



Sabine Wacker

Natürlich entgiften

mit Schüssler-Salzen, Basenfasten & Co.



Haug

ENTGIFTEN BEFREIT VON BALLAST

Entgiften: viel Erfolg mit wenig Aufwand	8
Entgiften – was heißt das eigentlich?	9
Special: Die täglichen Entgiftungsleistungen unseres Organismus	12
Was der Organismus alles loswerden muss	14
Was hat Entgiftung mit dem Säure-Basen-Haushalt zu tun?	17
Wie hängen Übergewicht und Entgiftung zusammen?	19
Wie der Körper auf „Überlast“ reagiert	20
Check: Brauche ich eine Entgiftungskur?	26

WELCHE METHODEN HELFEN ZU ENTGIFTEN?

Basenfasten – die Wacker-Methode®	32
Das Basenfasten-Programm	32
Warum ist Darmreinigung beim Basenfasten so wichtig?	33
Diese Lebensmittel sind beim Basenfasten alle erlaubt	37
Saisonkalender für Obst und Gemüse	43
Grundrezepte für das Basenfasten	44
– Basisches Müsli	44
– Grundrezept Basische Salatsoße	45
– Salat der Saison mit frischen Keimlingen	45
– Grundrezept für basische Suppen	45
– Grundrezept für ein Gemüsegericht	45
Special: Zehn goldene Regeln für erfolgreiches Basenfasten	46
Die heilsame Kraft der Pflanzen	48
Heilpflanzen für die Leberentgiftung	48
Heilpflanzen zur Nieren- und Bindegewebeentgiftung	50

Heilpflanzen zur Lymphentgiftung	52
Schweißtreibende Heilpflanzen	52

Schüßler-Salze helfen zu entgiften	53
Schüßler-Salze für das gesundheitliche Gleichgewicht	53
Steckbriefe der zwölf Schüßler-Salze	54
Antlitzdiagnostik zeigt den Entgiftungsbedarf	62
Test: Welcher Entgiftungstyp sind Sie?	64

Entgiften Sie typgerecht	66
Der Sulfat-Typ: ein Powermensch	66
So entgiften Powermenschen	68
Hauptwirkungsorte für Sulfate: Leber und Lymphe	68

Der Phosphat-Typ: ein „Nervenzentrum“	70
So entgiften Nervenzentren	72
Hauptwirkungsort für Phosphate: die Nieren	72

Der Chlorid-Typ: ein Gefühlsmensch	74
So entgiften Gefühlsmenschen	76
Hauptwirkungsort für Chloride: der Darm	76

Der Silicea-Typ: ein harmoniebedürftiger Mensch	78
So entgiften siliceabetonte Menschen	80
Hauptwirkungsort für Silicea: die Haut	80
Silicea wirkt auch auf das Bindegewebe	81

Der Fluorid-Typ: immer in Mischungen	82
So entgiften fluoridbetonte Menschen	84
Hauptwirkungsort für Fluorid: die Lungen	84
Bindegewebe: die Basisstation aller Organe	85

Der Mischtyp: all inclusive	86
So entgiften Mischtypen	86

ENTGIFTUNGSPROGRAMME	89	Schüßler-Salze für schöne Haut	111
Programm 1: für Powermenschen/ sulfatbetonte Menschen	90	Kur mit Heilpflanzen	112
Wann ist das Entgiftungsprogramm 1 für Sie richtig?	90	Basenfasten	112
Vier-Wochen-Powerkur mit Schüßler-Salzen	91	Schüßler-Salze-Kur kombiniert mit Basenfasten	112
Vier-Wochen-Heilpflanzenkur zur Leberentgiftung	91	Zusätzliches Rahmenprogramm	113
Zwei Wochen Basenfasten für Powermenschen	92	Programm 5: fluoridbetonte Menschen und Mischtypen	116
Basenfasten kombiniert mit Schüßler-Salzen	93	Wann ist das Entgiftungsprogramm 5 für Sie richtig?	116
Mit zusätzlichem Rahmenprogramm	94	Die richtigen Schüßler-Salze für Programm 5	117
Programm 2: für „Nervenzügel“/ phosphatbetonte Menschen	96	Entgiftungskur mit Heilpflanzen	117
Wann ist das Entgiftungsprogramm 2 für Sie richtig?	96	Eine Woche Basenfasten	118
Nerven- und nierenstärkende Schüßler-Salze	97	Schüßler-Salze & Basenfasten – ein ideales Paar	119
Heilpflanzen für die Nieren	97	Kombiniert mit passendem Rahmenprogramm	120
Basenfasten	98	Wie gut entgiften Sie?	123
Schüßler-Salze kombiniert mit Basenfasten	99	Entgiftungssymptome liefern wichtige Informationen	123
Zusätzlich Wärme und Erholung	100	Check: Wie gut entgiften Sie?	124
Programm 3: für Gefühlsmenschen/ chloridbetonte Menschen	104	Bitte kein Stress bei der Entgiftung	125
Wann ist das Entgiftungsprogramm 3 für Sie richtig?	104	Schüßler-Salze helfen bei Entgiftungs- reaktionen	126
Die richtigen Schüßler-Salze	105	Entgiften ist ein ganzheitlicher Prozess	132
Heilpflanzen für Gefühlsmenschen	106	Was die Entgiftung hemmen kann	133
Basenfasten für chloridbetonte Menschen	106	So erhalten Sie sich Ihren Erfolg	142
Schüßler-Salze mit Basenfasten	106	So bleiben Sie länger giftfrei	142
Rahmenprogramm für die Seele	107	Das Erhaltungsprogramm	147
Programm 4: für harmoniebedürftige siliceabetonte Menschen	110	Special: Der Entgiftungstag für zwischendurch	148
Wann ist das Entgiftungsprogramm 4 für Sie richtig?	110	Anhang	151

Entgiften: viel Erfolg mit wenig Aufwand

„Entgiftung“ bedeutet Entlastung – und das ist Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Fühlen Sie sich seit einiger Zeit oft müde und schlapp? Plagen Sie Kopfschmerzen oder Infektanfälligkeit, die Sie einfach nicht in den Griff bekommen? Reagiert Ihr Magen empfindlicher auf Essen als er das früher getan hat? Vermutlich haben Sie bei diesen oder anderen gesundheitlichen Störungen oder Krankheiten noch nie daran gedacht, dass Ihr Körper einfach nur überlastet ist und dies Zeichen seiner Überlastung sein könnten. In meine Praxis kommen täglich Menschen, die seit Jahren, ja oft seit Jahrzehnten an Migräne, Rheuma, Allergien, Hautkrankhei-

ten, Asthma, chronischen Darmerkrankungen und vielem mehr leiden. Meist können sie Stunden über ihren Leidensweg, ihren Gang von Therapeut zu Therapeut berichten und haben sich schon mehr oder weniger mit ihren Krankheiten abgefunden. Der Gang zum Heilpraktiker oder zu einem homöopathisch arbeitenden Arzt ist oft ein letzter Versuch, doch noch eine Besserung zu erfahren.

Überrascht werde ich oft angeschaut, wenn ich die Frage stelle: „Was haben Sie bisher getan, um Ihren Körper zu entlasten, beispielsweise durch eine

Entgiftungskur?“ „Entgiften ...? Aber ich habe doch Migräne, das hatte meine Mutter auch, das liegt wohl in der Familie. Ich habe doch nichts mit Giften zu tun.“ Wie erstaunt sind diese Patienten, wenn sie nach wenigen Wochen durch geeignete Entgiftungsmaßnahmen – und meist mit geringem Aufwand – eine deutliche Besserung erfahren. Oft ist es überraschend einfach, langjährige Leiden in den Griff zu bekommen. Gewiss, es gibt recht komplizierte chronische Erkrankungen, die nicht „einfach so“ durch eine mehrwöchige Entgiftung wegzupusten sind. Aber in vielen Fällen steht eine Überlastung des Körpers mit Schadstoffen oder einfach ein Zuviel an Nahrung und Genussmitteln doch in engem Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen, so dass eine gezielte Entgiftungsmaßnahme der erste Schritt in Richtung Besserung darstellt. Und meist



Entgiften ist kein Hexenwerk. Lassen Sie sich von mir durch das Buch führen und ich zeige Ihnen, wie Sie sich Ihren persönlichen „Entgiftungscocktail“ shakern.

lassen sich diese Maßnahmen gut und einfach zu Hause durchführen, ohne großen Zeit- und Kostenaufwand – wenn man weiß wie. Entgiftung ist das A & O für ein Leben in Wohlbefinden und Gesundheit.

Zum Glück gibt es inzwischen viele Therapeuten, die auf die Notwendigkeit von Entgiftung hinweisen und Entgiftungstherapien durchführen beziehungsweise anleiten, aber immer noch besteht ein großer Informationsbedarf. Seit Jahren halte ich unter anderem Vorträge über verschiedene naturheilkundliche Themen und gebe zusammen mit meinem Mann, einem homöopathi-

Die natürlichen Entgiftungsleistungen des Körpers lassen sich gut unterstützen, beispielsweise durch die richtige Ernährung.

schen Arzt, Kurse für Basenfasten – eine Methode, bei der man mithilfe einer bestimmten Nahrungsauswahl entgiftet. Immer wieder habe ich erfahren, dass letztlich jede chronische Krankheit auch mit einer Überlastung des Organismus einhergeht, die häufig von einer Überlastung durch ungünstige Ernährung herrührt. Aus diesem Grund sind Entgiftungstherapien im Lauf der Jahre immer mehr in den Mittelpunkt meiner Praxistätigkeit gerückt.



Entgiften – was heißt das eigentlich?

Unser Stoffwechsel hat täglich unzählige Aufgaben zu bewältigen. Im Rahmen der täglichen Nahrungsaufnahme werden ständig Stoffe aufgenommen, umgebaut, gespeichert oder, wenn sie unbrauchbar sind, ausgeschieden. Doch nicht nur die Nährstoffe werden umgebaut, auch körpereigene Stoffe werden produziert, gespeichert, um- und abgebaut. Bei dieser Arbeit, die fast ohne Unterbrechung abläuft, fallen verständlicherweise Abfallstoffe an. Diese Abfallstoffe würden, sofern der Körper sie nicht in ausreichendem Maß ausscheidet, mehr oder weniger schaden. Ein gesunder Organismus

sorgt daher schon von sich aus für eine regelmäßige Ausscheidung dieser unbrauchbaren Abfallprodukte, man spricht in diesem Zusammenhang von „Entgiftung“.

Entgiftung ist ein ganz natürlicher Prozess, der einen wesentlichen Teil der täglichen Stoffwechsellarbeit ausmacht. Für die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit ist es wichtig, dass die tägliche Entgiftungsarbeit reibungslos ablaufen kann.

Es gibt verschiedene Organe und Gewebe, die für die tägliche Entgiftungsarbeit von großer Bedeutung

sind. Diese tägliche Arbeit ist zwar eine fortlaufende Tätigkeit, aber es gibt bei vielen Organen, zum Beispiel bei der Leber, bestimmte Zyklen, in denen diese Prozesse ablaufen. Mit ein wenig Hintergrundwissen können Sie so Ihren Körper auf völlig natürliche Weise unterstützen, sich „giftfrei“ und gesund zu halten.

Entgiftung – macht das der Körper nicht automatisch?

Richtig – eigentlich macht er das alleine. Unser Körper ist tagesin, tagaus damit beschäftigt, alle potenziell schädigenden Stoffe, auch Bakterien

Entschlacken, entsäuern, entgiften – was ist der Unterschied?

Diese Begriffe werden oft gleichwertig verwendet und sind sich auch sehr verwandt.

Entschlacken

„Schlacke“ bezeichnet ein Abfallprodukt, das bei der Verbrennung von Steinkohle und Koks anfällt. Auch bei der Verdauung sprechen wir von „Verbrennung“ der Nahrungsmittel, bei der Abfallstoffe entstehen, die im günstigen Fall ausgeschieden werden. Statt „Schlacken“ könnte man auch Ablagerungen oder Ausscheidungsprodukte des Stoffwechsels sagen – Stoffe, die der Organismus nicht weiter verwenden kann und – anstatt sie auszuscheiden, im Körper zwischen- oder ablagert, beispielsweise an den Arterienwänden, was zu Arteriosklerose führt, oder Harnsäureablagerungen in den Gelenken, was die gefürchteten Gichtanfälle auslöst. Manche dieser „Schlacken“ sind Säuren, beispielsweise die genannte Harnsäure, andere bestehen aus Eiweiß-Fett-Verbindungen, wieder andere sind Salze. So ging Ragnar Berg, der Begründer der basenreichen Kost davon aus, dass das Chlorid des Kochsalzes (Natriumchlorid) im Bindegewebe eingelagert wird und so zur vorzeitigen Alterung der Gewebe beiträgt. Viele Wissenschaftler sind zwar der Ansicht, dass es diese

Schlacken oder Ablagerungen gar nicht gibt, da der Körper sich selbst entgiften kann und dies auch immer vollständig tut, unabhängig von der Belastung. Dass dies jedoch so nicht stimmen kann, belegen die Millionen von Menschen in den Industrienationen, deren Arterien durch Ablagerungen verhärtet sind, was den Blutdruck in die Höhe und die Herzen in die Enge treibt.

Entgiftung

Es ist oft besser, von Entgiftung anstelle von Entschlackung zu reden. Entgiftung bedeutet, dass der Körper durch den verstärkten Abtransport von Giftstoffen entlastet wird. Diese fallen beispielsweise an, wenn die Nahrung viel Eiweiß, Fett und Purine enthält. Aber auch Schwermetalle aus der Nahrung oder aus Zahnersatzmaterial wirken als Gifte.

Entsäuern

Bei der „Entsäuerung“ handelt es sich um eine Maßnahme, die dazu dient, den Säureabtransport aus dem Körper zu verstärken. Wichtig hierbei: Eine Entsäuerung ist immer auch eine Entgiftung, aber eine Entgiftung ist nicht immer auch eine Entsäuerung, denn es gibt Abfallstoffe, die entgiftet werden müssen und die, chemisch gesehen, keine Säuren sind.

und Viren, denen er ausgesetzt ist, abzuwehren, unschädlich zu machen oder wieder auszuscheiden. Und er verfügt dabei über ein ausgeklügeltes System, sich gesund zu halten. Dennoch ist die Frage durchaus berechtigt und der dahinter steckende Gedanke wird auch von vielen Ärzten gerne als Argument angeführt, dass Entgiftungstherapien gar nicht nötig seien. Hier wird oft vergessen, dass unser Organismus inzwischen zahlreichen Mehrbelastungen ausgesetzt ist, als dies von Natur aus vorgesehen ist. Inzwischen müssen Leber, Darm, Lungen, Nieren, Haut und Bindegewebe mit zahlreichen Stoffen fertig werden, die es beispielsweise vor hundertfünfzig Jahren noch gar nicht gab: Zusatzstoffe in unserer Nahrung, Wachstumshormone im Fleisch, Weichmacherreste auf dem Geschirr, Lippenstiftreste im Essen, Metalle in den Zahnmaterialien, um nur einige zu nennen (siehe auch Seite 15 – Entgiftungsstörungen). Dazu kommt, dass viele Menschen heute einfach viel zu viel essen, und auch damit muss der Stoffwechsel dauerhaft fertig werden. Die tägliche Selbstentgiftung des Körpers ist ein ganz natürlicher Prozess, und wenn unser Stoffwechsel optimal arbeitet, dann funktioniert auch die tägliche Selbstentgiftung optimal und kann reibungslos ablaufen.

Gerät dieses System jedoch aus dem Gleichgewicht, dann wird unser

Wissen

Das leisten die Entgiftungsorgane

- Sie entscheiden, welche Stoffe ausgeschieden werden müssen.
- Sie sorgen dafür, dass die brauchbaren Stoffwechselprodukte im Körper verbleiben.
- Sie leiten diese Stoffe zur Verarbeitung weiter
- Sie scheiden die unbrauchbaren und schädlichen Stoffe über die entsprechenden Ausleitungsorgane aus.

Körper gezwungen, Abfallstoffe und andere potenziell schädigende Stoffe vorübergehend zu speichern, quasi zwischen zu lagern. Ein solches Zwischenlager ist unser Bindegewebe. Das Bindegewebe ist das Gewebe, in dem alle unsere Organe, Blutgefäße, Lymphbahnen, Nervenbahnen, Zellen des Immunsystems und Muskeln eingebettet sind und das als Transportstrecke zwischen diesen Strukturen dient. Es ist also leicht vorstellbar, was passiert, wenn auf solchen Transportstrecken „Müll“ herumliegt: Es gibt Stau. Dieser Stau äußert sich sichtbar in der sogenannten „Orangenhaut“, die mittlerweile bereits bei Jugendlichen immer häufiger auftritt, bedingt durch deren Ernährungsweise (Fast Food, Süßig-

keiten, Limonaden). Auch Bindegewebe-schwächen, die sich dann in Venenproblemen äußern, sind Folgen von Müll im Bindegewebe. Wenn zwischengelagerte Schadstoffe nicht bald entsorgt werden können, häufen sie sich im Gewebe an – und wenn das „Fass überläuft“, nehmen viele chronische Erkrankungen ihren Anfang. Dieser „Müll“, also unbrauchbare Stoffe aus dem Stoffwechsel, werden oft als „Schlacken“ bezeichnet, ein Begriff, der seit Jahrzehnten für viel Diskussion sorgt.

Unser Körper ist ständig bemüht, sich von Abfallstoffen zu befreien, was ihm im Normalfall auch gelingt. In ungünstigen Situationen – wenn beispielsweise das Bindegewebe bereits „verschlackt“ ist – versucht er immer wieder, durch Reaktionen wie Entzündungen und Fieber die Schadstoffe loszuwerden. Leider deuten wir dies meist völlig falsch und nehmen unserem Körper diese Reaktionen übel. Doch zunächst ist es interessant zu sehen, wie der Organismus im Normalfall entgiftet. Dafür stehen dem Körper eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Verfügung. Es liegt mir sehr am Herzen, dass Sie diese Vorgänge kennen lernen, denn nur so können Sie verstehen, warum eine Entgiftungstherapie, also das Unter-

stützen der körpereigenen Entgiftungsvorgänge, das A & O jeder therapeutischen Behandlung ist.

Wenn Sie die Handlungsweisen Ihres Körpers verstehen, dann können Sie ihn auch sinnvoll unterstützen.

Die alltägliche Leistung des Stoffwechsels ist die Verarbeitung, Verwertung und Entgiftung von Stoffen verschiedenster Herkunft. Einige Organe haben sich besonders auf Entgiftungsaufgaben spezialisiert und werden daher Entgiftungs- oder Ausleitungsorgane genannt. Hierzu gehören

- der Darm, insbesondere der Dickdarm,
- die Lunge,
- die Haut,
- die Nieren,
- die Leber,
- das Lymphsystem und
- das Bindegewebe.



Basische Ernährung mit viel Gemüse, Salaten und Obst trägt viel dazu bei, dass Stoffwechsel und Körper fit bleiben.

Unser Körper – ein Wunderwerk

Die täglichen Entgiftungsleistungen unseres Organismus

Haben Sie je daran gedacht, dass Fieber der Versuch des Organismus ist, Viren oder Bakterien in Schach zu halten? Unser Organismus verfügt tatsächlich über zahlreiche Möglichkeiten, sich selbst zu helfen, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Fieber

Fieber ist eine Reaktion des Organismus, um Bakterien und Viren, die sich zu sehr im Körper vermehrt haben, abzuwehren. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur wird die Enzymtätigkeit aktiviert. Die Enzyme sind in der Lage, die Keime zu bekämpfen und sie so unschädlich zu machen.

» Fieber ist eine natürliche Abwehrreaktion des Körpers.

Sinnvoll ist es daher, das Fieber zunächst arbeiten zu lassen. Fiebersenkung durch entsprechende Medikamente bewirkt, dass die natürlichen körperlichen Abwehrreaktionen unterdrückt werden. Das heißt nun keineswegs, dass man in diese Abwehrreaktionen nicht eingreifen sollte. Ein verantwortungsvoller Therapeut wird im Fieberfall genau abwägen, ob der Körper mit seiner Arbeit die Keime alleine bekämpfen kann oder ob er Unterstützung durch Homöopathie, Schüßler-Salze oder durch pflanzliche Mittel benötigt. So haben wir die fieberhaften Erkrankungen unserer Söhne in der Kindheit ausschließlich mit Schüßler-Salzen und Homöopathie unterstützt. Fiebersenker, wie sie in der Allopathie, der konventionellen Medizin, eingesetzt werden, sind nur in Ausnahmefällen nötig, wenn zu spät die natürlichen Prozesse unterstützt wurden oder wenn die körperlichen Abwehrreaktionen zu schwach sind.

Schweiß

Schweißbildung ist eine natürliche Reaktion des Körpers zum Zwecke des Temperatenausgleiches. Im Schweiß sind auch wasserlösliche Substanzen enthalten, die durch das Schwitzen ausgeschieden werden. Jeder kennt den intensiven Geruch,

den ein Mensch nach Genuss von Knoblauch über seine Haut verströmt. Im Falle von Knoblauch ist der Geruch normal, aber es gibt auch den unangenehmen Schweißgeruch, der zustande kommt, wenn der Körper mit Toxinen überschwemmt ist. Auch Säuren, die im Stoffwechsel anfallen, werden teilweise über die Haut ausgeschieden. Sie stellen das schnell fest am sauren Geruch.

» Übermäßiges Schwitzen und unangenehmer Geruch sind Zeichen eines Entgiftungsbedarfs.

Schwitzen ist ein natürlicher Entgiftungsprozess, solange die Schweißbildung in einem gesunden Verhältnis zur körperlichen Betätigung steht.

Atem

Durch den Atem findet der Sauerstoffaustausch statt. Sauerstoff zur Versorgung der Gewebe wird eingeatmet und die verbrauchte Luft wird wieder ausgeatmet. Die verbrauchte Luft enthält viel Kohlendioxid, ein Stoff, der auch bei der täglichen Stoffwechsellarbeit anfällt, wenn Nährstoffe zu Säuren abgebaut werden.

» Durch die Atmung werden Säuren abgebaut.

Dieser Effekt wird durch Ausdauersportarten wie Walken, Joggen und Rad fahren verstärkt, weil hier die Atmung tiefer ist, als wenn Sie sich nur wenig bewegen. Aus diesem Grunde wirken Ausdauersportarten entgiftend. In der verbrauchten Luft befinden sich aber auch andere Stoffwechselabbaustoffe,