

Inhaltsverzeichnis

- [Wirkungsweise](#)
- [Historische Selbstversuche](#)
- [Indikationen und Dosierung](#)
- [Einnahmehinweis](#)
- [Wechselwirkungen](#)
- [Bezugsquellen](#)

Lesezeit 3 Minuten

Holzkohle kennt man allenfalls vom Grillen, historisch noch von den Holzkohle herstellenden Köhlern. Kohle-Kompretten weiß man – in entsprechend hoher Dosierung und fein gemörsert – hin und wieder als Mittel gegen Durchfall zu schätzen.

Rettungsdienste kennen Holzkohle-Pulver in Form eines als Notfall-Medikament zugelassenen Präparat unter dem Begriff *carbo medicinalis*, das bei akuten Vergiftungen eingesetzt wird.

Wirkungsweise

Holzkohle wirkt, indem Toxine an die Holzkohle gebunden, adsorbiert werden. Toxine können nicht nur Gifte, wie z.B. Arsen, Strychnin sein, sondern auch Stoffwechselprodukte von Bakterien und Viren sein.

Je feiner die Holzkohle pulverisiert wird / ist, desto größer ist die adsorbierende Oberfläche und Wirkung. Ein Gramm Holzkohlepulver kann, je nach Feinheit und Weiterverarbeitung, eine Oberfläche von bis zu 2.000 Quadratmetern!

Historische Selbstversuche

Zwei Wissenschaftler, der Chemiker Michel Bertrand (1811) und der Professor Touéry (1831) bewiesen im Selbstversuch, Bertrand mit Arsen, Touéry mit Strychnin, die Wirksamkeit der Holzkohle, selbst tödliche Mengen dieser Gifte zu adsorbieren und sie vor dem ansonsten sicheren Tode zu bewahren.

Indikationen und Dosierung

Übliche Indikationen sind u.a. allgemeine Übelkeit, Erbrechen, Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Durchfall, wie auch Vergiftungen (Bei verschluckten ätzenden Chemikalien KEIN Erbrechen herbeiführen, da ansonsten u.a. die Speiseröhre erneut der ätzenden Wirkung ausgesetzt wird).

Die Dosierung richtet sich nach kg Körpergewicht. Kinder erhalten initial 1-2 g/kg KG, danach 0,25 – 0,5 g/kg alle 2 – 4 Std., Erwachsene 50 – 100 g initial, danach 25 – 50 g alle 2 – 4 Std..

Gepresste Kohle“kompretten“ sind in der erforderlichen Menge einerseits schwer einzunehmen, andererseits dauert deren Zerfall im Magen-Darm-Trakt relativ lange. Deshalb ist Kohlepulver, in Wasser verteilt (einen gehäufter TL in einem halben Glas Wasser „Sturm-im-Wasserglas-rührend“ schluckweise) eingenommen die schnellere Methode – meiner – Wahl.

1 Kohlekomprette entspricht i.d.R. 250 mg Holzkohlepulver. 1 hoch gehäufter Teelöffel fasst etwa 10 g, also 40 Kohlekompretten.

Einnahmehinweis

Wenn möglich, sollte die Einnahme der Holzkohle einen zeitlichen Abstand zur Medikamenten-verabreichung von wenigstens zwei Stunden einhalten, da die anteilige Adsorption auch von Medikamenten möglich und damit die verordnete Konzentration des Medikaments nicht mehr gewährleistet ist. Allerdings, hat man erbrochen und kurz zuvor ein Medikament eingenommen, wird auch dieses nicht mehr im Magen verweilen. Zudem richtet sich aufkommende Übelkeit nicht unbedingt nach den Einnahmezeiten von Medikamenten. Dennoch, gut zu wissen, dass Medikamente ggf. nachzudosieren sein können.

Wechselwirkungen

Bei Vitamin-Supplementierung ist zu beachten, dass die Vitamine B1, B3, B6 und C, sowie Biotin gleichfalls von Holzkohle dosisabhängig adsorbiert werden.

Eine regelmäßige Einnahme von Holzkohle im Rahmen von Anti-Aging-Bestrebungen sollte nur unter steter Kontrolle der Mikronährstoffe erfolgen, da auch

solche von Holzkohle in unbestimmter Menge adsorbiert werden können.

Bezugsquellen

Bezugsquellen finden sich im Internet zu unterschiedlichen Preisen. Unsere Ware haben wir bei [HIELA](#) bezogen, die, neben hochwertigem Holzkohlepulver auch andere Reformwaren in sehr guter Qualität anbieten. Für 1 kg zahlt man aktuell 5,50 Euro.

Der Begriff „Medizinische“ Holzkohle darf nur nach Erteilung einer PZN (PharmaZentralNummer) verwendet werden. Da solche Zulassungsverfahren extrem teuer sind, findet man „Medizinische“ Holzkohle nur in Form der bekannten Kohlekompressen diverser Pharma-Hersteller zu entsprechenden Preisen. So kosten 1 kg Kohlekompressen im günstigsten Fall 436 Euro (1 Packung zu 30 Stück á 250 mg = 7,5 g * 133,3 Packungen = 3993 Kohlekompressen)!