



© gettyimages.de/Aniko Hobel

## Entgiften mit Chlorophyll

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 25 Januar 2021

Entgiftung ist ein natürlicher Schutzmechanismus unseres Körpers, der tagtäglich zum Einsatz kommt. Schadstoffe werden über die Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane Leber, Nieren, Haut und die Schleimhäute abtransportiert. Gezielte Entgiftungs- und Entschlackungskuren können auch bereits im Bindegewebe und in den Zellen eingelagerte Toxine lösen und ausleiten. Als natürliche Entgiftungsmotoren - die auch im Kampf gegen Krankheiten wichtige Therapiebestandteile darstellen - haben sich vor allem chlorophyllreiche Lebensmittel einen Namen gemacht, die wir Ihnen hier vorstellen möchten.

### Schadstoffe mit Chlorophyll regelmässig ausleiten

Zunehmende Umweltbelastungen und schädliche Rückstände in unseren Nahrungsmitteln konfrontieren unseren Körper permanent mit Giftstoffen. Insbesondere die Einlagerung von Schwermetallen wie Quecksilber im menschlichen Gewebe kann zu langfristigen Schäden führen, die von Kopfschmerzen und [Verdauungsproblemen](#), über Hautkrankheiten bis hin zu Alzheimer und Krebs reichen.

Umso wichtiger ist es, unseren Organismus in seiner Entgiftungsarbeit zu unterstützen. Denn selbst Schwermetalle lassen sich mithilfe bestimmter heilsamer Pflanzen binden und ausleiten.

Vor allem chlorophyllreiche und schwefelhaltige Lebensmittel haben sich als wirkungsvolle Entgiftungsrezepte erwiesen.

## 5 chlorophyllreiche Lebensmittel zum Entgiften

Die folgenden fünf grüne Naturwunder können sowohl Ihre tägliche Ernährung bereichern als auch Teil einer fachmännisch überwachten [Entschlackungskur](#) und [Entgiftungskur](#) sein.

### Grünes Blattgemüse zum Entgiften

Es ist das [Chlorophyll](#), das grünem Blattgemüse seine Farbe verleiht. Dieses "Blattgrün" ermöglicht es den Pflanzen, Sonnenlicht in nutzbare Energie (Kohlenhydrate) umzuwandeln, was als Photosynthese bezeichnet wird.

In unserer Ernährung erbringt Chlorophyll ebenso erstaunliche Leistungen. So fördert es u. a. die Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften wie z. B. Pestiziden, aber auch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte), die wir unweigerlich mit der Nahrung aufnehmen.

Besonders die Leber, die Nieren und das Verdauungssystem werden bei der Ausleitung von Toxinen unterstützt.

Als nützlicher Nebeneffekt wirkt das aktive Chlorophyll antioxidativ und antikarzinogen, ist also eine natürliche Waffe gegen freie Radikale und Krebs.

Mit den grünen Kraftgemüsen können wir Tag für Tag unser Immunsystem schützen, Bakterien abwehren, Entzündungen entgegenwirken und zu gesundem Gewebewachstum anregen.

Geradezu verjüngende Fähigkeiten spielt Chlorophyll in unserem Herz-Kreislauf-System aus, wo es zum Wachstum neuer Blutzellen anregt.

Desodorierend wirkt Chlorophyll bei schlechten Atem- und Körpergerüchen.

Ausserdem hilft Chlorophyll bei der Resorption von Eisen.

Halten Sie sich also auf dem Gemüsemarkt nicht zurück und nehmen Sie an grünem Blattgemüse, was Sie kriegen können. Wandeln Sie dieses zu Hause in Salate, Suppen, Pesto, Gemüse und vieles mehr um und entgiften Sie auf diese Weise täglich mit Spinat, [Mangold](#) und [Grünkohl](#) sowie mit Blattsalaten wie Feldsalat und Rucola.

Je dunkler das Grün, desto mehr Chlorophyll, lautet die Devise.

Scheuen Sie sich deshalb erst recht nicht vor Wildsalaten und Wildkräutern wie [Löwenzahn](#), Sauerampfer, [Brunnenkresse](#), [Brennnessel](#) und Portulak. Zusammen mit süssen Früchten zu einem leckeren Smoothie gemixt schalten Ihre Selbstheilungskräfte in den Turbogang.

Viele grüne Blattgemüse finden Sie auch hier: [50 grüne Blattgemüse](#)

Noch mehr Chlorophyll liefert die Süsswasseralge Chlorella, die leicht in Form von Pulver, Kapseln oder Presslingen eingenommen werden kann.

## Chlorella Alge zum Entgiften

Die grüne Süsswasseralge [Chlorella](#) (*Chlorella vulgaris*) ist, wie ihr Name schon vermuten lässt, die Chlorophyll-Quelle per se.

Als regelrechtes [Superfood](#) spendet sie nicht nur aussergewöhnliche Mengen Chlorophyll, sondern auch antioxidativ wirkendes Beta-Carotin und zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente (v. a. Eisen, Zink, Jod, Magnesium).

Das Entgiftungspotential der Chlorella-Alge hängt mit ihrer 3-schichtigen Zellwand zusammen, die Toxine absorbieren kann.

Als aktiver Teil des Chlorophylls unterstützt der sogenannte Porphyrin-Ring die Reinigungsprozesse in unserem Organismus, indem er insbesondere Schwermetalle wie Quecksilber in gebundener Form aus der Leber und dem Darm ausleitet.

Studien zeigten, dass die tägliche Ausscheidung von Quecksilber über den Urin während einer Chlorella-Kur um das Doppelte gesteigert wird. Bei einer solchen Ausleitungstherapie werden im Laufe von zwei bis drei Monaten täglich 1,5 g Chlorella in Form von konzentrierten Presslingen eingenommen.

Doch auch zur regelmässigen Entgiftung und Stärkung des Immunsystems bietet sich die Alge an. Doppelt effektiv soll die Kombination von Chlorella mit Koriander sein!

## Koriander zum Entgiften

Kräuter wie [Koriander](#) (*Coriandrum sativum*) - das Blatt, nicht der zum Brotbacken häufig eingesetzte Gewürzsaamen - besitzen hervorragende entgiftende Eigenschaften.

Die Heilkraft dieser "chinesischen Petersilie", die vorwiegend im asiatischen Raum als Gewürz Verwendung findet, wurde erstmals bei indonesischen Klinikpatienten nachgewiesen, die regelmässig Koriandersuppe assen.

Therapeutisch eingesetzt soll die Heilpflanze grössere Mengen von Schwermetallen und anderen Giften mobilisieren können.

Auch nach Zahnsanierungen kann Koriander unterstützend zur Ausleitung von frei gewordenem Quecksilber im Körper dienlich sein (im Rahmen eines umfassenden Quecksilber-Ausleitungsprogrammes), das sich anderenfalls im Nervensystem und in schlecht durchblutetem Gewebe einlagern und den Organismus langfristig belasten würde.

So wird beispielsweise als Entgiftungskur nach zahnärztlichen Amalgam-Entfernungen häufig eine drei- bis vierwöchige kombinierte Kur aus Korianderextrakt und Chlorella-Präparaten empfohlen.

Dazu werden täglich dreimal fünf bis zehn Tropfen Koriander-Essenz in etwas Wasser verdünnt vor dem Essen eingenommen.

Diese Tinktur wird aus den jungen Trieben der Korianderpflanze hergestellt und beinhaltet die entsprechenden sekundären Pflanzenstoffe und [ätherischen Öle](#).

Das frische Kraut bereichert indes Salate und Smoothies auf würzige und zugleich reinigende Weise.

Auch ein frisch gepresster Saft aus Karotten, Äpfeln und Korianderblättern regt die Entgiftung an und sorgt zugleich für exotischen Genuss!

Ein vertrauterer Weggefährte mit ähnlich entgiftender Wirkung - der ebenfalls in oben genanntes Programm integriert werden kann - ist der Bärlauch...

## Bärlauch zum Entgiften

Bereits die alten Römer, Gallier und Germanen schworen auf die heilsamen Kräfte von [Bärlauch](#) (*Allium ursinum*).

Aktuelle Studien können die entgiftende Wirkung dieser krautigen Pflanze auch begründen.

Ähnlich wie im Knoblauch finden sich auch im Bärlauch schwefelaktive Verbindungen, die in unserem [Körper entgiftende](#) Prozesse einleiten.

Die Schwefelverbindungen des Bärlauchs machen ihn zur natürlichen Entgiftungsinitiative gegen Toxine. Vor allem Schwermetalle werden mithilfe des Schwefels aus unseren Organismus gelöst.

Zudem neutralisiert der Bärlauch freie Radikale und schützt somit vor ernsthaften Erkrankungen wie Krebs.

Auch in puncto Mineralstoffe übertrifft Bärlauch seinen Zwiebel-Verwandten aus der Familie der Lauchgewächse.

Der hohe Eisengehalt wirkt verjüngend auf Organe, Gewebe, Hormondrüsen und Zellen, indem er die Blut- und Lymphzirkulation verstärkt.

Durch die verbesserte Blutzirkulation können wiederum krank machende [Schlacken](#) aus dem Gewebe gelöst und abtransportiert werden.

Das enthaltene Magnesium ist entscheidend für die Funktion von mehr als 390 Enzymen in unserem Stoffwechsel und unterstützt überdies den Gewebeaufbau. Weitere präventive Wirkstoffe im Bärlauch sind das antioxidative Vitamin C und der antibiotische "Keimkiller" Allicin.

Vor allem im Frühjahr bieten sich [Entschlackungskuren](#) mit frisch geerntetem Bärlauch an, denn von März bis Mai ist die Konzentration der entgiftenden Wirkstoffe in den Blättern am höchsten.

Bei einem Frühlingsspaziergang durch den Buchenwald werden Sie bestimmt fündig.

Verwenden Sie den Bärlauch am besten frisch in einem Salat, um die empfindlichen Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

Möchten Sie ausserhalb der Bärlauchsaison den Bärlauch in als begleitende Massnahme in Ihre Giftstoff-Ausleitungskur integrieren, dann können Sie auch dreimal täglich eine Kapsel Bärlauch-Extrakt einnehmen (z. B. während drei bis vier Wochen).

## Grüner Tee zum Entgiften

Kulturen wie Japan und China, in denen traditionell [grüner Tee](#) getrunken wird, weisen Studien zufolge eine niedrigere Krebsrate auf als andere Kulturen. Umso eifriger ist die Wissenschaft dem Geheimnis dieses Tees auf der Spur.

Im Gegensatz zu schwarzem Tee und Oolong (einer chinesischen Sorte zwischen schwarzem und grünem Tee) werden die für [grünen Tee](#) verwendeten Blätter der *Camellia sinensis* nicht fermentiert, so dass die wertvollen Polyphenole erhalten bleiben.

Polyphenole zählen zu den stärksten Antioxidantien im Schutz gegen zellschädigende freie Radikale.

Der hohe Gehalt an Polyphenolen soll der Grund für die entgiftende Wirkung von grünem Tee sein, weshalb er ein fester Bestandteil der chinesischen und ayurvedischen Medizin zur Behandlung diverser Beschwerden ist.

Die Polyphenole im grünen Tee werden Catechine genannt und gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen (Flavonoide), welche die Leberfunktion unterstützen und somit die Ausleitung von Giftstoffen vorantreiben. Grüner Tee soll zur Produktion von Entgiftungsenzymen anregen, die krebserregende Substanzen und andere Giftstoffe neutralisieren.

Eine Studie des Krebs-Forschungszentrums der *University of Arizona* zeigte, dass grüner Tee die Abwehrkräfte gegen krebserregende Toxine stärkt. Bei klinischen Untersuchungen wurden 42 Testpersonen ein Catechin-Konzentrat verabreicht, das der Menge von bis zu 16 Tassen grünem Tee entspricht. Die Produktion von entgiftenden Enzymen (*Glutathiontransferasen*) steigerte sich um bis zu 80 Prozent.

Forschungsleiterin Dr. H.-H. Sherry Chow bestätigte:

Dies ist die erste klinische Studie, die beweist, dass bestimmte Pflanzenstoffe im grünen Tee die Entgiftungsenzym Spiegel bei Menschen erhöhen können.

Nicht nur in der Krebsprävention, sondern auch zur Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit scheinen die entgiftenden Eigenschaften von grünem Tee wirkungsvoll zu sein.

Eine Studie der *Newcastle University* machte deutlich, dass grüner Tee toxische Verbindungen binden kann, die für alzheimerartige Hirnschäden verantwortlich sind.

Wer überdies regelmässig grünen Tee trinkt, schützt sich Erkenntnissen der *University of Maryland* zufolge ebenfalls vor Herzkrankheiten und hält den Blutzucker- und Cholesterinspiegel in Schach.

Dass die entgiftenden Inhaltsstoffe von grünem Tee Anti-Aging-Effekte haben und die Fettverbrennung anheizen, spricht natürlich zusätzlich für den täglichen Aufguss.

## Quellen

- Jacob C et al., "Best Detox Fruits and Vegetables" netplaces 2012 (Die besten Früchte und Gemüse zum Entgiften)
- Simonich MT et al., "Natural chlorophyll inhibits aflatoxin B<sub>1</sub>-induced multi-organ carcinogenesis in the rat." *Carcinogenesis*. 2007 Jun;28(6):1294-302. (Natürliches Chlorophyll hemmt Aflatoxin B<sub>1</sub>-induzierte Multi-Organ-Krebsentstehung bei Ratten.)
- Singh A et al., "Modulatory influence of chlorophyllin on the mouse skin papillomagenesis and xenobiotic detoxication system." *Carcinogenesis*. 1996 Jul;17(7):1459-63. (Modulatorischer Einfluss von Chlorophyllin auf die Papillomagenese der Haut von Mäusen und auf xenobiotische Entgiftungssysteme.)
- "Chlorophyll und Porphyrin-Konzentrate wirksam als Antioxidantien und zur Entgiftung von Schwermetallen" *OrganoSan* 2012
- "Blattgemüse" *Garten-Treffpunkt* 2012
- Uchikawa T et al., "The influence of *Parachlorella beyerinckii* CK-5 on the absorption and excretion of methylmercury (MeHg) in mice." *J Toxicol Sci*. 2010 Feb;35(1):101-5. (Der Einfluss der *Parachlorella beyerinckii* CK-5 (*Chlorella vulgaris* CK-5) auf die Aufnahme und Ausscheidung von Methylquecksilber (MeHg) bei Mäusen.)
- Uchikawa T et al., "Chlorella suppresses methylmercury transfer to the fetus in pregnant mice." *J Toxicol Sci*. 2011 Oct;36(5):675-80. (Chlorella unterdrückt Methylquecksilberübertragung auf den Fötus bei schwangeren Mäusen.)
- Uchikawa T et al., "Enhanced elimination of tissue methylmercury in *Parachlorella beyerinckii*-fed mice." *J Toxicol Sci*. 2011 Jan;36(1):121-6. (Verbesserte Beseitigung von Methylquecksilber aus dem Gewebe bei *Parachlorella beyerinckii*-gefütterten Mäusen.)
- "Entgiften mit Koriander" *natuerlich-online* 2012
- Karunasagar D et al., "Removal and preconcentration of inorganic and methyl mercury from aqueous media using a sorbent prepared from the plant *Coriandrum sativum*." *J Hazard Mater*. 2005 Feb 14;118(1-3):133-9. (Aus- und Anreicherung von anorganischem und Methylquecksilber aus wässrigen Medien mit einem Sorptionsmittel aus der Pflanze *Coriandrum sativum*.)

- Anilakumar KR et al., "Effect of Coriander Seed Powder (CSP) on 1, 2-Dimethyl Hydrazine-Induced Changes in Antioxidant Enzyme System and Lipid Peroxide Formation in Rats." J Diet Suppl. 2010 Mar;7(1):9-20. (Wirkung von Koriandersamen Pulver(CSP) auf 1, 2-Dimethylhydrazin-induzierte Veränderungen des antioxidativen Enzym-Systems und der Lipid-Peroxid-Formation bei Ratten.)
- Deepa B, Anuradha CV "Antioxidant potential of Coriandrum sativum L. seed extract." Indian J Exp Biol. 2011 Jan;49(1):30-8. (Antioxidatives Potential von Coriandrum sativum L.Samen-Extrakt.)
- "Bärlauch als altes Hausmittel in der Frühjahrs-Entgiftung" Gesund im Net 2012
- Preuss HG et al., "Wild garlic has a greater effect than regular garlic on blood pressure and blood chemistries of rats." Int Urol Nephrol. 2001;32(4):525-30. (Wilder Knoblauch hat einen grösseren Effekt auf den Blutdruck und die Blutchemie von Ratten als normaler Knoblauch.)
- "Green Tea Boosts Production Of Detox Enzymes, Rendering Cancerous Chemicals Harmless" Science Daily 2007 (Grüner Tee verstärkt Produktion von Entgiftungsenzymen und neutralisiert krebserregende Chemikalien)
- Chow HH et al., "Effects of repeated green tea catechin administration on human cytochrome P450 activity." Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2006 Dec;15(12):2473-6. (Auswirkungen wiederholter grünen Tee Catechin-Administration auf die menschliche Cytochrom P450-Aktivität.)
- Nena S, "Does Green Tea Detox Your Body?" Livestrong 2011 (Entgiftet grüner Tee Ihren Körper?)
- Egner PA et al., Chlorophyllin intervention reduces aflatoxinDNA adducts in individuals at high risk for liver cancer, November 2001, Proc Natl Acad Sci U S A, (Einnahme von Chlorophyllin reduziert Aflatoxin-DNA-Addukte bei Menschen mit hohem Leberkrebsrisiko)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker