

## Der fehlgeleitete Glaube an Detox

Stand: 03.11.2022 | Lesedauer: 6 Minuten

Von Edzard Ernst



Auch Wassertrinken wird vielerorts als Detox-Variante gehandelt

Quelle: picture alliance / dpa Themendienst

Detox-Tee, Detox-Pflaster, alles dient der angeblichen Entgiftung des Körpers. Hinter dem Detox-Hype stecken oft unsinnige Therapien, erklärt ein Experte. Sogar Charles III. hat als Prinz da kräftig mitgemischt.

In der Medizin wird mit „Detox“ eine Behandlung bezeichnet, mit der Abhängige von Drogen entwöhnt werden. In der Alternativmedizin steht sie für Verfahren, die den Körper von Giften befreien sollen. Sie sind nicht nur oft unwirksam, sondern können auch gefährlich werden.

Stellt sich zunächst die Frage: Welche Gifte? Angeblich handelt es sich um alle Toxine, die aus dem körpereigenen Stoffwechsel, aus der Umwelt, aus verordneten Medikamenten oder aus unserer Nahrung stammen. Und welche Verfahren werden als Detox angepriesen? Auch diesbezüglich sind die Detox-Anbieter durchaus großzügig; hier sind einige Behandlungsweisen, von denen behauptet wird, dass sie entgiftend wirken: Homöopathie und Akupunktur natürlich, außerdem diverse Diäten, Homotoxikologie, Kolontherapie, Ohrkerzen, Phytotherapie, Schröpfen sowie Shiatsu, Gua sha und Tui na.

In der Tat ist es gar nicht so einfach, eine alternative Behandlungsform zu finden, von der Befürworter nicht glauben, dass sie den Körper entgiftet. Inzwischen ist der Detox-Mythos schon soweit etabliert, dass selbst konventionelle Firmen, die sonst nichts mit Alternativmedizin am Hut haben, Detox Produkte anbieten, etwa Detox-Tee ([https://www.ocado.com/products/twinings-superblends-detox-with-lemon-ginger-and-fennel-430779011?](https://www.ocado.com/products/twinings-superblends-detox-with-lemon-ginger-and-fennel-430779011?gclid=1ad26c9e07631cd6a8070fc302c1a52f&gclidsrc=3p.ds&msclkid=1ad26c9e07631cd6a8070fc302c1a52f)

[gclid=1ad26c9e07631cd6a8070fc302c1a52f&gclidsrc=3p.ds&msclkid=1ad26c9e07631cd6a8070fc302c1a52f](https://www.ocado.com/products/twinings-superblends-detox-with-lemon-ginger-and-fennel-430779011?gclid=1ad26c9e07631cd6a8070fc302c1a52f&gclidsrc=3p.ds&msclkid=1ad26c9e07631cd6a8070fc302c1a52f)).

Detox Fans behaupten ferner, dass Detox alle nur erdenklichen gesundheitlichen Vorteile (<https://www.detox.org/20-reasons-why-you-should-detox-your-body-regularly/>) bringt, etwa Energie und Wohlbefinden vermehrt, Altern verlangsamt, die Immunität verstärkt, Fett schnellere verbrennen lässt, für weniger Allergien (<https://www.welt.de/themen/allergien/>) und andere Krankheiten sorgt und für gesündere Haut, Haare und Nägel sorgt.

Und wer genau bedarf einer Detox-Kur? Diese Frage lässt sich ausnahmsweise einmal sehr einfach beantworten: gemäß der Anbieter einschlägiger Verfahren braucht nämlich jeder von uns eine Entgiftung. Unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Lustlosigkeit, Schlafstörungen (<https://www.welt.de/themen/schlafstoerungen/>), Konzentrationsschwächen, Nervosität, an denen wir alle gelegentlich leiden, sind aus der Sicht der Detox-Therapeuten allesamt Hinweise dafür, dass die Sache drängt.

Wer noch Zweifel hat, dem macht man einfach ein bisschen Angst, um ihn ins Detox-Lager zu holen: Mit dem Aufkommen von Fertiggerichten, Fast Food und Konservierungsstoffen hat die weltweite Lebensmittelversorgung mehr Chemikalien aufgenommen als je zuvor. Nach Angaben der U.S. National Library of Medicine ist die Menge an Xenobiotika, wie Metalle und synthetische Chemikalien, im vergangenen Jahrhundert exponentiell angestiegen. Die Exposition des Menschen gegenüber zahlreichen persistenten bioakkumulierbaren Toxine, genannt PBTs, ist das bedauerliche Ergebnis (<https://www.detox.org/detoxing-top-list/>).

Selbst der britische König Charles III. war einst überzeugt davon, dass Detox eine prima Sache sei. Im Jahr 2009 brachte er via seiner Firma Duchy Originals eine „Detox Tincture“ auf den Markt. Der Entgiftungssaft enthielt eine bizarre Mischung aus Löwenzahn und Artischocken und wurde als „Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Ausscheidung von Giftstoffen und zur Förderung der Verdauung“ beworben. Als ich damals von der britischen Presse gefragt wurde, was davon zu halten sei, habe ich Charles als „Schlangenölverkäufer“ bezeichnet (<https://www.theguardian.com/uk/2009/mar/11/prince-charles-detox-tincture>). Das gab erwartungsgemäß viel Ärger, aber seine Tinktur wurde prompt vom Markt genommen.

In Deutschland ist Detox schon lange eine Domäne der Heilpraktiker und naturheilkundlich tätigen Ärzte, die oft auch vom ‚Entschlacken‘ sprechen. Hier ein typischer Text einer Heilpraktikerin

<https://www.naturheilpraxis-geissler.de/leistung/therapieuebersicht/detox-entgiftung.php>)

dazu: Die Naturheilpraxis Detox-Kur ist eine effektive Kombination von Maßnahmen, um den Stoffwechsel anzukurbeln, zu entsäuern, gefährliche Gifte auszuleiten, die körpereigenen Entgiftungssysteme zu unterstützen und die Zellen vor giftbedingten Schäden zu schützen.“

## **Detox nicht durch belastbare klinische Studien gestützt**

Bei einer derart breiten Palette von postulierten Wirkungen, einem bunten Wirrwarr von Therapien, und einer verwirrenden Mischung von angeblich eliminierbaren aber nie exakt benannten Toxinen, möchte man annehmen, dass heute jede Menge Studien vorliegen, die Detox auf den Prüfstand gestellt haben. Leider ist aber das ganze Gegenteil der Fall.

Vor rund 10 Jahren habe ich hierzu eine systematische Zusammenfassung der Evidenz publiziert; meine Schlussfolgerung war, dass Detox nicht nur nicht plausibel ist, sondern auch nicht durch belastbare klinische Studien gestützt wird. Bis heute hat sich daran so gut wie nichts geändert.

Aber wie ist so etwas möglich? Es wäre wohl kaum etwas einfacher als eine derartige Untersuchung zu konzipieren: Man benennt ein wichtiges Toxin, etwa ein Schwermetall, wählt ein Detox Verfahren, also Charles' Detox -Tinktur, einigt sich auf eine geeignete Messgröße – Lebensqualität. Dann würden eine ausreichende Zahl von Patienten rekrutiert, die Hälfte von ihnen mit der Tinktur behandelt. Die andere Hälfte bekäme Placebos. Schließlich würden die Resultate verglichen. Ich kann mir nicht gut vorstellen, dass derartige Studien niemals gemacht wurden.

Aber wieso wurden keine publiziert? Eine plausible Erklärung wäre wohl, dass die Ergebnisse vernichtend negativ ausgefallen sind, und dass die Hersteller der jeweiligen Detox-Therapie daher verhindert haben, dass so etwas an die Öffentlichkeit dringt. Denn Detox ist schließlich ein immens lukratives Business.

Trotzdem leuchtet das Prinzip des Detox' vielen Konsumenten intuitiv ein. Sicher ist, dass sich in unserem Körper allerlei Schadstoffe ansammeln können, und wer würde diese nicht gerne loswerden? Glücklicherweise verfügen wir über leistungsfähige Mechanismen. Leber, Lungen, Nieren, Haut entgiften uns ohne Unterlass. Der beste Weg, diese Organe bei ihrer Entgiftungsfunktion zu unterstützen, ist keineswegs ein Detox-Programm; er besteht vielmehr darin, die Zufuhr von Giften abzustellen oder zu reduzieren.

---

## **Keine Variante ohne teils erhebliche Nebenwirkungen**

Nun richten diese Verfahren zumindest keinen Schaden an, meinen viele. Doch auch diese Annahme ist nicht ganz richtig. Zum einen nimmt natürlich der Geldbeutel durch Detoxing Schaden, zum anderen ist keine einzige der Varianten frei von zum Teil erheblichen Nebenwirkungen. Ein Beispiel sind die von den Scientologen angepriesenen Detox-Programme, die unter anderem auf Mega-Dosen von Vitaminen und Mineralien beruhen und sogar mit Todesfällen assoziiert wurden (<https://edzardernst.com/2017/06/scientology-detox-no-thanks/>).

In den USA warnt das „National Center for Complementary and Integrative Health“ mit mannigfaltigen Argumenten vor Detox. So könnten Detox-Säfte mit schädlichen Bakterien kontaminiert sein oder der hohe Oxalatgehalt einiger Detox-Produkte die Nieren schädigen.

Schließlich ist ein weiteres Risiko zu bedenken. Unter dem Motto, „ich kann ja ruhig ordentlich über die Stränge schlagen, denn mein Heilpraktiker bringt das morgen mit seiner Detox Kur rasch wieder auf die Reihe“, stellt das Detox-Wunschdenken für einige Konsumenten eine Art Freibrief zur Völlerei dar. Dies ist in jedem Fall gesundheitsschädlich.

Bei genauerem Hinschauen entpuppt sich Detox als ausgemachter Humbug, als Glaubenssache. Das Einzige, das hier mit großer Regelmäßigkeit eliminiert wird, ist das Geld aus den Taschen der Leichtgläubigen.

## **Über den Autor**

Edzard Ernst, geboren 1948, gilt als einer der einflussreichsten Wissenschaftler auf dem Gebiet der Alternativmedizin. Nach dem Medizin-Studium arbeitete er in einem auf Homöopathie spezialisierten Krankenhaus. 1993 wurde er als erster Professor für Komplementärmedizin in die englische Stadt Exeter berufen. Nach einer Kontroverse und einem Konflikt mit Prinz Charles ging Ernst 2011 in den Ruhestand. Für WELT schreibt Edzard Ernst in loser Reihenfolge über aktuelle, exotische oder besonders beliebte alternativmedizinische Verfahren.