

# THEMA DES MONATS

## Entgiftung als Krebsvorsorge

### **Mens sana in corpore sano**

Dass gesunder Menschenverstand nur in einem gesunden Körper gedeihen kann, wussten schon die alten Römer. Auch das Krebsrisiko lässt sich durch die bedachte Pflege am eigenen Leib verringern. Welche Methoden der Entgiftung sich zur Krebsvorsorge am besten eignen, wollen wir im folgenden Artikel klären.

### **Risikofaktoren von Krebs**

Neben der genetischen Veranlagung gelten insbesondere äußere Risikofaktoren als Verursacher von Krebs:

1. Rauchen
2. Übergewicht
3. Bewegungsmangel
4. Falsche Ernährung
5. Ungesunder Lebenswandel

### **Krebsrisiko verringern – aber wie?**

Sollten bei Ihnen einer der oben genannten Faktoren zutreffen, ist es gut möglich, dass Ihr Körper aufgrund der Belastung nicht in der Lage ist, die Bildung von Krebs zu verhindern. Wir empfehlen deshalb dringend, das Rauchen aufzugeben (verantwortlich für 90 % aller Fälle von Lungenkrebs). Auch für gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung (30 – 60 Minuten pro Tag) soll gesorgt sein, denn das aktiviert die Muskulatur und hilft überflüssige Kilos abzubauen.

### **Unnötige Risikofaktoren vermeiden**

Unter ungesundem Lebenswandel ist nicht nur übermäßiger Alkoholkonsum zu nennen, dazu gehören auch alltägliche Belastungen, die unbedingt vermieden werden sollten. Wir denken dabei an Schadstoffe wie:

#### **• Amalgam**

In den zwar günstigen Zahnfüllungen aus Amalgam findet sich das toxische Schwermetall Quecksilber. Lassen Sie allenfalls vorhandene Amalgamfüllungen von einem

spezialisierten Zahnarzt ersetzen, um das Gefahrenpotential zu minimieren.

#### **• Asbest**

Seit 1993 ist in Deutschland das Bauen mit Asbest verboten. Sollten Sie sich regelmäßig in älteren Gebäuden aufhalten, stellen Sie sicher, dass kein Asbest verwendet wurde, da dieses Baumaterial krebsfördernd ist.

#### **• Toner**

Die Abluft von Kopierern und Laser-Druckern steht im Verdacht, gesundheitsschädigend zu sein. Vermeiden Sie deshalb die unmittelbare Nähe zu solchen Geräten und sorgen regelmäßig für frische Luft im Druckerraum.

### **Wann ist eine Entgiftungsdiät sinnvoll?**

Neben der kleinen Auswahl an zuvor genannten Schadstoffen finden noch viele andere Übeltäter den Weg in unseren Organismus. Nicht immer ist unser Körper gegen diese Überzahl an Erregern gewappnet, sodass er nicht in der Lage ist, sie zu identifizieren und wieder auszuscheiden. Stattdessen werden sie im Bindegewebe abgelagert und verschlechtern den allgemeinen Gesundheitszustand des Betroffenen. Entgiftungsdiäten sollen dazu führen, diese Altlasten wieder abzubauen und zu neuer Gesundheit zu verhelfen.

### **Effekte einer Entgiftungsdiät**

Der positive Effekt der Entgiftung scheint auch aufgrund der Nahrungsumstellung bzw. dem Fasten zu erfolgen, sodass manche Anwender nach einer Entgiftungsdiät euphorisiert von ihrer Genesung samt verringertem Eigengewicht berichten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt folgende Diäten:

- Zitronensaft-Diät
- Fruchtsaft-Diät
- Rohkost-Diät
- Diuretikum-Diät

Im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie eignet sich zudem die Öl-Eiweiß-Kost von Dr. Johanna Budwig.

