

---

## Was ist von „Detox“-Produkten zu halten?

Mo, 13.06.2022 - 11:29

So genannte Detox-Diäten, Detox-Kuren, Detox-Pulver, Detox-Kapseln und Detox-Tees stehen derzeit hoch im Kurs. Detox steht dabei für Detoxifikation, also Entgiftung. In der Werbung und auf den Verpackungen der Produkte wird nichts weniger als die Reinigung des Körpers von Giftstoffen, Entschlackung, eine Gewichtsabnahme, die Stärkung des Immunsystems und mehr Energie versprochen – dank Inhaltsstoffen wie Spirulina- und Chlorella-Algen, Kurkuma, Extrakten aus Grüntee, Kürbiskernen, Brennnessel, Wacholderbeeren oder Löwenzahn. Für die behaupteten Wirkungen fehlen jedoch in den meisten Fällen die wissenschaftlichen Nachweise. Auch kennt die Medizin den Begriff der Schlacken (= angebliche schädliche Ablagerungen im Körper) gar nicht, denn im Normalfall bewältigen Leber, Niere, Darm und Lunge die Ausscheidung von Abbauprodukten aus dem Stoffwechsel und von Schadstoffen.

„Besser als viel Geld für unwirksame Produkte auszugeben, ist es, den Detox-Gedanken im Alltag zu leben, sprich einen gesunden Lebensstil zu pflegen und sich so zu ernähren, dass möglichst wenig potenziell schädliche Stoffe aufgenommen werden“, empfiehlt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Dazu gehören regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das Vermeiden von Übergewicht, der weitgehende Verzicht auf Tabakwaren und Alkohol und eine ausreichende Wasserzufuhr. Weiters eine Ernährung mit reichlich saisonalem, bevorzugt biologisch angebautem Gemüse und Obst. Waldpilze, Innereien und große Raubfische (z.B. Thunfisch, Schwertfisch) sollte man wegen möglicher Belastung mit Schwermetallen oder radioaktiver Strahlung nur gelegentlich essen, Reis aus Asien in reichlich Wasser kochen und anschließend das Kochwasser verwerfen. Beim Backen, Toasten und Braten sollte der Grundsatz „vergolden statt verkohlen“ gelten.

Besondere Vorsicht ist bei Detox-Präparaten, die über das Internet vertrieben werden, angebracht. Produkte auf der Basis von Zeolith können giftige Schwermetalle enthalten, Produkte mit entwässernden Substanzen und solche mit Aktivkohle erhöhen die Ausscheidung von lebensnotwendigen Mineralstoffen und können die Wirkung von Medikamenten beeinträchtigen. Rechtlich handelt es sich bei der Bezeichnung „Detox“ auf einem Lebensmittel um eine gesundheitsbezogene Angabe. Solche Angaben dürfen in der EU nur sehr eingeschränkt verwendet

werden. Mehrere Präparate mit angeblich entgiftenden Zutaten dürfen laut Gerichtsurteil nicht mehr mit der Bezeichnung Detox werben, da eine Wirkung der Zutaten nicht belegt werden konnte.