



Gesund leben
25.09.2020 | Dr. Joseph Mercola

So entgiften Sie Ihren Körper richtig

So entgiften Sie Ihren Körper richtig

[©Björn Wylezich - stock.adobe.com](#)

- [**So entgiften Sie Ihren Körper richtig**](#)

Noch vor 10 Jahren hatten die Deutschen durchschnittlich 20 nachweisbare Giftstoffe in ihrem Blut. Heute liegt der Schnitt bei mehr als 500! In diesem Artikel erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper von der alarmierenden Menge an Giften befreien.

- [**Gesund leben**](#)
- [**25.09.2020**](#)
- [**Dr. Joseph Mercola**](#)

INHALTSVERZEICHNIS

- [**Die Notwendigkeit des Entgiftens**](#)

- Toxizität und Infektionskrankheiten gehen Hand in Hand
 - So entgiften Sie sich von Glyphosat
 - So entgiften Sie sich von Aluminium
 - So entgiften Sie sich von fettlöslichen Giftstoffen
 - Umgang mit Parasiten
 - Rektale Ozontherapie
 - Für eine gute Entgiftung ist es auch wichtig, Strahlenquellen zu vermeiden
 - Weitere Informationen
-

Auf einen Blick

1. Noch vor 10 Jahren hatten die Deutschen durchschnittlich 20 nachweisbare Giftstoffe in ihrem Blut. Heute liegt der Schnitt bei mehr als 500! Das spricht dafür, dass für jeden einzelnen von uns Entgiften eine Notwendigkeit darstellt.
2. Ist Ihr Körper mit künstlichen Giftstoffen verseucht, neigt er dazu, diese Gifte zu isolieren. Irgendwann jedoch überschreiten diese Gifte einen Grenzwert, ab dem das Immunsystem nicht länger in der Lage ist, das mikrobiische Wachstum in dieser Region in Schach zu halten. Das Ergebnis ist eine chronische Infektion.
3. Zwei wichtige wasserlösliche Giftstoffe sind Thimerosal (Quecksilber), das als Konservierungsstoff bei Impfstoffen verwendet wird, und das Pflanzenschutzmittel Glyphosat, das vorrangig in Körperregionen wie Nieren, Lunge und Knochen eingelagert wird.
4. Fettlösliche Giftstoffe sind beispielsweise Benzolderivate, Insektizide, Pestizide und Herbizide. Diese lagert der Körper vorzugsweise im Fettgewebe ein, wodurch sie zu starken Nervengiften werden, denn unser Gehirn besteht in erster Linie aus Fett.

5. Für das Entgiften von wasserlöslichen Toxinen sind andere Methoden erforderlich als für fettlösliche Toxine. Hier finden Sie Entgiftungsstrategien für Glyphosat, Aluminium, fettlösliche Giftstoffe und Parasiten, die Giftstoffe anhäufen und speichern.

Die Notwendigkeit des Entgiftens

Dr. Dietrich Klinghardt ist weithin bekannt dafür, mit integrativer Medizin erfolgreich neurologische Krankheiten und Lyme-Borreliose behandelt zu haben. Der gebürtige Berliner praktiziert seit mittlerweile über 35 Jahren in den USA, Großbritannien und der Schweiz.

In der Schweiz gehörte er einer Initiative an, die Alternativmedizin als Anrecht aller Bürger in die Verfassung aufnehmen ließ. Das gilt auch für Homöopathie, Neurotherapie, Akupunktur und weitere Heiltechniken.



Mehr Infos

»Es ist das einzige Land auf der Welt, in dem Komplementärmedizin oder Alternativmedizin das Geburtsrecht aller Bürger ist«, sagt Klinghardt. »Nachdem uns das gelungen war, habe ich mir eine Lizenz für die Schweiz besorgt, als möglichen Fluchtweg vor den Kräften, die hier [in den USA] manchmal sehr hinderlich sind.«

Wir sprechen hier darüber, wie wichtig das Entgiften für die Gesundheit im Allgemeinen und die Behandlung von Krankheiten im Besonderen ist. Außerdem sehen wir uns einige von Klinghardts besten Detox-Empfehlungen an. Der deutsche Toxikologe Dr. Richard Straube hat eine Methode der Blutwäsche (Apherese) entwickelt, bei der Giftstoffe aus dem Blut gefiltert und dann zu bezahlbaren Konditionen im Labor untersucht werden können.

»Vor 10 Jahren fand er bei der Bevölkerung im Schnitt 20 Giftstoffe, deren Konzentrationen nachweisbar waren«, sagt Klinghardt. »Innerhalb von nur 10 Jahren ist dieser Wert auf über 500 gestiegen. Eine schockierende Zahl! ... Wir sprechen hier über eine exponentielle Zunahme, die mit dem Leben nicht vereinbar ist ...«

»Er steht kurz davor, seine Forschungsergebnisse zu veröffentlichen. Er hat an 1.200 Patienten geforscht, es handelt sich um eine der größten toxikologischen Studien. In erster Linie sprechen wir natürlich von Aluminium, Barium, Lithium und Strontium. Das sind die Toxine aus dem Geoengineering und sie regnen praktisch auf uns herab. Aus diesem Grund – und weil viele dieser Toxine spezifisch mitochondriale Toxine sind – ist Entgiften eine Überlebensstrategie für alle.«

Toxizität und Infektionskrankheiten gehen Hand in Hand

Wenn der Körper mit künstlichen Giften kontaminiert ist, neigt er häufig dazu, diese Gifte zu isolieren. Irgendwann jedoch übersteigen diese Giftdepots eine bestimmte Toxizität und das Immunsystem ist nicht länger imstande, das mikrobiische Wachstum in diesem Bereich zu kontrollieren.

»Das sind die Bereiche, in denen die Mikroben angesiedelt sind, seien es Bartonellen, Lyme, Babesien oder Herpesviren. Sie sind nicht überall, aber gleichzeitig haben sie sich in bestimmten Körperregionen sehr häuslich eingerichtet«, sagt Klinghardt. Aus diesem Grund könne man nicht länger zwischen Toxizität und Infektion unterscheiden, denn sie gehen Hand in Hand. »Es ist ein Paket«, so Klinghardt.

»Seit 20 Jahren predige ich zum Thema Lyme-Borreliose und existierende Behandlungsmethoden, die ohne Antibiotika auskommen, denn es ist ein gravierender Fehler, Lyme-Borreliose mit Antibiotika zu behandeln«, sagt er. »Wir wissen inzwischen zu viel über das Mikrobiom und darüber, wie sensibel die Strukturen sind.«



Natürliche Wege der Entgiftung

[Mehr lesen ...](#)

»Die jüngste Entwicklung der vergangenen 2 Jahre war meine Arbeit mit Judy Mikovitz. Sie gehörte unserer Denkfabrik an, die wir 2006 oder 2007 betrieben, und damals alarmierte sie uns mit der Information, dass in unserer DNA Retroviren sitzen und dass bestimmte Umweltbedingungen unsere Mechanismen, mit denen wir diese Viren stummschalten, aushebeln und dadurch die Viren aktiv werden können ...«

»Das bekannteste Retrovirus ist das menschliche Immunschwäche-Virus (HIV, human immunodeficiency virus), aber es gibt hunderte weitere. Die meisten von ihnen unterdrücken das Immunsystem. Ich bevorzuge den Ausdruck »das Immunsystem stören«. Einige Aspekte des Immunsystems werden hochreguliert, andere herunterreguliert. Das macht uns hochgradig anfällig für Lyme-Borreliose, Mykoplasmene und Bartonellen ... Entgiftung [...] ist eine absolute Notwendigkeit, um diese verrückten Zeiten überleben zu können.«

Zwei wichtige wasserlösliche Giftstoffe sind Thimerosal (Quecksilber), das als Konservierungsstoff bei Impfstoffen verwendet wird, und das Pflanzenschutzmittel Glyphosat, das vorrangig in Körperregionen wie Nieren, Lunge und Knochen eingelagert wird, wie Klinghardt erklärt.

Fettlösliche Giftstoffe sind beispielsweise Benzolderivate, Insektizide, Pestizide und Herbizide. Sie lagert der Körper vorzugsweise im Fettgewebe ein, wodurch sie zu starken Nervengiften werden, denn unser Gehirn besteht in erster Linie aus Fett. Für das Entgiften von wasserlöslichen Toxinen sind andere Methoden erforderlich als für fettlösliche Toxine.

So entgiften Sie sich von Glyphosat

Unser Körper enthält möglicherweise mehr als 20.000 chemische Stoffe; zwei, die für unser Gehirn ganz besonders gefährlich sind, sind Glyphosat und Aluminium. Glyphosat ist ein Analog der Aminosäure Glycin¹ und koppelt sich an Orten an, an denen der Körper Glycin benötigt. Glycin wird während des Detox-Prozesses aufgebraucht, deshalb verfügen viele Menschen nicht über ausreichend Glycin für eine wirksame Entgiftung.



Glyphosat – der lautlose Killer

[Mehr lesen ...](#)

Um Glyphosat zu eliminieren, müssen Sie Ihren Körper mit Glycin sättigen. Dr. Klinghardt empfiehlt, einige Wochen lang zweimal täglich einen Teelöffel (4 Gramm) Glycinpulver einzunehmen und später die Dosis auf zweimal täglich einen Viertel Teelöffel (1 Gramm) zu reduzieren. Dadurch wird das Glyphosat aus dem System gezwungen und über den Harn ausgeschieden.

Ich persönlich nehme seit einiger Zeit zweimal täglich 1 Gramm zu mir. Glycin kostet nicht viel und schmeckt süß. Am besten ist es, das Glycin etwa zu der Zeit einzunehmen, in der Sie möglicherweise mit Glyphosat kontaminiertes Essen zu sich nehmen.

»Zumindest eine Zeitlang nutzen wir hohe Glycindosen. Dabei gibt es keine Probleme. Ansonsten gibt es noch eine leider nur an Hühnern durchgeführte Studie, die zeigt, dass Huminsäure und Fulvinsäure die Organe eines Huhns komplett säubern können ...«

»Also arbeiten wir eine Zeitlang mit Glycin. Wir überwachen die Glyphosatwerte im Urin. Wenn die abfallen – was bei einigen Menschen 2 Monate dauert, bei anderen sind es 6 –, fahren wir das Glycin herunter und steigen auf eine niedrigere Dosis um.«

So entgiften Sie sich von Aluminium

Aluminium ist sogar noch gefährlicher. Dr. Stephenie Seneff hat nachgewiesen, dass Aluminium die Spannung der Zellwände – die spannungsabhängigen Kanäle – komplett verändert, wenn es in den extrazellulären Raum gelangt, und dass es sich massiv auf die Mikrostruktur dieser Matrix auswirkt.²

»Im Grunde hemmt es die Rezeptoren, die wir an den Zellwänden haben, die Hormonrezeptoren, die Neurotransmitterrezeptoren, die Insulinrezeptoren. Sie alle werden von Aluminium durcheinandergewirbelt. Es hat einen wirklich, wirklich starken Effekt, stärker als alle anderen Toxine«, sagt Klinghardt.

»Seneffs Arbeit zeigt, dass Glyphosat ein Chelatbildner ist. Hat man Glyphosat im Essen, bindet es alle Spurenelemente, sodass sie nicht länger absorbiert werden können. Es nimmt uns alle Spurenelemente, allerdings gibt es eine Ausnahme und das ist Aluminium. Es wirkt wie ein Fahrdienst für Aluminium: Es bindet Aluminium, trägt es durch die Darmwand ins Gewebe und streut es weit.«



Mehr Infos

Ein Leiden, das häufig mit Aluminium-Toxizität einhergeht, ist eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose), ein mittlerweile unglaublich weit verbreiteter Zustand. Aluminium-Hydroxide – wie man sie in säurebindenden Mitteln findet – stören den Darm beim Absorbieren von Schilddrüsenhormonen.³ Als Metall weist Aluminium auch

eine Vorliebe für das zentrale Nervensystem auf und lagert sich im Gehirn ab, in der Wirbelsäule und im enterischen Nervensystem des Darms.⁴ An all diesen Stellen blockiert es wichtige Körperfunktionen.

Um Aluminium zu eliminieren, müssen Sie Ihrem Körper mehr Kieselerde zuführen. Klinghardt empfiehlt zu diesem Zweck Kräuter wie Koriander, die reich an Kieselerde sind. »Dr. Yoshiaki Omura wies vor 20 Jahren in einer Studie⁵ nach, dass man im Tiermodell allein durch die Gabe eines Kieselerde-Extrakts den Aluminiumgehalt sehr rasch senken konnte«, sagt Klinghardt. Andere gute Möglichkeiten bieten Schachtelhalm (das ebenfalls viel Kieselerde enthält) und das liposomale Kieselerde-Produkt BioSil.

Auch Zitronensäure mobilisiert Aluminium nachweislich. Eine einfache und kostengünstige Strategie besteht darin, sich etwas Zitronensaft in eine Wasserflasche zu spritzen und den Tag über zu trinken. Apfelsäure ist eine weitere gute Methode. Sie können Apfelsäure auch in Kapselform kaufen oder Magnesium-Malat verwenden.

»Ärzte können Desferal einsetzen. Das Mittel wird einmal pro Woche unter die Haut gespritzt und ist hervorragend zum Detoxen geeignet. Es gibt allerdings einige Unklarheiten, ob es die Blut-Hirn-Schranke überwindet oder nicht. Kieselerde tut das, Desferal wahrscheinlich nicht, aber mit einer Injektion einmal die Woche kann man das Aluminium im Körper entsorgen.«

So entgiften Sie sich von fettlöslichen Giftstoffen

Hier empfiehlt Klinghardt eine Mischung aus Saunagängen und Bindemitteln wie Chlorella, der Meeresalge *Ecklonia cava* und einem Gel wie methylierter Kiesel säure und Zeolith. Eines dieser Mittel oder mehrere sollten Sie idealerweise täglich zu sich nehmen. Im Rahmen einer Saunatherapie binden diese Mittel dann die freigesetzten Giftstoffe und sie werden sicher eliminiert, anstatt erneut absorbiert.

»Machen Sie das regelmäßig und behalten Sie Ihre Darmpassagezeit im Blick, sie sollte bei 24 Stunden oder weniger liegen. Das bedeutet, wenn Sie etwas Unverdauliches verschlucken, sollte es innerhalb von 24 Stunden am anderen Ende wieder hinausgehen.«

»Wir haben einige Patienten, bei denen die Passagezeit 20 Tage oder so betrug. Diese Menschen sind nicht imstande, durch den Dünndarm auszuscheiden. Sie sind wirklich verdammt. Da besteht die Priorität darin, die Verdauung in Gang zu bringen. Das ist vor allem das Parasitenthema. Das ist sozusagen mein anderes Hobby – Parasiten zu diagnostizieren und zu behandeln.«

Umgang mit Parasiten

Viele Parasiten – insbesondere Würmer, aber auch Pilze und Candida – können ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Giftstoffen absorbieren. Viele Würmer beispielsweise können Bleikonzentrationen aufnehmen, die 300-fach so hoch sind wie das Gewebe ihres Wirts. Die Parasitenlast eines Wirts fungiert auch als Bioindikator dafür, wie toxisch das Umfeld dieses Wirts ist.



Mariendistel schützt nicht nur Ihre Leber – die herausragenden Eigenschaften der Heilpflanze

[Mehr lesen ...](#)

»Jeder Patient mit chronischer Lyme-Borreliose steckt auch voller Parasiten«, sagt Klinghardt. »Es hat sich gezeigt, dass die Würmer in einem Patienten mit Lyme-Borreliose ihrerseits mit Lyme-Spirochäten infiziert sind. Eine Behandlung mit Antibiotika schadet den Parasiten nicht.«

»Die Lyme-Spirochäten ziehen sich einfach in die Würmer zurück, warten, bis Sie mit den Antibiotika durch sind, und schlüpfen dann wieder aus. Die Lehre hier: von groß nach klein behandeln. Bei einem chronisch kranken Patienten sollte man stets davon ausgehen, dass Parasiten vorhanden sind. Erst behandelt man den Patienten, dann arbeitet man sich langsam nach unten.«

Leider gibt es nur wenige wirksame Tests, mit denen sich die Parasitenlast feststellen lässt. Klinghardt arbeitet mit Autonomic Response Testing (ART) und verschreibt abhängig von den Testergebnissen diverse Mischungen antiparasitärer Medikamente. Vor dem Hintergrund, dass Parasiten voller Giftstoffe stecken, will man sie aus dem Gewebe heraushaben und in den Darm lenken, wo sie sicher ausgeschieden werden können.

Dr. Klinghardt arbeitet mit dem Einlauf-Protokoll, das der russische Wissenschaftler Nikolai Gubarev entwickelt hat. Sind keine Parasiten mehr vorhanden, setzt Klinghardt den Patienten auf antiparasitär wirkende Mittel wie Rizol Kappa und Rizol Gamma – ozonisierte Pflanzenöle von BioPure.

»Zuletzt hat die Literatur, die zeigt, dass sich praktisch jedes medizinische Antiparasitikum bei der Behandlung von Krebs einsetzen lässt, unglaublich zugenommen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Albendazol, ein Monatsmedikament, kostete früher 80 Dollar. Dann erschienen die Artikel über geheilte Krebserkrankungen. Jetzt kostet es 24.000 Dollar im Monat.«

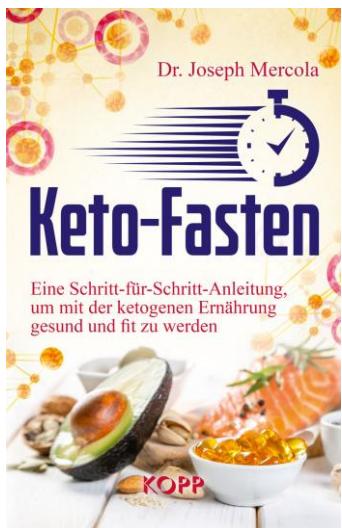
»Wir verwenden die antiparasitären Medikamente, die Mehrzweckmittel. Zufällig ist es so, dass die inneren Wege einer Krebszelle den Wegen beim Parasiten sehr ähneln. Es ist eine sehr gute Entscheidung, die chronische Behandlung [von Parasiten] frühzeitig zu beginnen, bevor man sich um Lyme-Borreliose oder Mykoplasmen kümmert ...«

»Der zentrale Punkt bei Parasiten ist folgender: Wenn man einen Parasiten zu schwach behandelt, wenn man also ein Kraut oder ein Medikament verwendet, das nicht stark genug ist, den Parasiten zu töten, ihn aber krank macht, dann wird dieser Parasit enorme Mengen an Biotoxinen freisetzen, die einen wirklich tödlich krank machen. Der Trick bei der Behandlung von Parasiten: Man legt gleich richtig los, damit diese Wesen nicht zurückschießen können ...«

»Parasiten findet man nur dann im Kot, wenn sie krank sind. Ansonsten tauchen sie dort nicht auf. Solange sie noch im Magen leben, im Darm, kann man abtasten und erhält gewisse Signale, die den Anschein erwecken, man habe die richtige Diagnose. Leider jedoch wandern die Larven vieler Parasiten in die Lunge und sie enden auch im Gehirn.«

»Zystizerkose ist der Begriff dafür, dass sich die Larven von Bandwürmern im Gehirn einlagern. So etwas beobachten wir ständig. Bei Kindern, die Anfälle haben, ist das

meistens der Punkt. Das ist leicht zu behandeln ... aber schwierig mit natürlichen Sachen. Unserer Erfahrung nach sind die natürlichen Kräuter, die wir verwenden, dann gut, wenn wir sie zusammen mit Medikamenten anwenden.«



[Mehr Infos](#)

Rektale Ozontherapie

Dr. Klinghardt arbeitet auch mit Ozontherapie und zieht sie, rektal angewendet, Injektionen vor. »Viele unserer Patienten lassen wir ein günstiges Ozongerät kaufen und jeden Tag Ozon rektal anwenden«, sagt er.

Dr. Klinghardt hat mit einem der führenden Parasitologen Indiens zusammengearbeitet und untersucht, wie sich Parasiten auf Krankheiten auswirken. Wenig überraschend haben sie eine direkte, lineare Verbindung zwischen der Zählung von Anaerobiern im Darm und dem Gesundheitszustand des Patienten festgestellt.

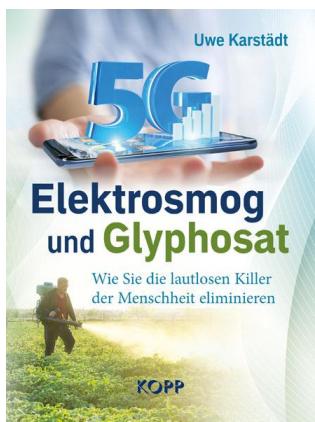
Je mehr Anaerobier die Patienten in ihren Exkrementen hatten, desto schlechter war es um ihre Gesundheit bestellt. Zu diesem Zeitpunkt stand ihnen kein Ozon zur Verfügung und sie behandelten Patienten letztlich mit rektalem Sauerstoff. »Als Strategie, um Leute aus ihrer chronischen Erkrankung herauszuholen, war es sehr erfolgreich«, sagt er. Ozon ist sogar noch effektiver.

Für eine gute Entgiftung ist es auch wichtig, Strahlenquellen zu vermeiden

In einem vorigen [Interview](#) haben wir darüber gesprochen, wie wichtig es ist, elektromagnetische Strahlung (EMF) aus Handys, Modems und WLAN-Routern zu vermeiden, während man chronische Krankheiten behandelt. Die Strahlung aus diesen Feldern verschlimmert Krankheiten und das gilt auch für Infektionen. Klinghardt sagt:

»Ich halte es für das wichtigste Thema unserer Zeit ... WLAN zerstört das Leben auf dem Planeten. Das steht völlig außer Frage. Leider agieren Titan und Aluminium in unseren Systemen wie eine WLAN-Antenne. Es gibt eine wunderbare Studie zu Amalgam. Hat man eine Amalgamfüllung und telefoniert auf der Seite, wo diese Füllung ist, verdampft das Quecksilber im Zahn um ein Vielfaches schneller.«

»Grundsätzlich vertreten wir die Ansicht, dass der Körper metallfrei sein muss, um diese verrückten Zeiten überleben zu können ... Ein einziges Telefonat – ich glaube, es war ein 7-minütiges Telefonat – reicht aus, um das Epstein-Barr-Virus für mehrere Jahre zu aktivieren. Wir haben das veröffentlicht. Wir alle tragen dieses Virus in uns. Wenn Sie auf chronische Erschöpfungszustände aus sind, ist das eine großartige Methode ...«



Mehr Infos

»Es gibt eine direkte lineare Beziehung zwischen der kumulierten Belastung mit künstlicher Strahlung und chronischen Krankheiten. Je stärker man dieser Strahlung ausgesetzt ist, desto kränker ist man ... Das muss geändert werden, wenn die Menschen mit Metallen vergiftet sind. Sie konzentrieren die Strahlung in sich und dann nimmt sie exponentiell zu ...«

»Die kombinierten Folgen der Toxizität und des WLAN hat diese Viren freigesetzt, sogenannte humane endogene Retroviren. Letztlich sind sie es, die dafür sorgen, dass chronische Krankheiten so schwer verlaufen.«

Klinghardt empfiehlt zur Linderung von EMF-Schäden die »Building Biology«-Methode. Zu diesem Ansatz gehört es, die eigenen vier Wände und insbesondere das Schlafzimmer abzuschirmen. Für den körpereigenen Schutz empfiehlt er die Einnahme von Rosmarintinktur und/oder Propolistinktur.

Für den Umgang mit Retroviren hat Klinghardt eine Kräuter-Pulvermischung namens RetroV entwickelt, die zehn Kräuter enthält. Dieses Produkt hat sich als den acht Medikamenten überlegen erwiesen, die zum Stummschalten von Retroviren zur Verfügung stehen. Zistrose-Tee und Brokkolisprossen haben sich ebenfalls als zwei wirksame Werkzeuge gegen Retroviren erwiesen.

Weitere Informationen

Weitere Informationen erhalten Sie auf Dr. Klinghardts Webseite klinghardtinstitute.com.

Dieser Artikel erschien erstmals am 29. Dezember 2019 auf [Mercola.com](https://www.mercola.com).

QUELLEN & WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

1. *Journal of Biological Physics and Chemistry*
2. *Journal of Toxicology*
3. *Prescribers' Digital Reference*
4. *Neurotoxicology*
5. *Electromedicine*

Quelle: <https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/so-entgiften-sie-ihr-korper richtig/>
20201012 DD