Maßnahmen gegen Körpergeruch (s. auch Harninkontinenz):

Preiselbeeren:
Preiselbeeren, sowohl der Saft als auch die ganzen Beeren können Uringeruch stark verringern. Wirksame Dosis: ein achtel bis ein halber Liter Preiselbeersaft pro Tag.[1]

Körpergeruch und Dickdarm:
Es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Körpergeruch und Fäulnisbildung in den Eingeweiden. Mit Ausnahme der Achselhöhlen sollten die Ausdünstungen des Körpers für jemanden, der regelmäßig badet, keine Geruchsprobleme verursachen. Wer seinen Körpergeruch nicht kontrollieren kann, ganz gleich, wie oft er badet, leidet unweigerlich unter hochgradig fäulnisbildender Aktivität im Dickdarm. Wer bei normaler Zimmertemperatur nach einem einzigen Tag ohne anstrengende Tätigkeiten überall Körpergeruch entwickelt, hat es wahrscheinlich ebenfalls mit erheblicher Fäulnisbildung im Kolon zu tun. Ein guter Indikator für die intestinale Fäulnisbildung ist der Fußgeruch. Im typischen Fall werden Socken ziemlich unangenehm riechen, wenn die betreffende Person sie nur einen Tag lang in geschlossenen Schuhen getragen hat. Würde dieselbe Person ihren Dickdarm reinigen und eine Kost, die kaum zur Fäulnisbildung führt, zu sich nehmen, könnte sie feststellen, dass sich in denselben Socken weniger Geruch ansammelte, auch wenn sie drei Tage hintereinander getragen würden, statt nur einen einzigen.
Der Körpergeruch, der zuletzt verschwindet, ist der Geruch in den Achselhöhlen. Selbst nachdem der Dickdarm gereinigt ist, brauchen die meisten immer noch ein Deodorant (Deostift oder –spray). Um jemals den Geruch in den Achselhöhlen loszuwerden, ohne geruchs- oder schweißhemmende Mittel zu benutzen, muss man nicht nur den Dickdarm reinigen, sondern auch über lange Zeit eine reinigende und völlig fäulnisfreie Kost zu sich nehmen.[2]

Fäulnis im Verdauungstrakt verhindern:
Im Verdauungstrakt gibt es im allgemeinen zwei verschiedene Arten von Bakterien. Das sind zuerst einmal die fäulnisbildenden Bakterien, deren gewöhnliche Spezies die Escheria coli ist. Da die Form zahlreicher Fäulnisbakterien im Darm unter dem Mikroskop derjenigen der Escheria coli gleicht, nennt man sie Kolibakterien. In diesem Zusammenhang ist die Tatsache interessant, dass Escheria coli und andere Arten von Kolibakterien einen Schutz namens Äthionin produzieren, die im Tierversuch karzinogene Wirkungen gezeigt hat. Fäulnisbakterien erzeugen außerdem eine Reihe von anderen toxischen Substanzen, zu denen Indol uns Skatol gehören. Diese übelriechenden Stoffe geben dem Kot seinen typischen Geruch, und ihr Derivat Indikan findet sich in Schweiß und Urin.
Ein Gegengewicht zu den Fäulnisbakterien im Darm bilden die sogenannten ***freundlichen Bakterien, die in erster Linie Milchsäure, aber auch Essigsäure, Verdauungsenzyme und Vitamine produzieren***. Diejenigen unter den freundlichen oder gesundheitsfördernden Bakterien, die Milchsäure produzieren, sind als Laktobakterien bekannt. Dabei handelt es sich um verschiedene Arten, die zu größeren Familien wie Laktobazillus, Bifidobakterium und Streptokokkus, gehören. Die beiden bekanntesten und wichtigsten Arten von Laktobakterien sind Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium bifidus. Die erste Hälfte des Wortes Laktobakterien ist abgeleitet vom lateinischen lac (=Milch). Denn sie produzieren Milchsäure, die zuerst als der Stoff bekannt wurde, der beim Sauerwerden nichtpasteurisierter Milch entsteht. Laktobakterien sind reichlich vorhanden auf jedem Grashalm sowie auf den meisten Arten von Gemüse und Getreide. Die Anwesenheit von Laktobakterien in Kuhmilch kommt daher, dass die Rinder Gras fressen.
Die von den freundlichen Darmbakterien produzierten Verdauungsenzyme unterstützen die Verdauungsfunktionen des Körpers und begrenzen die Aktivität der Fäulnisbakterien. Wenn letztere hochgradig aktiv sind, setzen sie zusätzlich zu den nichtgasförmigen Giftstoffen, die sie ständig erzeugen, übelriechende Gase frei. Diese Gase entweichen normalerweise durch den After; dann werden sie als Blähungen bezeichnet. Wenn der Verdauungskanal zu träge oder blockiert ist, dass die Gase nicht schnell genug entweichen, wird ein Teil davon ins Blut absorbiert und verursacht Kopfschmerzen und Unwohlsein. Sowohl die von den freundlichen Bakterien erzeugten Verdauungsenzyme als auch die Verdauungssäfte des Körpers tragen dazu bei, die Gasbildung durch Fäulnisbakterien zu verhindern. Doch können diese

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 487
[2] Gray, Robert: Das Darmheilungsbuch, 30f.

Substanzen die Fäulnisbakterien nicht abtöten oder sie davon abhalten, nichtgasförmige Giftstoffe zu produzieren.
Nach den Erkenntnissen von Kellogg, dem bedeutendsten amerikanischen Pionier der Dickdarmgesundheit, sollte die Darmflora in einem gesunden Kolon im Idealfall aus 85 Prozent Laktobakterien und nicht mehr als 15 Prozent Kolibakterien bestehen. In der modernen Industriegesellschaft finden im allgemeinen aber genau die umgekehrte Zusammensetzung der Darmflora, also das genaue Gegenteil vom Idealzustand. Kein Wunder, dass die Selbstvergiftung soviel Elend verursacht und Probleme mit Blähungen so häufig sind!
Ein weitverbreitetes Verfahren bei Problemen mit Blähungen besteht darin, ständig große Mengen von mit Laktobakterien fermentierten Nahrungsmitteln zu verzehren wie Joghurt, Kefir, Sauermilch und andere (milchsauere) Acidophilusprodukte. Acidophilus bezieht sich hier auf Lactobacillus acidophilus, die bekannteste unter den verschiedenen Arten von Laktobakterien. Blähungen entstehen dann, ***wenn eines der Verdauungsorgane – Magen, Dünndarm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Gallenblase zu wenig Verdauungssäfte absondert oder wenn einer von den Kanälen, welche die Verdauungssäfte aus Leber, Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse in den Dünndarm leiten, teilweise oder ganz blockiert sind.*** Selbst wenn der Magen-Darm-Trakt stark mit Fäulnisbakterien belastet ist, ist ein gutfunktionierendes Verdauungssystem immer noch in der Lage, übelriechende Blähungen zu verhindern.
Es erscheint berechtigt, das Entstehen von Blähungen einem Mangel an Laktobakterien zuzuschreiben, weil die der Verzehr einer großen Menge von Laktobakterien die Symptome lindern wird. Doch müssen wir feststellen, dass diesem weitverbreiteten Mangel auf Dauer nicht durch den Verzehr großer Mengen von laktobakterienhaltiger Nahrung abgeholfen werden kann, da die Symptome der Blähsucht sich in wenigen Stunden wieder melden, nachdem die Zufuhr von Laktobakterien aufgehört hat. Befreit man jedoch seinen Magen-Darm-Trakt von allem stagnierenden fäulniserregenden Abfall, wird der Körper mit Hilfe einer richtigen Ernährung in die Lage versetzt, das ideale Verhältnis von 85 Prozent Laktobakterien und 15 Prozent Fäulnisbakterien im Darm mit nur kleinen Abweichungen zu bewahren, ohne dass ständig laktobakterienhaltige Nahrung zugeführt werden muss. Außerdem ist die ***Reinigung des Verdauungssystems ein erster Schritt, um die Funktion der Verdauungsorgane zu verbessern.***[3]

Tomatenfußbad gegen Schweißfüße[4]

Chlorophyll:
Chlorophyll-Dragees (z.B. von Stozzon: Wirkstoff: Chlorophyllin-Kupfer-Komplex, Natriumsalz) gegen Mund- und Körpergeruch.
Viele Menschen leiden gelegentlich unter Mund- und Körpergeruch. Das Problem: Man nimmt den unangenehmen Geruch zwar bei anderen, nicht aber bei sich selbst wahr. Die Ursache für Mund- und Körpergeruch sind vielfältig. So können Stoffwechselstörungen, Magen- und Darmstörungen, Entzündungen im Mund- und Rachenraum sowie andere Erkrankungen der Auslöser sein- ebenso wie Stress und seelische Belastungen. Und jeder, der gern Knoblauch und Zwiebeln ist, weiß, dass dies am nächsten Tag zu einer erheblichen Geruchsbelästigung der Mitmenschen führt. Was wenig bekannt ist: Auch Diäten oder unausgewogene Ernährung können durch den dadurch bedingten veränderten Stoffwechsel zu Mundgeruch führen. Der in Stozzon enthaltene Wirkstoff Chlorophyllin hat geruchsneutralisierende Eigenschaften. Der Wirkstoff aus dem natürlichen Blattgrün kann die Aktivität bestimmter eiweiß-spaltender Enzyme vermindern und auf diesem Wege die Bildung übler Gerüche hemmen. So können
Stozzon Chlorophyll-Dragees unangenehme Gerüche von innen heraus verhindern, noch bevor sie entstehen.[5]

Verbotene Nahrungsmittel bei Körpergeruch:
- Tierische Fettstoffe, auch Butter, Lebertran, tierische Eiweißprodukte
- Rotes Fleisch
- Industriell gefertigte Nahrungsmittel
- Eier, Hühnchen, Putenfleisch
- Chemisch veränderte pflanzliche Fettstoffe sind nachteilig, wie z.B. gehärtete Fette

---
[3] Gray, Robert, Das Darmheilungsbuch, 30-35
[4] Bankhofer, Hademar, Mein Rat bei lästigen Beschwerden
[5] Beipackzettel „Stozzon“-Chlorophyll-Dragees gegen Mund- und Körpergeruch, 2011

- Jede Art von Weißmehlprodukten sollte vermieden werden, also keine Semmeln, kein Brot aus Weizenmehl, keine Kuchen und Torten
- Auch weißer Zucker, Industriezucker ist abzulehnen
- Wenn unbedingt etwas gesüßt werden soll, dann mit Honig oder natürlich süßen Pflanzensäften
- Auch alkoholische Getränke sollten vermieden werden, denn durch die darin enthaltenen Fuselöle wird ein vorhandener Körpergeruch noch verstärkt
- Auch von Tabakwaren ist Abstand zu nehmen, denn zusammen mit einem unangenehmen Körpergeruch wirkt der Tabakgeruch zusätzlich abstoßend[6]

Empfehlenswerte Nahrungsmittel:

- Fast jede Art von vegetarischer Rohkost ist vorteilhaft, denn diese Diät enthält kein überflüssiges Eiweiß, mit dem der Körper nicht fertig werden kann
- Außerdem ist diese Ernährungsform fettarm. Es ergeben sich keine abnormen Fettabbauprodukte, deren Ausscheidung recht schwierig ist.[7]

Maßnahmen gegen Übersäuerung:

Schweißfüße sind oft ein Signal dafür, dass der Körper so stark übersäuert ist, dass die Nieren die Ausscheidung nicht mehr alleine bewältigen können. Der Organismus scheidet deshalb vermehrt Säuren, aber auch andere Giftstoffe über die Haut aus. Die dabei austretenden Abbau- und Zersetzungsprodukte sind die Träger der üblen Gerüche. Eine Entsäuerungstherapie beseitigt das Übel schon nach kurzer Zeit.[8]

Maßnahmen gegen Übersäuerung:

Unangenehme Körperausdünstungen, oft mit starkem Schwitzen verbunden, sind häufig Signale für eine chronische Übersäuerung des Organismus. Wenn nämlich die Nieren als wichtigste Ausscheidungsorgane mit der Säureflut nicht mehr fertig werden, muss die Haut einen größeren Beitrag zur Säureausscheidung leisten. Die dabei mit austretenden Giftstoffe sorgen für den lästigen Geruch. Häufig ist er auch mit dem so genannten kalten Nachtschweiß in Verbindung, wenn die Nieren in ihrer nächtlichen Ausscheidungs-, d.h. Entsäuerungsarbeit überfordert sind.[9]

Achtung: Übersäuerung und Körpergeruch:

Übersäuerung führt zu Säureschäden, v.a. auf der Haut – zu Entzündungen, Ekzemen, Pilzerkrankungen sowie unangenehmen Körperausdünstungen und vorzeitiger Alterung der Haut.[10]

Zinnkrauttinktur gegen Schweißfüße:

Als besonders gutes Mittel gegen Schweißfüße empfiehlt Maria Treben die Zinnkrauttinktur. Die gut gewaschenen und getrockneten Füße werden mit dieser Tinktur eingerieben. Außerdem soll man auch täglich morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse Zinnkrauttee trinken. Ebenso gut helfen bei Schweißfüßen auch Zinnkrautfußbäder.[11]

Rote Bete für frischen Atem und schnelle Wundheilung:

Rote-Bete-Blätter sind ferner dafür bekannt, dass sie wirksam gegen Knoblauch-Atem sind, und in der Zeit der Römer empfahl Hippokrates Rübenblätter zum Verbinden von zu langsam heilenden Wunden.[12]

Maßnahmen gegen Fußschweiß:

Sollten Sie zu Fußschweiß neigen, so ist ein tägliches Fußbad von zwanzig Minuten Dauer zu empfehlen. Dazu kochen Sie am besten zwanzig Gramm Alaun auf ein Liter Wasser ab. Auch Eichenrinde kann für das

---

[6] Hochenegg: Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 195
[7] Hochenegg: Kursbuch Naturheilkunde, 1999, S. 195
[8] Fischer-Reska, Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, 86
[9] Fischer-Reska, Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, 98
[10] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 123
[11] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, S. 59
[12] http://www.zentrum-der-gesundheit.de

Fußbad verwendet werden, ebenso heißes Salzwasser. Im Urlaub sollten Sie soviel wie möglich barfuß laufen, auch Kaltwassertreten ist von Nutzen.
Zur inneren Anwendung. Acidum fluoratum D 10 morgens oder Hamamelis D 6.[13]

Chlorophyllin.
Orales Verabreichen von Chlorophyllin vermindert den Fäkalien- und Harngeruch bei den Patienten mit Inkontinenz.[14]

Clorophyll:
In jedem Naturkostladen gibt es Quellen für flüssiges Chlorophyll. Einige davon sind frisch zubereitet und organischen Ursprungs. In dieser Form ist Chlorophyll ein wirksamer Atemreiniger, wenn man es erst im Mund verteilt, bevor man es herunterschluckt. Es hilft hervorragend bei der Entfernung von Schleim, Säuren und den Darmablagerungen aus dem Körper und auch gegen Verwesung und schlechten Geruch. Es ist das beste innere Deodorant[15]

Maßnahmen gegen Fußschweiß:
Fußschweiß kann sowohl die Folge einer organischen Erkrankung sein (Nieren, Herz, Atmungswege, Nerven) oder aber die Folge von falscher Fußbekleidung (Gummischuhe, Nylonstrümpfe) und auch mangelnder oder ungenügender Fußpflege. Wichtig bei der Behandlung sind öfters Wechselfußbäder, mindestens zweimal pro Woche. Sollte sich nach deren regelmäßiger Anwendung nach einigen Wochen keine Besserung zeigen, sind Abreibungen der Füße mit Haferstroh, Weizenkleie oder Zinnkraut zu machen.[16]

Maßnahmen gegen Fußschweiß:
Auch auf eine entsprechende Diät muss geachtet werden. weil in den meisten Fällen die Nieren die Hauptschuld an Fußschweiß tragen. Deshalb ist die Behandlung von Fußschweiß mit der Behandlung der Nieren zu beginnen. Die Schweißdrüsenabsonderung ist ein Teil der Stoffwechselreinigung über die Haut. Ist nun die Schweißabsonderung über das normale Maß hinaus vermehrt, so deutet dies auf eine schlechte oder gestörte Nierenfunktion hin. Was die Nieren an Schadstoffen nicht ausscheiden, versucht der Körper über die Haut loszuwerden. Deshalb ist die Behandlung von Fußschweiß mit der Behandlung der Nieren zu beginnen. Das heißt: Nierenschonkost, Warmhalten der Nieren, Nierentee. Oft genügt es auch, einige Wochen hindurch Zinnkrauttee zu trinken, und der Fußschweiß verschwindet von selbst. Manche Heilpraktiker geben auch der Brennnessel den Vorzug. Man kann aber auch beide Tees zusammenmischen. Zu empfehlen ist es, möglichst viel barfuß zu laufen. Kaltes Trinken sollte man vermeiden.[17]

Rote Bete gegen Mundgeruch:
Rote Bete für frischen Atem und schnelle Wundheilung: Rote-Bete-Blätter sind ferner dafür bekannt, dass sie wirksam gegen Knoblauch-Atem sind.[18]

Vermeiden von gewissen Nahrungsmitteln:
Bestes Beispiel Knoblauch, er verursacht die Bildung unangenehm riechender Schwefelverbindungen. Aber auch Zwiebeln, viel Kaffee, hoch erhitztes Fett, gebratenes oder geschmortes Fleisch, aber auch kräftiger Käse verursachen unangenehme Körperausdünstungen. Beim Verdauen bilden Enzyme, Eiweiße und Schwefelverbindungen oft übelriechende Stoffe, die dann ausgeatmet oder ausgeschwitzt werden.[19]

Innere Geruchskiller
Es gibt auch essbare Geruchskiller! Zum Beispiel frische Petersilie. Gut gekaut, ist sie eine starke Waffe gegen Mundgeruch. Hochkonzentriert eliminiert Chlorophyll - das Blattgrün der Pflanzen - jede strenge Körperausdünstung. Chlorophyll hemmt die Aktivität bestimmter eiweiß- spaltender Enzyme und auf diesem

---

[13] Hochenegg: die Kunst, nicht krank zu werden, 1997, S. 107
[14] http://www.biovitamineshop.de/liquid-chlorophyll.html
[15] http://www.diegesundheitsseite.de/Heilpflanzen/CHLOROPHYLL
[16] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 103
[17] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 103
[18] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html
[19] http://www.dw.de/fit-gesund-das-gesundheitsmagazin-2011-01-19/e-6370074-9800

Wege die Bildung übler Gerüche. Einfach Spinat oder Petersilie mit kaltem Wasser pürieren und durch ein Tuch schütten. Oder einfach Chlorophylltabletten aus der Apotheke einnehmen, jeweils zwei vor und nach der geruchsbildenden Mahlzeit. Chlorophyll desodoriert nachgewiesenermaßen von innen. Milch bekämpft zudem Schwefelgerüche, die durch Knoblauch entstehen. Auch Heilerde zum Einnehmen bindet riechende Stoffwechselprodukte. Ein bis zwei Teelöffel mit einem Glas Wasser vermischt morgens und abends trinken. Ebenfalls nützlich: Salbeitee. Fünf Gramm der getrockneten Blätter mit einem Viertel Liter Wasser aufgießen und mehrmals am Tag trinken.
Äußere Geruchskiller
Äußerlich angewendete Geruchskiller sollten sanft zur Haut, aber hart zu Bakterien sein. So verhindert zum Beispiel Fichtennadel-Seife, dass in den Achselhöhlen, am Rumpf und an den Füssen der Schweiß zersetzt wird, unangenehme Gerüche bleiben aus.
Ein weiteres gutes, natürliches Deo ist Zitronensaft. Er klebt nicht, riecht gut und erfrischt zugleich. Achseln einfach mit Zitronenscheiben einreiben. Tomatensaft ist ein ebenso wirksames Rezept gegen Körpergeruch. Kaum zu glauben, aber wer den Saft auch zum Baden benutzt, freut sich bald über einen ganz frischen Körpergeruch.
Petersilie und Spinat helfen gegen Mundgeruch. Gegen Schweiß hilft Waschen mit Fichtennadelseife, sie verhindert, dass der Schweiß von Bakterien zersetzt wird, was den unangenehmen Geruch auslöst.[20]

Tipps gegen Schweißgeruch:
Rasieren Sie sich die Achselhaare. In den Haaren halten sich gerne die Bakterien auf, die den sauren Geruch und auch der Geruch der Zwiebel abgeben.
Haben Sie sich die Achselhaare rasiert, warten Sie mit dem Deo noch circa zwölf Stunden, sonst kann es passieren, dass Ihre Haut gereizt reagiert.
Versuchen Sie Ihren Stress zu reduzieren, der auch starkes Schwitzen hervorrufen kann.
Tragen Sie vorzugsweise Baumwollkleidung, da sie in etwa bis zu zwanzig Prozent Feuchtigkeit aufsaugen kann. Synthetikkleidung saugt den Schweiß nicht auf. Da freuen sich die Bakterien, weil der Schweiß auf der Haut bleibt.
Trinken Sie viel Wasser. Mindestens zwei Liter am Tag.
Eine Teemischung aus schweißhemmenden Kräutern kann die Schweißtreibung lindern. Übergießen Sie die Salbei-Melissenblätter mit heißem Wasser, und lassen Sie den Tee circa zehn Minuten ziehen. Seihen Sie den Tee danach ab und trinken bis zu vier Tassen pro Tag.[21]

Basenbäder:
Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Menschen einen säuerlichen Geruch haben, wenn es sich um eine Übersäuerung handelt. Helfen könnten sogenannte Basenbäder (Apotheke). Experten wissen, dass ein sogenanntes pH-Wert-Gefälle der Haut die Nieren entlasten können, wenn es um die Säureausscheidung geht.[22]

Diagnostische Bedeutung des Geruchs bei internen Krankheiten:
* Lebererkrankung = Erdig-muffiger Geruch (Foetor hepaticus)
* Nierenkrankheit = Urinös-ammoniakalischer Geruch (Haut, Atem)
* Karcinom-Kachexie = Fader Schweißgeruch
* Rheumatismus = Säuerlicher Schweißgeruch wie Essig
* Lungengangrän, Bronchiektasen = Aashafter Mundgeruch
* Diabetes mellitus = Azeton-ähnlicher Geruch
* Magenerkrankungen = Sauerer Mundgeruch je nach Magen-pH[23]

Thymian:
Thymian ist desodorierend und hilfreich gegen Mundgeruch.[24]

---

[20] http://www.dw.de/fit-gesund-das-gesundheitsmagazin-2011-01-19/e-6370074-9800
[21] http://www.helpster.de/schweiss-riecht-nach-zwiebel-daran-liegt-es_130496
[22] http://www.helpster.de/saurer-koerpergeruch-wie-er-entstehen-kann_149034
[23] http://www.symptome.ch/vbboard/koennte-problem/58220-fauliger-koerpergeruch.html
http://www.biothemen.de/Heilpflanzen/presssaft/thymian.html

Diese Lebensmittel verhindern üblen Geruch

Ein anderes Kapitel bei Blähungen ist der Geruch. Forscher der Monash University in Melbourne haben jetzt in einer Studie getestet, ob bestimmte Lebensmittel diesen Umstand beeinflussen können, wie das Fachmagazin New Scientist berichtet. Vor allem proteinhaltige Lebensmittel, also Fleisch, Eier oder Milchprodukte verursachen demnach den für Blähungen so typischen Geruch von faulen Eiern. Auf diese Lebensmittel sollten Sie also möglichst verzichten, wenn Sie zu übelriechenden Blähungen neigen.
Andererseits gibt es Nährstoffe, die gegenteilig wirken. Sie bremsen die Geruchsentwicklung ab. Das sind vor allem stärkehaltige Lebensmittel, die 75 Prozent des Geruchs aus den Darmgasen nehmen. Diese Lebensmittel sind:

• Bananen
• Kartoffeln
• Hülsenfrüchte
• Getreide
• Artischocken
• Spargel

Wer also bereits bei der Auswahl seiner Lebensmittel sowie beim Essen selbst diese einfachen Ratschläge befolgt, wird mit Sicherheit weniger unter Blähungen leiden. Wichtig ist außerdem die Reduktion von Stress – was nicht nur der Verdauung guttut, sondern auch der Gesundheit ganz allgemein.[25]

Chlorophyll

Chlorophyll – der grüne Pflanzenfarbstoff – ist eine der besten Substanzen überhaupt, wenn es darum geht, unsere Gesundheit zu unterstützen und bestmöglich zu erhalten. Bärlauch weist nun einen relativ hohen Gehalt an Chlorophyll auf: So enthalten 100 Gramm Bärlauch 422 mg Chlorophyll. In der Brennnessel sind es beispielsweise "nur" 360 mg, in der Petersilie 210 mg und im Spinat 115 mg Chlorophyll.
Chlorophyll ist nah verwandt mit einem Stoff aus dem menschlichen Blut: Dem Hämoglobin. Hämoglobin ist der rote Farbstoff des Blutes und für den Transport von Sauerstoff zu unseren Zellen verantwortlich. Chlorophyll und Hämoglobin unterscheiden sich nur durch eine Kleinigkeit: Anstelle des Eisenmoleküls im Zentrum des Hämoglobins enthält Chlorophyll ein Magnesiummolekül. Aus diesem Grund wird Chlorophyll oft als "grünes Blut" bezeichnet.
So ist es nicht verwunderlich, dass Chlorophyll die Blutbildung und ***die Sauerstoffversorgung verbessert.*** Zudem unterstützt es die Entgiftung von verschiedenen gesundheitsschädlichen Stoffen wie etwa Schwermetallen, kanzerogenen (also krebsauslösenden) Stoffen (z. B. Aflatoxin) und radioaktiver Strahlung. Zudem verbessert der grüne Pflanzenfarbstoff die Wundheilung und sorgt für einen ***angenehmen Körpergeruch***.[26]

Chlorophyll:

In unserem Körper reinigt Chlorophyll das Blut, unterstützt Leber und Nieren bei der Entgiftung, schützt den Körper vor dem hochgiftigen Dioxin, verringert die Zellentartung und vieles andere mehr.
Chlorophyll ist gemeinsam mit den ätherischen Ölen der Petersilie außerdem für die geruchsbindenden Eigenschaften der kleinen Gewürzpflanze verantwortlich. Wer nämlich regelmäßig Petersilie kaut, der erfreut seine Mitmenschen mit einem frischen Körpergeruch und einem angenehmen Atem.[27]

Kokosöl als Deo:

Kaum zu glauben, aber Kokosöl kann sogar als Deo-Ersatz verwendet werden. Wer das Öl auf die frisch gewaschenen Achseln gibt, verleiht ihnen nicht nur ein samtiges Gefühl und pflegt die empfindliche Achselhaut, sondern erhält durch den antibakteriellen Wirkstoff auch zuverlässigen Schutz – und dies ganz ohne künstliche Zusätze.[28]

---

[25] https://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesund-leben/blaehungen-ursachen-und-behandlung
[26] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/baerlauch.html
[27] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/petersilie.html
[28] https://www.stilpalast.ch/beauty/fitness/geheimwaffe-kokosnuss-4059