

Schlacke – Wahn und Wirklichkeit

Ohrensuppe setzt Trends. Unsere Expertin für Gesundheit und andere Wahnideen Frau Dr. Dinghaus hatte dankenswerterweise in einem früheren Beitrag auf die Wahnvorstellung der Existenz von Schlacken im menschlichen Körper hingewiesen. Das hat nun auch der Spiegel aufgegriffen in einem Onlineartikel (<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/trend-detox-der-mythos-um-die-boese-schlacke-und-gift-im-koerper-a-892115.html>) vom April über den neuen Humbugwahn von Entschlackung namens Detox. In diesem Artikel wird die Idealvorstellung der Detox Prediger von einem idealen Entschlackungstag vorgestellt.

Exklusiv für Sie, liebe Hörerinnen von Ohrensuppe, stelle ich diesem Humbug meine Realität gegenüber. Los geht's:

Alle Detox Entschlackungs-Vorschläge sind Original Zitate aus dem Spiegel Artikel

Vorschlag der Detox Entschlackter:

6.30 Uhr: Los geht's lauwarm

Den Tag mit warmem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone beginnen. Das soll den Stoffwechsel in Schwung bringen und Nieren und Leber stimulieren.

Meine Realität:

6.30 Uhr: Ich beende die Nacht mit cirka 1,4 Promille und einem dicken Joint. Das bringt meinen Stoffwechsel endgültig zum Erliegen und stimuliert alles mögliche, außer Nieren und Leber.

Vorschlag der Detox Entschlackter:

7.00 Uhr: Yoga für den Schwung im Tag

Das Blut soll Yoga in Wallung bringen. Dadurch werde die Lymphzirkulation angeregt und die Entgiftung gestartet.

Meine Realität:

7.00 Uhr: Halbkoma.

Vorschlag der Detox Entschlackter:

8.15 Uhr: Smoothie gibt Kraft

Kraft tanken mit einem Smoothie aus Babyspinat oder Rucola, einer halben Gurke, einer Selleriestange, einem halben grünen Apfel, Ingwer, frischen Kräutern, Flachssamen, einem Esslöffel Erbsenprotein und Wasser.

Meine Realität:

8.15 Uhr: Halbkoma. Dabei Traum, wie ich erst die halbe Gurke und dann die Selleriestange dem Erfinder von Detox dahin schiebe, wo garantiert weder Gras noch Rucola wächst.

Vorschlag der Detox Entschlacker:

9.00 Uhr: Viel trinken für die Nieren

Über den Tag verteilt soll man insgesamt zwei Liter Wasser trinken. Das soll helfen, wasserlösliche Gifte auszuscheiden.

Meine Realität:

9.00 Uhr: Halbkoma. Wache kurz auf, viel trinken, aber keinesfalls über den Tag verteilt. Torkele an den Kühlschrank und trinke zwei Halbe. Das soll helfen, bierlösliche Gesundheitsstoffe auszuscheiden

Vorschlag der Detox Entschlacker:

11.00 Uhr: Schutz aus grünem Tee

Den Anweisungen zufolge soll man bis zu vier Tassen grünen Tee am Tag trinken, weil der reich an Antioxidantien sei, die den Körper vor freien Radikalen schützen.

Meine Realität:

11.00 Uhr: Halbkoma. Alle Macht den freien Radikalen. Militant und radikal gegen Gesundheit, Staat und Kapital!

Vorschlag der Detox Entschlacker:

12.00 Uhr: Saures soll gesund machen

Jetzt gibt es Kefir oder Sauerkraut, weil die Milchsäurebakterien das Immunsystem stärken und die Verdauung auf Trab bringen sollen.

Meine Realität:

12.00 Uhr: Was saures. Erstes Frühstück. Einen Whisky sour, runtergeschüttelt, nicht gerührt dabei. Verdauung kommt sofort auf Trab, von den Explosionen meines Dünnschisses 10 Zentimeter langer Riss in Kloschüssel.

Vorschlag der Detox Entschlacker:

12.30 Uhr: Nährstoffreicher Salat

Mittags kommt grüner Salat mit rotem, gelbem und orangefarbenem Gemüse auf den Tisch, das dem Körper jene Nährstoffe geben soll, die er zum erhofften Entgiften benötigt.

Meine Realität:

12.30 Uhr: Nährstoffreicher Salat. Was macht der in meinem Kühlschrank? Der nimmt dem Frühstücksekt den Platz weg und wird sofort ins Altpapier gekippt. Mein individueller Protest gegen Mülltrennung. Muss mich dabei in die Papiertüte übergeben: rot, gelb und orange.

Vorschlag der Detox Entschlacker:

15.00 Uhr: Schwitzkur für die Gesundheit

In 30 Minuten in der Infrarotkabine sollen stattliche 600 Kilokalorien verbrennen. Angeblich knacken die Infrarotstrahlen fettlösliche Ablagerungen im Körper.

Meine Realität:

15.00 Uhr: Wichskur für die Gesundheit, dauert zwar keine 30 Minuten, komme dabei aber locker auf 6.000 Kilokalorien

Vorschlag der Detox Entschlacker:

18.00 Uhr: Suppe statt Schnitzel

Zum Abendessen gibt es Gemüsesuppe mit Kräutern und Olivenöl.

Meine Realität:

18.00 Uhr: Schwerter statt Pflugscharen. Wer braucht schon Pflugscharen? Kann man damit Schnitzel anbauen? Also weg damit. Zum zweiten Frühstück gibt es Schnitzel mit Bratkartoffeln, Speck. Dazu drei Halbe und hinterher zwei Niederdrücker. Danach eine dicke Tüte, mächtigen Appetit auf Süßes, drei Portionen Schokoladenpudding

Vorschlag der Detox Entschlacker:

21.30: Endlich Entspannung und dann ab ins Bett

Meine Realität:

21.30: Endlich Entspannung und dann ab ins Bett. Kurzfristig. 6.000 Kalorien wegarbeiten und dann beginnt der Tag mit einer kleinen Weinprobe

kdg, 05/13