

Frühjahrsputz von innen

Fängt der Tod im Dickdarm an?

Mit Überschriften wie „Organismus fachgerecht entgiften“ wird auf tausenden von Internetseiten ungetrübtes Wohlbefinden für den ganzen Körper versprochen. So wie wir regelmäßig unsere Zähne putzen, sei es ganz normal, auch die inneren Organe regelmäßig zu reinigen. Doch ein Frühjahrsputz für das Körperinnere ist Unfug.

Wer schnell schlapp mache, Blähungen habe oder Mundgeruch, häufig Erkältungen, Kopfschmerzen oder „vorstehenden Bauch“, der möge sich – so die Anbieter entsprechender Produkte und Programme – entgiften: „Zuerst reinigen wir den Dickdarm ... schließlich entgiften wir mit Hilfe von Heilkräutern, Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen die Leber, das Blut, das Gewebe und letztendlich den ganzen Körper“¹. „Damit ‚fegen‘ wir alles heraus, was während der Jahre hängen geblieben ist, wie zum Beispiel giftige Ablagerungen und Parasiten“, wird versprochen.

Einige der „Reinigungsbehauptungen“ sind seit langem eindeutig widerlegt. Viele entspringen lediglich der Fantasie und dem Gewinnstreben der Anbieter. Manche Empfehlung erinnert an mittelalterliche Kurpfuscherei, die praktisch alle Beschwerden und Krankheiten mit Abführen oder mit Aderlass behandelt hat. Noch heute wird regelmäßiges Trinken von Abführtee als Entschlackungskur empfohlen – dabei weiß man, dass regelmäßiger Gebrauch auch von pflanzlichen Abführmitteln schädlich ist und Verstopfung bewirkt.

Eine beliebte, neuere Mode ist es, auf Antioxidanzien gegen die so genannten freien Radikale zu setzen, die das Immunsystem gefährden

sollen. Dabei ist inzwischen gut belegt, dass sich die Einnahme von Antioxidanzien negativ auswirken und möglicherweise sogar Krebs auslösen kann (GPSP 1/2009, S. 3).

Verdummende Angstmacherei

Mit drastischen Formulierungen versuchen Anbieter, Angst zu schüren: „Der Tod fängt im Dickdarm an“. Wer dies nicht glaubt, dem wird empfohlen, einen Leichenbeschauer zu befragen: „Die Obduktion zeigt oft, dass der Dickdarm zu 80% von Schlackenstoffen verschlossen wurde.“ Doch: Ursache und Wirkung sollte man nicht verwechseln. Natürlich finden sich bei den meisten Verstorbenen mehr oder weniger verdaute Nahrungsbestandteile im Darm, weil diese nach dem Tod nicht weitertransportiert werden. Daran gestorben sind sie nicht.

Für die „Reinigung“ der Leber mit Olivenöl, Grapefruitsaft und dem Abführmittel Bittersalz wird der angebliche Erfolgsbeweis gleich mitgeliefert. Ein Blick in die Toiletenschüssel soll reichen: Am Morgen nach der Einnahmeprozedur fände sich in dem programmierten Durchfall „Gallengrieß“, der „wegen seines Cholesteringehaltes schwimmt“. Mehrere Leberreinigungen werden empfohlen, bis insgesamt mehrere



100 „Grießstückchen“ ausgeschieden worden sind, denn der „heutige Zivilisationsmensch“ hat angeblich mit Gallengrieß und Gallensteinen verstopfte Lebergänge. Längst ist aber geklärt, dass es sich bei den nach einer „Leberreinigung“ im Stuhlgang entdeckten Körnchen nicht um körpereigene Cholesterinsteine handelt.^{2,3,4} Die „Grieskörnchen“ bilden sich erst durch die chemische Reaktion von Olivenöl und Grapefruitsaft im Darm.³

Unsere inneren Organe benötigen keine Reinigung durch Kräutermittel, Öle oder sonstige Stoffe. Die intensiv beworbenen Präparate und Methoden erachten wir als Quacksalberei. Begeisterte Erfahrungsberichte von Anwendern werden gerne gelesen.⁵ Was viele nicht wissen: Das Schreiben von lobenden Kommentaren im Internet kann von Herstellern bezahlte Auftragsarbeit sein – eine beliebte Einnahmequelle bei Studenten (z.B. in Blogs oder Chats).⁶

1 Die Zitate finden sich auf diversen Internetseiten zu den Stichworten Darmreinigung, Leberreinigung, Entgiftung und Entschlackung.

2 Ewald, N. und Hardt, P.D.: Deutsch. Med. Wochenschr. 2009; 134: 1774

3 Sies, C.W. und Brooker, J.: Lancet 2005; 365: 1388

4 Anhäuser, M.: Spiegel online vom 13. Sept. 2009

5 Trusting other patients' drug advice. The Wall Street Journal 25.2.2010

6 Serrao, M.F.: Falsches Lob, Südde. Zeitung 20.1.2010