläre (über die Ohren) Lichttherapie miteinander kombiniert (mit den oben beschriebenen Farben).

7.



Entgiften mit Wildkräutern

Da Wildkräuter und Bäume, deren Blätter und Nadeln man pflückt, häufig auf nährstoffreichen Böden wachsen, enthalten sie gute Mengen an Mineralien und Spurenelementen. Zudem sind sie eine tolle Quelle für Chlorophyll, Bitterstoffe und Biophotonen. Das Essen von rohen Wildkräutern lässt zudem dank der enthaltenen Schwefelverbindungen den Glutathionspiegel im Körper ansteigen. Außerdem sind sie regional, saisonal und kostenlos.

Bitterstoffe

Die enthaltenen Bitterstoffe wirken anregend auf die Produktion von Verdauungssäften. Sie stärken zudem die Magensäure und unterstützen die Leberentgiftung. Weiterhin bewirkt der stete Konsum von Bitterstoffen eine "Normalisierung" der Geschmacksnerven, was zu einem natürlichen Geschmacksempfinden führt. Dadurch und durch die antiparasitäre Wirkung der Bitterstoffe können auch Heißhungerattacken reduziert werden.

Chlorophyll

Das grüne "Pflanzenblut" unterstützt den Sauerstofftransport und reinigt das Blut. Es wirkt zudem stark basisch und sorgt damit für ein parasitenfeindliches Milieu, in welchem besser entgiftet werden kann. Außerdem fungiert Chlorophyll als Chelatbildner und kann somit toxische Schwermetalle sicher entgiften. Es hat außerdem positive Auswirkungen auf die Darmschleimhaut und Leberentgiftung, wirkt entzündungshemmend und effektiv gegen diverse Krankheitserreger.

Der international führende Umwelt- und Ursachenmediziner Dr. Joachim Mutter bezeichnet Chlorophyll als den "wichtigsten Nahrungsbestandteil".



Diese Wildpflanzen sind relativ leicht zu bestimmen

- Wildkräuter: z. B. Brennnessel, Löwenzahn, Giersch, Spitz-/ Breitwegerich, Nelkenwurz, Vogelmiere, Labkraut oder Schafgarbe
- Baumblätter und -nadeln: z. B. Linden-, Haselnuss-, Birken-, Apfel-, Kirsch- oder Pflaumenblätter sowie Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln

Praxistipp 1: Wildkräuter sollten an möglichst unberührten Stellen in der Natur gesammelt werden, wo möglichst wenige Menschen, Haus- und Weidetiere verkehren.

Praxistipp 2: Dr. Joachim Mutter empfiehlt, die Wildkräuter nicht direkt am Boden abzuschneiden, da so die Wahrscheinlichkeit für eine Verunreinigung mit Parasiteneiern deutlich höher ist. Bei Baumblättern und -nadeln ist das Risiko eines Parasitenbefalls deutlich niedriger.

Geheimtipp: Blätter und Nadeln von Bäumen mit tiefen Wurzeln können eine gute Quelle für Ultrapurenelemente sein. Fichten-, Kiefern- oder Tannennadeln enthalten zudem Terpene und Suramin, die stark antiparasitär wirken.

8.



Mein Lieblingsmittel, um Gifte loszuwerden

Seit über 7 Jahren beschäftige ich mich nun mit dem Thema Entgiftung. In dieser Zeit habe ich unzählige Kuren und Mittel (Chlorella, Bärlauch, Koriander, Zeolith, Bentonit, Glutathion, Alpha-Liponsäure, DMPS, EDTA u. v. m.) im Bereich Detox ausprobiert. Einiges davon kann ich weiterempfehlen, einiges hingegen nicht.

Clean Slate zählt definitiv zu den Produkten, die ich empfehlen kann. Es ist aktuell mein Lieblingsmittel, um Gifte loszuwerden. Ein Vorteil von Clean Slate im Vergleich zu anderen Produkten ist, dass es sehr sicher, einfach und unkompliziert für quasi jeden anwendbar ist. Das kann man von den oben genannten Mitteln nicht immer behaupten. Zudem hat es einen sehr großen „Wirkungsradius“ und kommt auch dorthin, wo andere Entgiftungsmittel nicht hingelangen. Und das sehr sicher, ohne die Toxine nur zu mobilisieren oder umzuverteilen. Es geht an dieser Stelle jedoch nicht darum, andere Entgiftungsmittel schlechtzureden. Fachgerecht angewendet, haben diese natürlich auch ihre Daseinsberechtigung. Natürlich ist auch Clean Slate kein Wundermittel. Es kann jedoch ein sehr effektives Werkzeug sein (gerade, wenn es seine fabelhaften Wirkungen auf der Basis eines ganzheitlich gesunden Lebensstils entfalten kann). Spannend ist zudem, dass Clean Slate bezüglich „moderner Toxine“ sehr wirkungsvoll zu sein scheint. Sehr eindrücklich finde ich zudem die unglaublichen Erfahrungsberichte zu Clean Slate.

Für einige erfahrene Entgiftungsexperten ist Clean Slate das effektivste Mittel überhaupt, wenn es darum geht, Gifte zu entfernen.

Was ist eigentlich dieses Clean Slate?

Aus juristischen Gründen (z. B. wegen der Health Claims) ist es gar nicht so leicht zu beschreiben, was Clean Slate genau ist. Daher kann ich nur noch folgende rechtskonforme Informationen mit dir teilen:

Clean Slate wird in einem proprietären Prozess gewonnen, dessen geschützte Formulierung es ermöglicht, aus dem wirkungsvollsten vulkanischen Mineral der Natur ein bioverfügbares Siliziumdioxid zu gewinnen. Darüber hinaus werden Spurenelemente und Vitamin C (man munkelt, dass es in Vitamin C eingekapselt wird) hinzugefügt. Als Ergebnis entsteht ein revolutionäres Siliziumdioxid, welches eine bessere Bioverfügbarkeit aufweist, sowie eine sanfte und systemisch passive Reinigung des Körpers unterstützt. Somit kann die Regenerationsfähigkeit des Körpers verbessert werden.

Ich selbst nehme meist ca. je 10 Tropfen Clean Slate direkt nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen ein. Wenn ich vermehrt Toxinen ausgesetzt bin und/oder mein Körper Unterstützung benötigt, erhöhe ich die Frequenz und die Gesamtdosierung intuitiv.

Weitere Infos zum Thema Clean Slate inklusive zahlreicher Erfahrungsberichte findest du [hier](#).

Meine Empfehlung für dich: Mein E-Book (inkl. Hörbuch) [„Die ganzheitliche Entgiftungs-kur - Das effektive und sichere Entgiftungs-Protokoll“](#)

Mit diesem Detox-Ratgeber erhältst du ein ganzheitliches und übersichtliches System, welches alle Schritte und relevanten Infos enthält, die du für deine Entgiftung brauchst.



Mit dem Buch bekommst du das Entgiftungs-Komplettpaket:

- Du erhältst auf über 200 Seiten (und in über 2 Stunden Hörbuch) ein ganzheitliches Verständnis rund um das Thema Entgiftung
- Mit dem effektiven und sicheren Entgiftungs-Protokoll bekommst du eine Anleitung und einen Plan an die Hand, mit dem du sofort ins Handeln kommst
- Die zahlreichen Praxis- und Geheimtipps sowie Checklisten und Videoanleitungen erleichtern dir die praktische Umsetzung immens
- So kannst du direkt anfangen zu entgiften (ganzheitlich, sicher und effektiv)

Darüber hinaus lernst du:

- Womit du dich täglich vergiftest und wie du dich davor schützen kannst
- Wie du dich auf deine ganzheitliche Entgiftungskur vorbereitest, damit du sicher und effektiv entgiften kannst
- Welche Entgiftungsmittel wirklich funktionieren und wie du diese in deinen Alltag integrieren kannst
- Wie Entgiftung für dich persönlich funktioniert und du deine ganzheitliche Entgiftungskur starten kannst, egal an welchem Punkt du gerade stehst
- Wie du mit der ganzheitlichen Entgiftungskur den Grundstein für mehr Gesundheit, Energie, Wohlbefinden und Glück in deinem Leben legst

[Hier kannst du dir das Buch sichern.](#)

Das Buch hat eine hervorragende Resonanz bei führenden Entgiftungsexperten gefunden:

“Ich freue mich, dass Sören ein Buch über dieses so wichtige Thema geschrieben hat. Aus meinem Praxisalltag kann ich bestätigen, dass hier mit einem ursachenorientierten und ganzheitlichen Ansatz selbst bei „schwierigen Fällen“ sehr viel möglich ist. In dem Buch werden Ernährung, Nährstofftherapie, Entgiftung, Trauma-Arbeit, Bewusstsein und viele weitere Säulen sinnvoll miteinander kombiniert. Durch die Checklisten, Anleitungen und Rezepte kann wirklich jeder seine Gehirngesundheit und -leistung steigern sowie ein stabiles und funktionelles Nervensystem aufbauen.“



Dr. Friderike Wiechel // Ganzheitliche Ärztin und Entgiftungsexpertin

“Die Belastung mit unzähligen Toxinen stellt eine zentrale Ursache für viele Krankheiten und Symptome dar. Wer in unserer modernen Welt gesund bleiben oder werden möchte, sollte sich daher mit dem Thema Entgiftung beschäftigen. Sören bietet in seinem Entgiftungsprotokoll eine klare Struktur und Anleitung, wie jeder richtig entgiften kann. Der Leser bekommt nicht nur viele Hintergrund- und Praxisinformationen zum Thema Entgiftung, sondern auch Motivation und Lust, die Entgiftungskur zu starten und regelmäßig zu entgiften.“



Dr. Patrick Assheuer // Umwelt- und Ganzheitsmediziner, Klinghardt-Therapeut

“Entgiftung ist eine der wichtigsten Gesundheitsmaßnahmen überhaupt. Zum Thema Entgiftung gibt es unzählige und auch sehr widersprüchliche Informationen. Mit dem Entgiftungsprotokoll von Sören bekommt der Leser einen klaren Plan, wie Entgiftung wirklich funktioniert. Die Entgiftungskur ist im Alltag umsetzbar und holt jeden an dem Punkt ab, wo er gerade steht.“



Dr. Johanna Graf // Ganzheitliche und biologische Zahnärztin

[Hier kannst du dir den Zugang zum E-Book + Hörbuch inkl. vielen Extras sichern.](#)

Ihr Autor



www.soeren-schumann.com

Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungs- & Gesundheitsberater, Kongress-Gastgeber



 YouTube



www.akademie.medumio.de

Impressum

Gesundheitsakademie
Salutem Solution OHG
Mahonienweg 22 F
12437 Berlin
Steuernummer: 36/503/01980
Handelsregisternr.: HRA 56805 B
USt-ID: DE328670934
ehem. Benedens, Goldau, Goldau, Seelhorst GbR

Verantwortlich im Sinne von Paragraph 6 MDStV:
Leon Benedens

Telefon: +49 176 3125 3601
Email: mail@gesundheitsakademie.info

Gemeinfreies und lizenziertes Bildmaterial von pixabay, pexels, depositphotos und Adobe Stock Fotos.

Umsetzung: medienmixer.de