

SCHWERMETALLE IM KÖRPER?

Schritte zur Ausleitung nach Dr. Dietrich Klinghardt

Entgiften Sie Ihren Körper sanft und effektiv – für mehr Energie, Klarheit und ganzheitliche Gesundheit.*



**ZAHNPRAXIS
MAINHAUSEN**
Inhaberin Anne-Kathrin Kögler

Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin



Jetzt Reinhören
(auf Spotify)
Anne-Katrins Zahnwelt
– Dein Podcast mit Biss

*Dieser Text ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden stets einen approbierten Arztin oder Therapeuten. Die hier bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und stellen keine Therapie- oder Handlungsempfehlung dar.

SCHWERMETALLAUSLEITUNG nach Dr. Dietrich Klinghardt

1. Chlorella, um Schwermetalle zu binden

Bevor die eingelagerten Schwermetalle ausgeleitet werden können, müssen sie aus dem Gewebe mobilisiert werden. Dabei werden die Toxine wieder in den Blutkreislauf gebracht und sollten möglichst schnell gebunden werden, um eine Rückvergiftung zu vermeiden.

Besonderes Augenmerk muss dabei auf den Darm gelegt werden, da der größte Teil von Giften über unseren Dünndarm ausgeschieden wird.

Um sogenannte Rückvergiftung zu vermeiden ist es wichtig, dass die von der Leber über die Galle abtransportierten Toxine im Dünndarm von bindungsfähigen Stoffen abgefangen werden. In zahlreichen Studien hat sich dabei die Süßwasseralge Chlorella besonders hervorgetan. Ihre Bindungsfähigkeit in Bezug auf Schwermetalle übersteigt die von anderen Pflanzen und ist daher für Ausleitungsmethoden besonders gut geeignet.

Dr. Klinghardt unterscheidet dabei die beiden Arten Chlorella vulgaris und Chlorella pyrenoidosa, wobei die zuletzt genannte eine stärkere entgiftende Wirkung haben soll als die Chlorella vulgaris, die leichter verdaulich und daher sehr gut im Rahmen einer besseren Nährstoffversorgung eingenommen werden kann.

Achtung:

Chlorella in niedrigen Dosen mobilisiert Metalle aus dem Bindegewebe und Chlorella in hohen Dosen Metalle aus dem Stoffwechsel aufnehmen. Sobald Symptome wie Kopfschmerzen, Unwohlsein, Durchfall, Sodbrennen oder grippeartige Beschwerden auftauchen, ist das Maximum der Verträglichkeit erreicht als Zeichen dafür, dass zu viele Metalle mobilisiert wurden. Klinghardt empfiehlt daher die persönliche Toleranzmenge im Eigenexperiment herauszufinden.

Dosierung

Als Standarddosis haben sich 1 – 3 g Chlorella (4 Presslinge à 250 mg) 3 – 4-mal täglich 30 min vor den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen bewährt. Diese Menge wird in der Phase, in der auch Koriander eingenommen wird (alle 2 – 4 Wochen für eine Woche) auf 3 – 6 g 3 – 4-mal am Tag erhöht. Anschließend wird wieder auf die Standarddosis zurückgegangen.

Während dieser ersten Phase der Schwermetallausleitung soll sich die Belastung der zirkulierenden Nervengifte um bis zu 90 % reduzieren. Nur durch hohe Chlorella-Dosen lassen sich solche Verbesserungen erzielen.

Gut zu wissen:

Manchmal kommt es bei der Einnahme von Chlorella zu Verdauungsproblemen. Klinghardt empfiehlt hier die Dosis deutlich zu erhöhen. Wenn die Probleme dann verschwinden, hat der Patient einfach zu wenig Chlorella eingenommen und es handelt sich nicht um eine Unverträglichkeit. Sollte Chlorella tatsächlich nicht vertragen werden, muss auf andere Präparate ausgewichen werden.

Als Alternative verabreicht Dr. Klinghardt dann 4-mal am Tag 2 Esslöffel Sauerkraut. Sauerkraut ist reich an Methionin, einer Aminosäure mit stark entgiftender Wirkung und einem hohen Anteil bindender Fasermaterialien, die die Schwermetalle effektiv binden.



2. Bärlauch zur Mobilisierung von im Gewebe eingelagerten Giften

Wenn sichergestellt ist, dass ausreichend schwermetallbindende Stoffe im Körper aktiv sind, sollte mit der eigentlichen Mobilisation von Schwermetallen begonnen werden. Die schwefelhaltigen Verbindungen von Bärlauch verfügen über eine großartige Fähigkeit, Schwermetalle aus dem Bindegewebe zu lösen und damit zu mobilisieren.

Dosierung

Dr. Klinghardt empfiehlt zur Ausleitung von Schwermetallen auf eine Tinktur mit Bärlauch zurückzugreifen. Damit nicht zu viele Schwermetalle auf einmal gelöst werden, sollte die Einnahme der Bärlauch-Tinktur mit nur 3-mal 5 Tropfen am Tag begonnen und dann bis auf dreimal 10 – 20 Tropfen gesteigert werden. Die Bärlauch-Tinktur sollte vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Achtung

Wenn zu viele Schwermetalle auf einmal gelöst werden, kann das Chlorella nicht alle Schadstoffe binden und es kommt zu einer erneuten Einlagerung der Toxine. Dabei kann es zu körperlichen und seelischen Beschwerden kommen bzw. können sich bereits vorhandene Symptome verschlimmern.

Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und depressive Verstimmungen sowie Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden sind in dieser Phase der Schwermetallausleitung keine Seltenheit und deuten auf eine zu starke Freisetzung von Giften hin.

Gut zu wissen:

Inzwischen empfiehlt Dr. Klinghardt statt bzw. zusätzlich zu der Bärlauch-Tinktur die Einnahme von gefriergetrocknetem Knoblauch. Dieser enthält den Wirkstoff Alliin, welcher durch ein Enzym in Allicin umgewandelt wird, das als das stärkste natürliche Antibiotikum überhaupt gilt. Weil metallvergiftete Personen fast immer unter Sekundär-Infektionen leiden, bietet gefriergetrockneter Knoblauch hier einen sehr guten Schutz.

Außerdem schützt Knoblauch nachweislich vor Krebs und Herzerkrankungen und enthält bioverfügbares Selen, das ebenfalls für die Entgiftung von Schwermetallen gebraucht wird.

3. Koriander zur Mobilisierung von im Nervensystem eingelagerten Giften

Bärlauch kann zwar die Schwermetalle im Bindegewebe lösen, ist aber nicht in der Lage, die Blut-Hirn-

Schranke zu überwinden und hat daher keine Wirkung auf die eingelagerten Schwermetalle im Gehirn, also im Nervengewebe.

Daher die dritte Komponente in Klinghardts Methode:

Es gilt als bewiesen, dass Koriander in der Lage ist, die Bluthirnschranke zu überwinden und damit fähig ist, im Gehirn eingelagerte Gifte in den Körperkreislauf zu bringen, damit sie aus dem Körper ausgeschieden werden können.

Koriander, auch als Cilantro oder chinesische Petersilie bekannt, hat eine große Kraft Schadstoffe zu binden und gleichzeitig eine keimtötende Wirkung vor allem im Darm. Die deutsche Petersilie hat eine ähnliche, allerdings deutlich schwächere Wirkung wie Koriander.



Achtung

Koriander wird bei der Schwermetallausleitung erst dann eingesetzt, wenn das Bindegewebe bereits über einen ausreichend langen Zeitraum entgiftet wurde, da sonst aufgrund des Prinzips der Osmose, die Gefahr besteht, dass sich die Gifte aus dem Bindegewebe (sollte es stärker belastet sein als das Gehirn) in das Gehirn verschieben, was nicht wünschenswert ist und vermieden werden sollte.

Koriander wird daher in der Regel frühestens nach 3 – 4 Wochen Ausleitung mit Chlorella und Bärlauch verabreicht.

Dr. Klinghardt empfiehlt die Einnahme eines Koriander-Extrakts, das ca. 20 Minuten nach der Chlorella-Einnahme in heißes Wasser gegeben und dann eingenommen wird. Durch das heiße Wasser wird ein toxischer Wirkstoff im Koriander neutralisiert.

Dosierung

Die Dosis ist von Person zu Person verschieden. Als grobe Richtlinie für die Einstiegsdosis gelten 3-mal täglich 5 Tropfen, die auf bis zu 15 Tropfen dreimal am Tag gesteigert werden kann.

Die letzte Dosis wird kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, da der Körper während des Schlafes besonders stark entgiftet.

Nach zwei Wochen täglicher Einnahme sollte mit der Koriander-Tinktur für eine Woche pausiert werden. Anschließend wird die Koriander-Tinktur nur noch alle 2 – 4 Wochen für eine Woche lang eingenommen, während parallel dazu die Menge an Chlorella erhöht wird.

Ohne die gleichzeitige Einnahme von Chlorella werden die durch die Koriandertinktur gelösten Schwermetalle auf dem Weg zum Dünndarm wieder von den freien Nervenenden aufgenommen und gelangen wieder in den Körper. Da Vitamin C die Wirkung von Koriander aufhebt, sollte es nicht gleichzeitig eingenommen werden. Koriander kann Gebärmutterkontraktionen auslösen, weshalb Schwangere kein Koriander zu sich nehmen sollten.



Schwermetallausleitung nach Dr. Klinghardt im Überblick

Chlorella: je nach Verträglichkeit 10 - 15 Presslinge (à 250 mg) 3 - 4-mal täglich 30 min. vor den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen wenn Koriander eingenommen wird (alle 2 - 4 Wochen für eine Woche) auf 15 - 25 Presslinge (à 250 mg) 3 - 4-mal am Tag erhöhen, anschließend wieder auf die Standarddosis zurückgehen

Bärlauch: 3-mal 5 - 20 Tropfen am Tag vor den Mahlzeiten

Koriander: frühestens nach 3 - 4 Wochen Schwermetallausleitung mit Chlorella und Bärlauch beginnen, dann 3-mal täglich 5 - 15 Tropfen am Tag je 20 min. nach der Einnahme von Chlorella, beim ersten Mal für zwei Wochen dann eine Woche pausieren, dann Koriander-Tinktur nur noch alle 2 - 4 Wochen für eine Woche lang einnehmen, während parallel dazu die Menge an Chlorella erhöht wird.

Zusätzlich kannst Du über den Tag verteilt fünf Kapseln Fischöl zu den Mahlzeiten einnehmen.

Woche 1 bis 3	Dosierung	Frequenz
Chlorella	10 bis 15 Presslinge	3-4 x täglich
Woche 4 bis 8		
Chlorella	10 bis 15 Presslinge	3-4 x täglich
Bärlauch	20 Tropfen	3 x täglich
Woche 9 bis 10		
Chlorella	10 bis 15 Presslinge	3-4 x täglich
Korinader	5 bis 15Tropfen	3 x täglich
1 Woche pausieren		

Die Nutzung der Informationen auf dieser Broschüre geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt befragt werden

QUELLE: im Gleichklang: <https://kinesiologie-imgleichklang.at/> (Stand 06.03.2025)
<https://www.kinesiologie-imgleichklang.at/download/Schwermetallausleitung%20Dr.%20Klinghardt.pdf>

