



2. Zyklus / Detox

Was Dich erwartet...

- Wie Dein Lymphsystem Dich entgiftet und wie Du es dabei unterstützen kannst
- Die entgiftenden Aufgaben Deiner Nieren
- Wie Du Deine Nieren reinigst

Das Lymphsystem

Im Lymphsystem werden Bakterien und deren Gifte, Schwermetalle, Chemikalien, Pilze, Viren und defekte Zellen entsorgt. Über ein Netz feiner Lymphkapillare wird die damit beladene Lymphe zu den Lymphknoten transportiert, dort gereinigt, entgiftet und so gereinigt wieder an das Blut abgegeben. Unsere Gesundheit hängt maßgeblich von diesem Prozess und der Leistungsfähigkeit unseres Lymphsystems ab.

Ist das Lymphsystem gestört, lässt die Leistungsfähigkeit der Lymphknoten nach und die Lymphe fließt langsamer. So kommt es zu Ödemen und Schwellungen, Cellulite und das Lipödem können eine Folge des Lymphstaus sein. Ursache einer Überlastung des Lymphsystems liegen in der Lebensweise und der Ernährung und können daher auch behoben werden.

Gelangt die nur schlecht gereinigte Lymphe wieder ins Blut, sammeln sich die Schadstoffe an, vergiften mit der Zeit den gesamten Körper und im weiteren Verlauf entstehen so die unterschiedlichsten Krankheitsbilder, chronische Beschwerden, wie auch Allergien und Unverträglichkeiten. Können Krankheitserreger durch das Lymphsystem nicht richtig abgetötet werden, verstärken sich Infekte. Und wenn entartete Zellen nicht entsorgt werden, entstehen leichter Geschwüre aller Art.

Auch Tattoos sind ein Problem. Verbleibt die Farbe nicht in der obersten Hautschicht, sammelt sie sich letztlich in den Lymphknoten.

Eine Lymphreinigung verfolgt das Ziel den Transport der Lymphe anzuregen um Giftstoffe, Krankheitserreger und entartete Zellen auszuleiten und den gesamten Körper zur Regeneration zu entlasten. Bevor das passiert, sollte der Darm in Ordnung sein, da ein belasteter Darm häufig zu den Problemen innerhalb des Lymphsystems beiträgt. Seit der ersten Zyklus-Phase unterstützt Du Leber und Darm und unterstützt so auch diesen Prozess.

Maßnahmen zur Lymphreinigung sollten am besten dauerhaft in den Alltag integriert werden (z. B. ausreichend Bewegung, reichliches Trinken von gutem Wasser, Tees, eine gesunde Ernährung).

Der Blutkreislauf wird vom Herzen angetrieben, das Lymphsystem besitzt hingegen keinen eigenen Antrieb. Ein wichtiger Aspekt der Lymphreinigung besteht daher darin, den Lymphfluss zu aktivieren.

Und dafür eignen sich die folgenden Maßnahmen, die wie Du sehen wirst, auf alle Reset Bereiche verteilt sind.

1. Bewegung

Jede Art von Training und Bewegung unterstützt den Transport der Lymphflüssigkeit, durch Aktivierung der Muskelpumpe als Antrieb.

2. Atmung

Eine tiefe Bauchatmung ist ein weiterer wichtiger Faktor der Lymphreinigung. Durch die Bewegung des Zwerchfells werden die inneren Organe bewegt und der Transport aktiviert. Hierfür eignen sich natürlich bewusste Atemübungen, die Du in Deinen Tag integrieren oder fest mit einem Spaziergang verknüpfen kannst, aber besser ist es natürlich, wenn Du es Dir zur Gewohnheit machst tief und bewusst ein und auch wieder auszuatmen. Dort liegt auch die Schnittstelle zum Stressmanagement.

Atmung zur Lymphreinigung

Langsam und tief durch die Nase einatmen, so dass sich die Bauchdecke hebt. Dann langsam durch den Mund ausatmen.

10 bis 15 Atemzüge, 3 mal täglich (am besten an der frischen Luft) reichen aus um die Lymphe zu reinigen.

Hier ist vorallem die Bewegung des Zwerchfells entscheidend und die Organe im Bauchraum zu bewegen. Also atme wirklich bis tief in den Bauch.

3. Schröpf- und Lymphmassagen

Schröpfmassagen massieren das gesamte Gewebe, durchbluten es und bewegen so auch die Lymphe. Inzwischen können sie auch problemlos selbst zu Hause durchgeführt werden. Dafür gibt es elektrische Geräte, die ein Vakuum erzeugen und auch hier in flussrichtung zu den Lymphknoten bewegt werden. (Hier habe ich Dir ein Beispiel verlinkt: [Link](#))

Den Rücken erreicht man selbst natürlich schlecht vollständig, jedoch eignen sich Arme, Beine, Po, Bauch und der untere Rücken sehr gut dazu, das Gewebe gründlich zu durchbluten und viel Lymphe zu den Lymphknoten zu bewegen.

Um den Lymphfluss zu unterstützen eignen sich, neben Bewegung, auch gezielte Lymphmassagen. Für Selbstmassagen gibt es zahlreiche Videoanleitungen. Das Prinzip ist immer, zunächst die Lymphknoten frei zu streichen und anschließend mit sanften, streichenden Bewegungen in flussrichtung, die Lymphflüssigkeit zu den nächstgelegenen Lymphknoten zu bewegen. Lymphmassagen funktionieren zur Entgiftung am gesamten Körper und auch im Gesicht, z.B. mit einem Guasha.

4. Trockenbürsten-Massage

Bei der Trockenbürsten Massage passiert genau das.. der Körper wird mit einer speziellen Bürste in Lymphrichtung komplett und gründlich gebürstet. Diese Massage durchblutet die Haut sehr stark, regt dadurch den Lymphfluss an und wirkt sich positiv auf die Reduzierung von Cellulite aus. Da sie aktivierend wirkt, sollte sie nur morgens durchgeführt werden. Neben dem Massage-Effekt entfernt das Bürsten auch abgestorbene Hautzellen.

5. Wasser

Die Lymphe ist eine Flüssigkeit und unser Körper enthält zwei Mal so viel Lymphe wie Blut. Je flüssiger die Lymphe ist, umso besser kann sie fließen. Trinkst Du zu wenig wird deine Lymphe zähflüssiger und es kommt zum Stau. Je zähflüssiger die Lymphe wird, desto länger verbleiben Schadstoffe, Viren usw. im Körper und umso wahrscheinlicher wird es, dass sie dann Schaden anrichten.

Bleibe bei mindestens 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht täglich. Tees können ebenfalls einberechnet werden.

Und Denk daran... dieser Abtransport ist die Basis der Entgiftung und darf nicht vernachlässigt werden. Nur so kannst Du Deine Lymphe reinigen und nur so können all die anderen Maßnahmen überhaupt Wirkung zeigen.

6. Kräuter

Mit bestimmten Kräutern kannst Du die Lymphreinigung unterstützen Diese reinigen die Lymphe über ganz verschiedene Wirkmechanismen und helfen gleichzeitig dabei, das Lymphsystem zu stärken. Um die Kräuter zu kombinieren, eignet sich eine Teemischung. Diese reinigt die Lymphe, entstaut das Lymphsystem, steigert den Lymphabfluss und entwässert.

Die Lymph-Teemischung besteht aus: Ringelblumenblüten, Brennnesselkraut, Birkenblättern und Schachtelhalm.

Die Kräuter werden zu gleichen Teilen gemischt und über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht (pro Tasse (150 ml) 1 TL Kräuter). Anschließend kocht man den Tee mindestens 10 Minuten lang, gießt ihn ab und trinkt davon täglich 2 bis 3 Tassen.

Die nächsten Schritte zielen nun darauf ab, das Lymphsystem zu entlasten, damit es sich der Entgiftung der Altlasten und der Regeneration widmen kann, ohne ständig mit neuen Belastungen konfrontiert zu werden.

7. Ernährung

Die Umstellung Deiner Ernährung auf gesunde Lebensmittel und das gleichzeitige Vermeiden von Produkten, die Deinem Körper schaden, ist ein Kernthema des Hormon-Reset-Lifestyles. Neben den positiven Wirkungen auf die hormonelle Balance, hat diese Art der Ernährung eben auch auf die Reinigung der Lymphe eine Wirkung.

Frische und unverarbeitete Lebensmittel reduzieren die Giftbelastung des Lymphsystems und liefern Vitalstoffe, die zur Regeneration und vollen Funktionsfähigkeit der Lymphknoten und der übrigen lymphatischen Organe erforderlich sind.

Diese Art der Ernährung unterstützt die Funktion sämtlicher Entgiftungs-/Ausleitungsorgane: Darm, Leber und Nieren. Je besser diese Organe funktionieren, umso sauberer und gesünder bleibt das Lymphsystem und umso besser kann sich die Lymphe regelmäßig selbst reinigen.

8. Probiotika

Das Verdauungssystem steht direkt mit dem Lymphsystem in Verbindung. Ohne ein sauberes Verdauungssystem lässt sich die Lymphe folglich nicht reinigen. In der Darmschleimhaut befindet sich ein Teil des Lymphsystems. Hier findet die Bildung und Ausbildung von Abwehrzellen des Immunsystems statt. Zusätzlich gelangen Nährstoffe (insbesondere Fette) vom Darm direkt ins Lymphsystem. Den Darm zu pflegen und gesund zu halten ist für unsere Gesundheit so wichtig, aber die wenigsten kümmern sich darum. Ein kranker, verschlackter oder gar entzündeter und gereizter Darm verschmutzt und belastet das Lymphsystem extrem. Ein solcher Darm macht es unmöglich, die Lymphe zu reinigen.

Daher gehört zu den Maßnahmen, die das Lymphsystem reinigen, auch die Einnahme eines hochwertigen Probiotikums.

Notiere Punkte dieser Liste immer mal wieder auf Deinen Gewohnheiten - Tracker und überprüfe für Dich, ob Du die Gesundheit Deines Lymphsystems im Auge behältst.

Die Nieren

Die Nieren gehören zu unseren wichtigsten Entgiftungsorganen. Sie regulieren den Salz- und Wasserhaushalt im Körper, filtern Giftstoffe und Stoffwechselendprodukte aus dem Blut und scheiden diese über den Urin aus.

Funktionieren sie nicht richtig, kommt es zunächst zur Einlagerung von Giften und schliesslich zu einer schleichenden Selbstvergiftung, die sich in den verschiedensten Beschwerden äussern kann. Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck können den feinen Gefäßen der Nieren zusätzlich einen großen, mechanischen Schaden zufügen.

Blutbildung und Blutdruck

Die Nieren sind an der Blutbildung beteiligt, da sie ein Hormon (Erythropoetin) bilden, das im Knochenmark die Bildung roter Blutzellen anregt. Eine Nierenschwäche kann daher mit einer Blutarmut, Müdigkeit und Leistungsabfall einhergehen. Wie du siehst überschneiden sich hier auch Symptome mit denen der Menopause. Je besser Deine Entgiftungsorgane funktionieren, umso besser kannst Du die Auswirkungen hormoneller Veränderungen, die auch mit Müdigkeit einhergehen, abpuffern.

Selbst an der Regulation des Blutdrucks sind die Nieren beteiligt und so führen geschwächte Nieren häufig zu einem hohen Blutdruck.

Säure-Basen Haushalt

Da die Nieren an der Regulation des Mineralstoffhaushalt beteiligt sind, sind sie auch wichtig zur Regulation des

Säure-Basen-Haushalts. Kommt es in diesem Bereich zu Problemen, führt das zu einer Übersäuerung des Körpers.

Vitamin D

Die Nieren sind zuständig für die Umwandlung von Vitamin D und wie Du Dir denken kannst, kommt es durch Nierenprobleme auch zu einem Vitamin-D-Mangel, der an der Entstehung zahlreicher Krankheiten und Beschwerden beteiligt ist.

Knochengesundheit

Die Kombination aus einem gestörten Mineralstoffhaushalt, einer Übersäuerung und einem Vitamin D Mangel kann zu einer nachlassenden Knochendichte führen. Wenn die Knochendichte, hormonell bedingt, in der Menopause abnimmt und wir über Ernährung und Training diesem Prozess aktiv entgegenwirken, brauchen wir dafür gesunde Nieren und sollten diese daher entsprechend pflegen.

Für Nierenprobleme kann es viele Ursachen geben. Wie Du sehen wirst, treten die meisten der folgenden Faktoren bei einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise gar nicht erst ein:

Mögliche Ursachen für geschwächte Nieren:

1. Ungesunde Ernährungsweise
2. Trinken von zuwenig Wasser
3. Übergewicht/Fettleibigkeit
4. Chronischer Bluthochdruck (er kann die Nieren schwächen oder aber auch erst durch eine Nierenschwäche entstehen)
5. Diabetes
6. Hohe Harnsäurewerte/Gicht
7. Wiederkehrende Nierensteine
8. Wiederkehrende Infektionen der Harnwege und der Blase
9. Alkoholkonsum/Rauchen
10. Medikamente
11. Schmerzmittel/Nichtsteroidale Antirheumatika (z. B. Ibuprofen, Diclofenac, Aspirin, Indometacin u. a.)
12. Antibiotika
13. Chemotherapeutika
14. Kontrastmittel... u.a.

Nierensteine

Es ist wichtig, auch Nierensteine (Harnsäuresteine) zu erwähnen, da Du vielleicht an dieser Stelle irgendwann mal über die Proteinmenge im Hormon-Reset-Lifestyle stolperst. Nierensteine können die Folge chronisch erhöhter Harnsäurewerte im Blut sein. Da diese Harnsäure beim Abbau von Purinen entsteht, die besonders in Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Hülsenfrüchten enthalten sind, werden besonders diese Purine kritisiert.

Wenn die Harnsäurekonzentration im Blut über einen bestimmten Wert steigt, kristallisiert die Harnsäure aus und es entstehen Harnsäurekristalle. Diese Kristalle lagern sich im Gewebe und den Gelenken ab (Gicht) oder in den Nieren als Nierensteine. Häufig passiert das gleichzeitig. Aber...dieser Rückschluss ist nicht absolut. Ein Körper, der grundsätzlich schlecht ernährt wird, dem Bewegung fehlt, dessen Entgiftungsorgane und damit auch die Nieren stark belastet sind, wird mit entstehender Harnsäure anders umgehen, als eine gesunder und funktionsfähiger, gut ernährter und aktiver Körper das tut. Und was ist die Alternative? Auf Proteine zu verzichten oder sie so reduzieren, dass Dir die Grundbausteine aller Körperzellen fehlen, ist keine Alternative. Die einzige Lösung ist alle Organe vernünftig zu behandeln und zu pflegen, so dass sie voll funktionsfähig sind und mit ihren Aufgaben zurecht kommen.

Bei einer gezielten Nieren-Reinigung wird auf sämtliche purinhaltige Lebensmittel verzichtet, was an dieser Stelle auch sinnvoll ist. Diese Reinigungen belaufen sich aber auf wenige Tage und mit dem richtigen Timing im Zyklus, richtest Du damit keinen Schaden an. Wann ist nun dieser Zeitpunkt? Am besten eignet sich Deine letzte Zykluswoche. In dieser Woche hat Dein Training nicht den Fokus auf Muskelaufbau und das Bedürfnis nach Kohlenhydraten ist erhöht. Reduzierst Du die Proteine, bedeutet das natürlich, dass Du mehr Kohlenhydrate über komplexe Kohlenhydrate, Obst und Gemüse zu Dir nimmst, was Dir zu dieser Zeit nicht schwer fallen wird.

Geschwächte Nieren machen sich nicht bemerkbar. Die Störungen verlaufen zunächst stumm und die Symptome (Kopfschmerzen, Müdigkeit, Rücken- und Bauchschmerzen) sind unspezifisch. Anders als Darm und Leber können sie sich nicht gut regenerieren.

Eine Nierenreinigung ist (natürlich in Kombination mit einem grundsätzlich gesundem Lifestyle) eine präventive Maßnahme, wie auch Maßnahmen für den Darm oder die Leber und sollte in regelmässigen Abständen durchgeführt werden.

Warum also Nierenreinigung?

Bei einer Nierenreinigung wird alles getan, um die Nieren zu entlasten und ihre Funktionsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit zu unterstützen.

1. Die Nieren werden durchspült, was ihre Entgiftungs- und Ausleitfunktion unterstützt
2. Die Nieren werden mit natürlichen Kräuterezubereitungen desinfiziert, um die Ansiedlung schädlicher Keime zu erschweren
3. Es werden Massnahmen eingeleitet, um – wenn möglich – bestehende Nierensteine aufzulösen

Zu diesen Maßnahmen gehören spezielle Nierenreinigungen. Der Ansatz im Hormon-Reset ist nur der, die tägliche Pflege und Unterstützung Deiner Nieren zur Gewohnheit zu machen.

Wie Du Deine Nieren reinigst und pflegst

Eine Nierenreinigung muss nicht immer mit einem großen Aufwand einhergehen. Integriere die Pflege Deiner Nieren täglich, halte sie so, mit einfachen Maßnahmen, gesund und funktionsfähig.

1. Trinke gutes Wasser

Gutes Wasser erkennst Du an einem ausgewogenen Mineralstoffprofil. Magnesium, Calcium und Hydrogencarbonat sollten in einem guten Verhältnis zueinander enthalten sein. Wenn Du kannst, wähle ein Wasser in Glasflaschen. Aus Studien weiß man, dass schon allein die tägliche Versorgung mit genügend Wasser die Gefahr der Nierensteinbildung fast vollständig auflöst.

2. Wasser mit Zitrone

In einer Phase, in der Du gezielt Deine Nieren spülen, desinfizieren und stärken willst, startest Du den Tag mit einer frischen, heißen Zitrone, mit Ingwer, Cayenne und Kurkuma. Das ist Dein Moment, um die richtige Fürsorge für Deine Nieren zu übernehmen. Die Citrate im Zitronensaft lösen Nierensteine regelrecht auf. Auch etwas Zitronensaft im Wasser über den Tag (natürlich auch frisch gepresst), erfüllt diesen Zweck. Einfach oder?

3. Kräuter

Kräuter haben eine heilsame Funktion auf die Nieren. Dazu gehören z. B. die Goldrute, die Bärentraube, die Brennnessel, der Löwenzahn, der Schachtelhalm, die Wacholderbeeren und Birkenblätter. Ergänze Deine Teeroutine gelegentlich durch eine Tasse Brennnesseltee oder einen Nieren und Blasen Tee. Wenn es Dir gut schmeckt häufiger.

4. Lebensmittel

Echte Lebensmittel und Gewürze haben, dank ihrer Inhaltsstoffe, heilende und reinigende Wirkungen im Körper.

Grünkohl, Kohl, Spargel, rote Paprika, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Wassermelone, Zitronen und Apfelessig

eignen sich besonders gut zur Pflege der Nieren.

5. kein Alkohol

Alkohol hat keinerlei Vorteile. Was die Nieren betrifft, solltest Du wissen, dass er die Harnsäurebildung erhöht und gleichzeitig die Ausscheidung verhindert. Alkohol ist eine echte Gefahr für die Nieren. Er begünstigt nicht nur die Steinbildung, sondern schädigt das sensible Nierengewebe.

Schreibe diese Punkte immer mal wieder auf Deinen Gewohnheiten - Tracker und überprüfe für Dich, ob Du die Gesundheit Deiner Nieren im Auge behältst.