

Dr. Karin Bender-Gonser



Entgiftung als Schlüssel zur  
Gesunderhaltung

[Einleitung](#)

[Ich bin keine Experte](#)

[Welche Detox-Möglichkeiten gibt es?](#)

[Es gibt zahlreiche Wege](#)

[Links](#)

[Warum ich regelmäßig entgifte](#)

[Wie ich entgifte](#)

[Was gehört noch zur Entgiftung?](#)

# Einleitung

Wer gesund sein möchte, muss sicher sein, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers funktionieren. Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur und in seiner ursprünglichen Form in der Lage, mit den alltäglichen Herausforderungen selbst zurecht zu kommen.

Die äußeren und inneren Einflussfaktoren, die dieses System (Selbstheilungskräfte) belasten und teils inaktivieren, nehmen in unserer modernen Zeit immer mehr zu. Abgesehen von den Pestiziden in unserer Ernährung, den Hormon- und Antibiotiazusätzen in Fleisch und Trinkwasser, gibt es zahlreiche Schwermetalle, die wir über das Trinkwasser, Nahrungsmittel und die Atemluft aufnehmen. Damit muss unser Körper täglich kämpfen und es steht ihm weniger Energie zur Verfügung zur Zellregeneration und Reparaturmechanismen.

Entsprechend nehmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten in den letzten 100 Jahren rasend schnell zu. Die Medizin vermag zwar das Leben der Menschen zu verlängern, doch zu einem unmenschlichen Preis. Wer sich selbst gesund erhalten möchte, muss sich mit dem Thema der Entgiftung auseinandersetzen.

## Ich bin keine Experte

Im Rahmen dieses Kurses gebe ich Inspirationen weiter und teile persönliche Erfahrungen. Dennoch möchte ich darauf hinweisen, dass jeder selbstverantwortlich agieren sollte und sich intensiv mit der Thematik der Entgiftungsmöglichkeiten auseinandersetzt. Ich kann und werde hier keine Vorgaben und Entgiftungsprotokolle vorgeben, sondern möchte den Teilnehmer des Kurses für das wichtige Thema der Entgiftung (Detox) sensibilisieren. Bei Fragen zu den Themen sollte unbedingt ein Experte befragt werden. Ich empfehle Therapeuten aus der Liste des [Instituts für Neurobiologie](#) von Dr. Klinghardt zu konsultieren. Weiterhin übernehme ich keine Haftung für unsachgemäße Selbstmedikationen.

# Welche Detox-Möglichkeiten gibt es?

- Fasten
- Saft- und Smoothiekur
- Sauna/ Dampfbad
- Hydrotherapie ( Leber- oder Nierenwickel)
- Ätherische Öle
- Ernährung
- Leberreinigung (Cassia fistula,...)
- Darmreinigung und Hydrocolontherapie
- Chelatbildner
- Chlorella, Koriander, Oregano,...
- Ionenfussbad
- Atemtechnik ( Yoga, Meditation,...) und Entspannung
- Basenbad

Anmerkung: Ich erhebe nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und bitte es zu entschuldigen, falls ich etwas vergessen habe.

## Es gibt zahlreiche Wege

So individuell wir Menschen sind, so individuell sind unsere Wege. Die oben genannte Liste soll als Inspiration und nicht als wissenschaftliche Abhandlung dienen. Ich möchte gerne die Idee und das Bewusstsein für die Wichtigkeit regelmäßiger Entgiftung im Rahmen dieser PDF stärken. Die intensive Auseinandersetzung mit der notwendigen und sinnvollen Entgiftungsvariante bleibt in der Verantwortung eines jeden Einzelnen.

Hier möchte ich gerne einige Links weitergeben, die mir auf meinem Weg zur regelmäßigen Entgiftung meines Körpers geholfen haben.

## Links

<https://www.ink.ag/>

<http://www.detoxklinik.de/aerzte>

<https://lavavitae.wistia.com/medias/fqayo4uqtu>

[https://www.youtube.com/watch?v=DtY-n\\_aplEo](https://www.youtube.com/watch?v=DtY-n_aplEo)

<https://www.youtube.com/watch?v=4JmZGdCJCOI>

[https://www.youtube.com/watch?v=qOTIB8ag\\_gg](https://www.youtube.com/watch?v=qOTIB8ag_gg)

<https://germanygoesraw.de/superheroes/dr-max-gerson-rohkost-pionier/>

<https://www.youtube.com/watch?v=3tkUTyOsksE>

# Warum ich regelmäßig entgifte

Ich habe seit nunmehr 3 Jahren die Entgiftung zu einem Teil meines bewussten Lebens gemacht und bin seither fitter und gesünder als je zuvor. Mein Hautbild ist schöner und strahlender denn je. Früher hatte ich immer mit trockener Haut, Ekzemen und Neurodermitis zu tun. Mein Leben lang hatte ich mit Verdauungsproblemen zu kämpfen, mit Blähbauch und Verstopfung zu tun. Das gehört nun auch der Vergangenheit an. Bereits als kleines Mädchen litt ich unter Blasenentzündungen und später unter Nierensteinen und Nierenbeckenentzündungen bis hin zu Nierenkoliken. Dies sind nur einzelne Symptome meines früheren Lebens, in dem ich dachte, dass es völlig normal sei, dass man solche Erkrankungen bekommt. Als Schulmedizinerin machte ich mir selten Gedanken um das WARUM und hinterfragte die Krankheiten nie.

Das änderte sich vor 3 Jahren, als ich mein Leben radikal umstellte.

# Wie ich entgifte

- Pflanzenbasierte Vollwert- und Frischkost mit ausgewogenem Säure- Basenhaushalt
- Grüne Säfte und Smoothies
- Wildkräuter
- Regelmäßig Fasten
- Tägliche Einnahme von Chlorella zur Schwermetallentgiftung
- Gefiltertes Wasser oder Lauretana-Wasser
- Wenn möglich, keine Medikamente
- Ätherische Öle ( Immortelle auf die Leber, Zitrone am Morgen, Pfefferminze am Abend,..)
- Leber- und Nierenwickel alle 2-3 Wochen
- Darmreinigung und Sanierung
- Sauna
- Wechselduschen
- Meditation und Atemtechnik
- Waldbaden
- Ionenfußbad
- Selbstgemachte Kosmetik
- Selbstgemachte Reinigungsmittel

# Was gehört noch zur Entgiftung?

Ein sehr wichtiger und häufig übersehener Aspekt der Entgiftung ist, die Verhinderung der Vergiftung.

Damit meine ich das CHEMIEFREIE LEBEN. Das, was ich hier in diesem Kurs vermittele, nämlich die Dinge aus der persönlichen Umgebung zu verbannen, die den Körper belasten, ist ein immens wichtiger Punkt.

Jeder einzelne von uns kann etwas in seinem persönlichen Umfeld und Leben dazu beitragen, dass der eigenen Körper weniger belastet wird. Natürlich haben wir wenig Einfluss auf das Ausmaß der Umweltverschmutzung, dennoch gibt es ein wunderbares Sprichwort:

“Steter Tropfen höhlt den Stein”

Wenn jeder Verantwortung für sich und die eigenen Umgebung übernimmt, dann wird sich im Großen etwas verändern. Denn gemeinsam sind wir machtvoller als wir denken :-)

## Ruhezeiten für die Regeneration

Das Buch von Dr. Lissa Rankin "[Mind over Medicine](#)" hat mir die Augen geöffnet. Sie beschreibt so wunderbar, wie wichtig der Entspannungszustand für unsere Selbstheilungskräfte ist.

Sie hat in wissenschaftlichen Studien belegt, dass unsere Selbstheilungskräfte nur dann aktiv werden, wenn unser Körper entspannt ist. Man nennt diesen Zustand den Parasympathischen Modus.

Alle Zellregeneration funktioniert nur, wenn wir **nicht** im Stress sind. Aber wer kann von sich behaupten, dass er einen stressfreien Alltag führt. Für mich hat die Entspannung einen der wichtigsten Einflüsse auf unsere Gesunderhaltung und deshalb nenne ich sie hier, im Rahmen der Entgiftung. Denn letztlich bezwecken wir mit der regelmäßigen Entgiftung, die Wiederherstellung der Selbstheilungs- und Regenerationsfunktion unseres Körpers.