

GASTKOMMENTAR – EXPERTENRAT

## Reismilch statt Tequila Sunrise: Warum Detox-Partys eine umstrittene Mode sind

von: Curt Diehm

Datum: 07.05.2022 08:00 Uhr

Menschen, die gesund feiern: In deutschen Großstädten liegen Detox-Partys im Trend. Aus Medizinersicht gibt es an dem Konzept einiges zu kritisieren.



Reismilch

Gesunde Getränke sollen den Körper von Giften befreien. Doch der Detox-Trend ist aus medizinischer Sicht fraglich.

(Foto: IMAGO)

Nach dem Winter, so sagt uns eine innere Stimme, sollten wir mal wieder stärker auf Fitness und Figur achten. Immerhin steht in nicht so ferner Zukunft ein Badeurlaub auf dem Programm.

Schon das katholische Fasten vor Ostern war ein Ritual, das die Winterzeit beenden sollte. Nach dem vergangenen Corona-Winter bricht sich dieses Bedürfnis momentan auch bei vielen Führungskräften verstärkt Bahn.

Grundsätzlich ist aus medizinischer Sicht dieser Drang nicht falsch. Vor einem aktuellen Trend möchte ich indes warnen: In vielen Großstädten wie Berlin, Hamburg oder Köln gibt es derzeit sogenannte „Detox-Partys“ oder auch „Detox-Nights“, auf denen es weder Alkohol noch Cola zu trinken gibt. Und auch keine anderen zuckerhaltigen Getränke.

Aufgetischt werden Smoothies, Obst und Gemüse, Reismilchsaft und Kokoswasser. Wie oft bei Zeitgeistigem kommt diese Mode aus den USA. In Skandinavien sind alkoholfreie Clubabende ebenfalls in Mode.

## THEMEN DES ARTIKELS



Coronavirus

Gesunde Ernährung, sportliches Tanzen, kein Alkohol ersetzt winterliche „Toffifee-Rückfälle“. Die ambulanten Detox-light-Events sind günstige Alternativen zu Ayurveda-Kuren in Indien oder Sri Lanka.

### Der Mythos von Schlacken im Körper

Verstehen Sie mich nicht falsch. Solche gesunden Zusammenkünfte sind selbstverständlich zu begrüßen. Mich als Mediziner stört nur der konzeptionelle Überbau der Detoxifikation. Ich habe mich schon einmal in dieser Kolumne kritisch mit dem Mythos der Entgiftung auseinandergesetzt und möchte dies gerne wieder tun, weil ich beobachte, dass einige Missverständnisse eher noch zunehmen.

Die Annahme der Detox-Gläubigen lautet: Schädliche Substanzen sollen über die Leber und über die Niere ausgeschieden werden. In anderen Worten, der Körper soll von Giften befreit werden, quasi ein Frühjahrsputz für den Körper.

#### ALLE KOLUMNEN VON CURT DIEHM

GASTKOMMENTAR – EXPERTENRAT

**Euphorie und weniger Fett: Was ist dran am neuen Hype Eisbaden?**

GASTKOMMENTAR – EXPERTENRAT

**Kontrolliertes Trinken: Der sanfte Weg aus dem Alkoholproblem**

GASTKOMMENTAR – EXPERTENRAT

**Lerchen versus Eulen: Gibt es das optimale Zeitfenster für Sport?**

GASTKOMMENTAR – EXPERTENRAT

**Wie gesund sind Ausflüge ins All?**

Postuliert wird eine sogenannte Entschlackung gesundheitlich problematischer Ansammlungen von Stoffwechselprodukten. Als Ursachen werden aufgeführt: ungesunde Ernährung mit vielen Zusatzstoffen, zu viel Fett und zu viel Zucker, Nikotin, Alkohol, Stress und Umweltgifte.

Dass all diese Dinge uns nicht guttun, ist unbestritten.

Doch die Vermutung, dass wir diese Stoffe mit ein paar Detox-Partys, kurzen Kuren und teuren Nahrungsergänzungsmitteln über eine Entgiftung aus dem Körper bekommen, ist wissenschaftlich niemals bewiesen worden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung stellt fest: „In einem gesunden menschlichen Körper gibt es keine

Ansammlung von Schlacken und Ablagerung von Stoffwechselprodukten. Nicht verwertbare Stoffe werden über Leber, Nieren, Darm und Haut ausgeschieden.“

Begriff „Detox“ ist umstritten

Der Begriff Detox ist gesetzlich nicht definiert. Eine von der Europäischen Kommission zugelassene gesundheitsbezogene Aussage zum Begriff „Detox“ liegt nicht vor und damit ist eine Verwendung dieses Begriffes streng genommen in medizinischem Zusammenhang unzulässig.

Oft werden bei der Werbung synonyme Begriffe wie „minus-tox“, „freetox“, „antitox“, „d-tox“ verwendet. Weitere schön klingende Versprechungen wie Regeneration, Ausleitung von Toxinen, Verbesserung des Stoffwechsels und der Hautqualität, Beruhigung des vegetativen Nervensystems und so weiter sind nichts weiter als plumpes Marketing.

Vor Beginn einer Detox-Kur wird häufig eine Darmentleerung mit Bittersalz empfohlen, das am Morgen auf nüchternen Magen mit einem Viertelliter Wasser eingenommen wird.

Das kann auch schädlich sein, zumal viele für eine Detox-Kur empfohlene Produkte entwässernd wirken und zu einer erhöhten Ausscheidung von Mineralstoffen führen können.

Dann gehen Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium, und es kann zu einer Störung des Elektrolyt-Haushalts kommen.

## Wechselwirkungen nicht ausgeschlossen

Detox-Produkte können zudem unter Umständen gefährliche Nebenwirkungen haben, wenn sie in Wechselwirkung mit gleichzeitig eingenommenen Medikamenten treten. Auf Dauer kann eine strenge Detox-Diät zu einem Nährstoffmangel führen.

Verbraucherzentralen warnen in diesem Zusammenhang davor, dass Detox-Kuren in Bezug auf versprochene Wirkungen und ihre Zusammensetzung nicht ausreichend untersucht sind. Sogenannte Entgiftungspflaster für die Füße sind gänzlicher Humbug.

Stattdessen sind nach dem Beginn einer Detox-Kur Kopfschmerzen, verstärkte Müdigkeit, starker Durst, Schweißausbrüche und Magen-Darm-Probleme mögliche Nebenwirkungen.

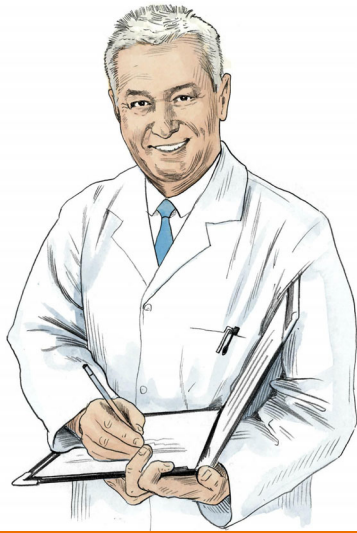
Und noch ein Hinweis: Unter dem Label „Detox“ werden häufig Produkte gepriesen, die durchaus wirksam sein können: Aloe Vera, Anis, Fenchel, Chlorella, Flohsamen, Heilerde, grüner Tee, Kalzium, Kürbiskerne, Kurkuma, Magnesium, Mate, Pfefferminze sowie weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können selbstverständlich eine Verbesserung der Gesundheit bewirken, wenn man diese langfristig in seinen Speiseplan einbaut.

Dies alles geht aber auch, ohne dem Werbeversprechen der Entgiftung zu verfallen. Sollte eine Detox-Party für Sie dennoch der Auftakt einer konsequenten Ernährungsumstellung sein, gibt es natürlich keinen Einwand, an einem solchen Event teilzunehmen.

**Mehr:** Was Voltaire, Veteranen und glückliche Japaner mit einem langen Leben zu tun haben.

---

*Curt Diehm ist ärztlicher Direktor der auf Führungskräfte spezialisierten Max-Grundig-Klinik. Der Internist lehrt zudem als außerplanmäßiger Professor an der Universität Heidelberg und ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Originalpublikationen sowie vielen Sachbüchern.*



---

© 2020 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

Verlags-Services für Werbung: [www.iqm.de](http://www.iqm.de) (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Content Sales Center | [Sitemap](#) | [Archiv](#)

Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste GmbH | Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.