

05.01.2024



..., dass Entschlacken unnötig ist?

Entsäuern, entgiften, entschlacken: Alles rund um Detox & Co. gehört bei vielen Menschen zu den guten Vorsätzen, abzunehmen und gesünder zu leben. Doch die Verbraucherzentrale NRW rät zur Vorsicht: Die Produkte sind oft teuer, enthalten teils viel Zucker, können wertvolle Nährstoffe binden und sind in der Regel vor allem eher wirkungslos. Der Körper sammelt keine Schlacken oder Giftstoffe an. Vielmehr arbeiten Leber und Niere als Hauptentgiftungsorgane des Körpers bei gesunden Menschen stetig und zuverlässig. Nicht verwertbare Stoffe werden über Darm und Nieren ausgeschieden. Gesundheitsbezogene Aussagen rund um den Begriff „Detox“ sind deshalb auch unzulässig. Wer gesünder und bewusster leben möchte, kann ganz ohne Zusatzmittel und Kosten ganz oder zeitweise auf Alkohol, Soft-Drinks oder süße und salzige Snacks verzichten. Das hat wissenschaftlich belegt positive gesundheitliche Effekte.

Weiterführende Infos und Links:

❖ Weitere Informationen gibt es unter
www.verbraucherzentrale.nrw/node/25381

Für weitere Informationen

Pressestelle Verbraucherzentrale NRW
Tel. (0211) 91380-1101
presse@verbraucherzentrale.nrw

Pressestelle

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 91 380-1101

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

wussten sie schon ... wussten sie schon ...