

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 2: Naturheilkunde bei Tieren

**Artikel:** Die vier Giftaufräumer im Körper  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557518>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Die vier Giftaufräumer im Körper

**Zusammen mit dem Essen, Trinken und der eingeatmeten Luft dringen täglich giftige Stoffe in unseren Körper ein. Auch nach der Verdauung der Nahrung fallen Abfallstoffe an. Ein wunderbares Entgiftungssystem bestehend aus Darm, Nieren, Haut und Lungen macht diese Stoffe «unschädlich» und scheidet sie aus dem Körper aus.**

Die vier wichtigsten Giftaufräumer des menschlichen Körpers sind – neben der Leber – der Darm, die Nieren, die Haut und die Lungen. Einfachheitshalber könnte unser Entgiftungssystem mit dem Motor eines Autos verglichen werden. In ein Auto pumpt man Treibstoff; der Motor nimmt sich davon, was er braucht, und stösst den Rest über den Auspuff aus. Unser Körper macht eigentlich genau dasselbe mit dem Brennstoff, den wir täglich in Form von Essen und Trinken zu uns nehmen. Alle brauchbaren Stoffe aus dem «Treibstoff» werden dankbar vom Körper aufgenommen, aber die restlichen, die er nicht benötigt und die Abfallprodukte, die aus der «Verbrennung» entstehen und zum Teil giftig sind, werden ausgeschieden. Auf diese Weise reinigt sich der Körper dauernd selbst und versucht ein sauberes Milieu zu erhalten, in dem unsere Zellen optimal funktionieren können.

Die Entgiftung des Körpers beginnt eigentlich im Blut. Die Blutzellen erkennen die körperfremden Stoffe. Von dort aus werden die Fremdstoffe über die verschiedenen Entgiftungskanäle ausgeschieden. Der Körper verfügt zudem über einige Sicherheitsventile, die in Notfällen die Giftabfuhr übernehmen. Ein Beispiel eines solchen «Sicherheitsventils» sind die Nebenhöhlen der Nase.

### **Der Darm: Nahrungsfasern als «Massagebürste»**

Eine gute Darmfunktion hängt eng mit einer guten Gallenabsonderung zusammen. Die zweite Bedingung für eine optimale

## Schwitzen als Warnung

Schwitzen ist eine vollkommen natürliche, sogar lebenswichtige Funktion. Der Körper befreit sich auf diese Weise von Giftstoffen und reguliert die Körpertemperatur. Aber Schwitzen kann auch ein Warnsignal sein. Wenn Menschen, die das 40. Lebensjahr überschritten haben, des öfteren ohne grosse körperliche Anstrengungen ins Schwitzen geraten, wä-

re es besser, den Hausarzt aufzusuchen. Es ist möglich, dass der Blutzuckergehalt zu hoch ist (Diabetes).

Mit einer Diät oder Medizin kann der Blutzuckergehalt normalisiert werden, wonach das Schwitzen abnimmt. Schwitzen wegen Zuckerkrankheit kann in jedem Alter vorkommen, wird aber vor allem bei älteren Menschen beobachtet.



Reinigungsfunktion des Darmes sind genügend Nahrungsfasern. Nahrungsfasern haben sozusagen eine Bürstenwirkung im Darm. Die Zellulose in der Nahrung reizt die Darminnenwand und fördert so die Darmbewegung. Gleichzeitig transportieren die Nahrungsfasern giftige Stoffe.

Ausschlaggebend für das Funktionieren des Darmes sind eine gesunde Darmflora sowie genügend Körperbewegung. Solange man sitzt, atmet man nur etwa mit einem Drittel der Lungen. Bewegt man sich, wird auch das Zwerchfell für die Atmung eingesetzt. Da der Dickdarm teilweise dem Zwerchfell anliegt, wird er und andere Verdauungsorgane durch das Zwerchfell «massiert».

### **Die Nieren: Mineralarmes Wasser hilft**

Ausreichendes Trinken ist sehr wichtig, wenn die Nieren optimal funktionieren sollen. Aber mindestens so wichtig ist, was getrunken wird. Fruchtsaft und Milch sind keine geeigneten Getränke, um die Entgiftungsfunktion der Nieren zu stimulieren. Dasselbe kann auch für einige Sorten Mineralwasser gelten. Diese enthalten wohl für den Körper wichtige Mineralien, aber auch solche, die nicht aufgenommen werden können. Was die Entgiftung der Nieren wirklich unterstützt, ist mineralarmes Wasser, Tee, Selleriesaft oder ein Molkenkonzentrat (Molkosan).

### **Die Haut: Sport, Sauna und Wechselduschen**

In der ständigen Erneuerung der äussersten Zellschicht der Oberhaut findet auch eine Art Reinigung des Körpers statt. Viel wichtiger ist jedoch die Transpiration. Menschen, die nicht schwitzen können, fehlt eine wichtige Entgiftungsmöglichkeit, nämlich diejenige über die Haut. Vor allem in skandinavischen Ländern hilft man dem Schwitzen mit einem Gang in die Sauna nach. Die Sauna verursacht allerdings nur eine oberflächliche Reinigung der Haut. Dasselbe gilt für Wechselbäder oder Wechselduschen. Viel wertvoller ist es, wenn man sich zuerst sportlich betätigt und erst nachher in die Sauna geht. Durch intensive körperliche Bewegung wird der Blutkreislauf gesteigert. So können auch die tiefer liegenden Giftstoffe, wie «Verbrennungsabfälle» aus den Muskeln, an die Oberfläche transportiert werden. Die Sauna oder die Wechseldusche erledigen den Rest.

### **Die Lungen: Viel frische Luft**

Zum Schluss der letzte der vier Giftaufräumer: Die Lungen. Das Ausatmen von Kohlendioxidgas über die Lungen ist eines der wichtigsten Reinigungssysteme des Körpers, um den Säuregrad des Blutes zu regulieren.

Sehr wichtig ist ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft. Bei Menschen, die wenig ins Freie kommen, verschlechtert sich die Atmungskapazität. Zudem entgiften sich die Lungen im Haus nur ungenügend. ●



**Wer regelmässig aufs «Töpfli» gehen kann, hat meist auch eine gesunde Nieren- und Darmfunktion.**