

STRAHLEND. Ist der Körper frei von Giften, funktioniert die Verdauung, die Haut strahlt und Cellulite kann man getrost Lebewohl sagen. 2 Wochen sollte man ins persönliche Wohlfühl investieren.

- **WAS ES BEWIRKT**
- **WIE ES GEHT**
- **DAS IST ERLAUBT**
- **DAS IST TABU**

Mein Detox-Fahrplan

INNERLICH AUSMISTEN. Unser Körper hat sehr viel zu verdauen. Nicht nur Essen, auch Stress und übermäßige Belastung schlagen sich auf den Magen – und alle anderen Organe. Eine Entgiftungskur lässt das System wieder rund laufen.

Damit wir uns in unserem Körper wohlfühlen können, müssen wir ihn auch pflegen. Deshalb ernähren wir uns gesund, treiben Sport, machen Entspannungsübungen und fahren auf Urlaub. Doch unsere inneren Organe können nie Ferien machen. Tag für Tag schuftet Magen, Darm, Leber, Nieren und diverse Drüsen wie im Bergwerk, um unsere Maschinerie am Laufen zu halten. Nicht immer kommen sie mit allem nach. Stoffwechselprodukte und Gifte lagert der Körper dann im Bindegewebe ab. Um diese Toxine loszuwerden, muss man seine Organe auf Urlaub schicken: mit einer Entgiftungskur. Denn wenn wir Darm und Leber in den Schongang versetzen, bekommt der Körper die Energie, alte Schadstoffe auszuscheiden. Das merkt und sieht man auch. Die Haut wird strahlender, Dellen werden weniger, der Blähbauch verschwindet, die Verdauung renkt sich ein. Und es gibt noch eine gute Nachricht: So schwierig ist das gar nicht zu bewerkstelligen. Mit etwas Zeit und Durchhaltevermögen ist eine Entgiftungskur ganz einfach im Alltag umzusetzen. Gemeinsam mit Ernährungswissenschaftler und Yogalehrer Axel Dinse haben wir den besten Fahrplan für Sie ausgearbeitet.



EXPERTE. Axel Dinse ist Spezialist für Ernährung und Yoga (urbanhealthconcept.com).

SO FUNKTIONIERT ES. Das Grundgerüst ist simpel: Eine Woche lang Essen auf Sparflamme. Nein, nicht mengenmäßig, es geht beim Entgiften weder ums Hungern noch ums Abnehmen. Aber um die Auswahl der Lebensmittel. Denn in dieser Zeit sind tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch oder Eier, Alkohol und Genussmittel und vor allem Zucker tabu (siehe Kasten S. 92). Denn alle diese Lebensmittel wirken säurebildend im Körper. Auf dem Speiseplan stehen dafür viel (grünes) Gemüse, Kartoffeln, mineralstoffreiches Getreide, Algen, Sauerkraut und scharfe Pflanzenstoffe. Die werden nämlich basisch verstoffwechselt, helfen dem Körper, Gifte auszuscheiden und kurbeln die Fettverbrennung an.

AUFBAU. Nach dieser strengen Woche folgt eine Aufbauwoche, in der Sie sich wieder an Ihre normale Ernährung herantasten. Das heißt, Tag für Tag kommen die verbotenen Lebensmittel wieder auf den Speiseplan. Zuerst Milch und Eier, dann Käse, danach Fisch und zum Schluss Fleisch. Zucker und Alkohol gibt es erst nach Ablauf der vollen zwei Wochen wieder. In dieser Zeit kann der Körper sehr viel Entgiftungsarbeit leisten. Wer besonders motiviert ist, dehnt auf drei Wochen aus. Wer wirklich nur wenig Zeit hat, kann auch mit einem verlängerten Wochenende einen wertvollen Anstoß liefern. Doch egal, wie viel Zeit Sie in Ihren Körper investieren, das Grundprinzip ist immer gleich.

DARMREINIGUNG. Als Erstes muss der Darm von seinem gesamten Inhalt befreit werden. Denn in seinen Zotten und Schlingen können sich Rückstände so richtig gut festsetzen. Um die loszuwerden, gibt es jeden morgen ein Glas lauwarmes Wasser, in dem ein gestrichener Teelöffel Bittersalz aufgelöst wird. Das nicht ganz wohlschmeckende Getränk sorgt dafür, dass sich im Darm Flüssigkeit sammelt und alte Ablagerungen losgelöst und ausgeschwemmt werden. Keine Sorge, Sie müssen nicht überfallsartig einen dringenden Toilettenbesuch fürchten. Das geht langsam und kontinuierlich über mehrere Tage und ist sehr schonend. Wer sich gar nicht zum Bittersalz überwinden kann, darf täglich ein Glas warmes Wasser mit Zitronensaft und Ingwer trinken. Das ist aber nicht so effektiv.

SPEISEPLAN. Essen dürfen und sollen Sie übrigens, bis Sie satt sind. Es geht nämlich nicht darum, Kilos zu verlieren. Viel wichtiger ist es, den Darm wieder dazu zu bringen, im täglichen Leben effektiver zu arbeiten. Durch die schonende Kost sind das eine oder andere Kilo weniger aber ➔

Das ist erlaubt

Basisch wirkende und fettmobilisierende Speisen sorgen dafür, dass der Körper die gespeicherten Giftstoffe leichter freigibt. Diese Lebensmittel helfen Ihnen beim Detoxen.

1 _ KARTOFFELN UND GETREIDE. Die Zauberknolle wird vom Körper basisch verstoffwechselt und wirkt so gegen Übersäuerung des Gewebes. Mineralstoffreiche Getreidearten wie Hirse, Vollkornreis, Quinoa, Amaranth, Dinkel oder Hafer, sorgen für die nötigen Nährstoffe.

2 _ GRÜNES GEMÜSE. Es ist reich an Schwefel (entgiftende Wirkung) und enthält viele Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen. Besonders wirkungsvoll: Kohl, Brokkoli, Spinat, Mangold, Lauch, Schnittlauch, Petersilie.

3 _ ALGEN. Spirulina- und Chlorella-Algen haben die Fähigkeit, im Körper gelagerte Gifte wie Quecksilber, Kadmium oder Blei zu binden und abzutransportieren. Außerdem enthalten sie jede Menge Chlorophyll. Das hilft, den Sauerstoffgehalt im Blut zu erhöhen. Gibt es im Bioladen und im Reformhaus.

4 _ SAUERKRAUT. Milchsauer vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Salzgurken oder eingelegtes Gemüse binden Toxine im Körper, helfen Fettdépos aufzulösen und werden basisch verstoffwechselt – auch wenn das paradox klingt. So wird der Körper entsäuert.

5 _ SCHARFE PFLANZENSTOFFE. Lebensmittel und Gewürze, die scharf schmecken, sagen den Fettdépos den Kampf an. Außerdem sorgen sie dafür, dass mehr Geschmack ins Essen kommt. Setzen Sie auf Ingwer, Kren, Chili, Pfeffer, Wasabi oder Curry-Gewürzmischungen.

6 _ GETRÄNKE. Um optimal entgiften zu können, braucht der Körper viel Wasser. 2-3 Liter sollten es täglich sein. Neben stillem Wasser können Sie auch Kräutertees trinken. Besonders entwässernd wirken Brennnessel, Mariendistel, Löwenzahn (in der Apotheke erhältlich).



Interview

LEBEN OHNE ZUCKER

Seit fünf Monaten verzichtet Lifestyle-Arzt Dr. Christian Matthai komplett auf künstliche Süße. Wie es ihm damit geht, hat er WOMAN erzählt.

Aktuelle Studien zeigen, dass das gesundheitliche Risiko durch Zucker ähnlich hoch ist, wie das durch ungesunde Fette. Deshalb hat Detox-Experte Christian Matthai ein Experiment gestartet: Er lebt ein Jahr lang ohne den weißen Stoff. In seinem Blog 365tagezuckerfrei.wordpress.com berichtet er darüber.



»Es ist unglaublich, wo überall Zucker drin ist. Sogar bei Brot und Schinken muss man aufpassen.«

DR. CHRISTIAN MATTHAI
LIFESTYLE-ARZT

WOMAN: *Wie lebt es sich ohne Zucker?*

MATTHAI: Sehr gut. Erstaunlicherweise fehlt mir gar nichts, obwohl ich früher fast täglich dunkle Schokolade gegessen habe, die ja auch Zucker enthält.

WOMAN: *Was hat sich verändert?*

MATTHAI: Mein Geschmacks-sinn ist viel intensiver geworden, schon nach einigen Tagen.

Das hat einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen: Ich brauche viel weniger Salz zum Würzen.

WOMAN: *Und was ist am schwierigsten beim Verzicht?*

MATTHAI: Einkaufen ist jetzt viel mühsamer. Denn wenn man die Zutatenlisten so genau durchforschet, merkt man erst, wo überall Zucker drin ist. Z.B. in Brot, Schinken, Aufstrichen oder sogar Tofu. Auf meinem Blog gibt es eine Watchlist dazu. Das ist auch ein wichtiger Teil meines Projekts. Ich möchte die Menschen für das Thema Zucker sensibilisieren.

WOMAN: *Und was, wenn Sie der süße Hunger doch einmal überfällt?*

MATTHAI: Ich verzichte ja nicht komplett auf Süßes, Honig z.B. ist erlaubt. Und ich habe 2, 3 Sorten dunkle Schokolade gefunden, die ohne Zucker auskommen.

ein sehr üblicher Nebeneffekt. Starten Sie mit einer ordentlichen Portion Haferbrei in den Tag: Haferflocken in Wasser aufkochen, Rosinen, Zimt oder Kakaopulver und etwas Ahornsirup dazu geben, eventuell noch ein paar Apfelspalten mitdünsten. Das sättigt lange und liefert jede Menge Spurenelemente und Mineralstoffe. Wichtig: Geben Sie einen Teelöffel Leinöl dazu. Die ungesättigten Fettsäuren helfen beim Fettabbau und sorgen für wertvolles Omega 3. Wer nicht so viel Zeit hat, isst ein Dinkel-, Roggen- oder Kamutweckerl (kein Weizen!) mit Cottagecheese, Frischkäse oder Topfen. Kauen Sie jeden Bissen ausgiebig, damit die Vorverdauung schon im Mund beginnt. So lernen wir, auch im sonstigen Leben, nicht alles so schnell hinunterzuschlingen.

SCHONEND. Zu den anderen Mahlzeiten gibt es Gemüsesuppen, gedünstetes (grünes) Gemüse, Vollkornreis, Hirse, Amaranth, Kartoffeln mit Topfen, Polenta mit Schafkäse... Bei all diesen Speisen kommt es auf die darmchonende Zubereitung an. Deshalb alles kochen oder dünsten, nicht braten. Beim Würzen mit dem Salz sparen, dafür Kräuter und Gewürze großzügig einsetzen. Geben Sie Ihrer Experimentierfreude Raum. Viele dieser Speisen sind übrigens auch familientauglich. Wenn Sie für Partner und Kinder noch ein Stück Fleisch dazu braten, kommt jeder zu einem gesunden, ausgewogenen Essen.

NEBENWIRKUNGEN. Wenn Sie sich so ernähren, schaltet Ihr Körper schnell auf Entgiftungsmodus um. Das mer-

ken Sie auch. Achten Sie darauf, dass Sie an den ersten Tagen nicht zu viel Stress haben. Sie sind wahrscheinlich müde und ev. auch abgespannt. Es kann sein, dass Sie Kopfschmerzen bekommen, oder dass die Verdauung verrückt spielt. Das ist die so genannte Entgiftungskrise. Nach drei oder vier Tagen ist die aber vorbei. Dann haben Sie auf einmal viel mehr Energie, der Körper fühlt sich leichter an, Sie beginnen regelrecht von innen zu strahlen. Bauchmassagen, Entspannungsübungen und sanfte Bewegung, wie Spaziergänge oder entspannendes Yoga, helfen über die Müdigkeit hinweg und verstärken die entgiftende Wirkung.

MOTIVATIONSSCHUB. Für all das braucht man natürlich schon ein bisschen Selbstdisziplin. Ein paar Tricks helfen, die nötige Motivation zu bekommen. Suchen Sie sich im Kalender zwei Wochen, in denen kein besonderer Stress zu befürchten ist oder wichtige Partys anstehen und tragen Sie die Entgiftung fix ein. Erzählen Sie ruhig anderen, was Sie planen. Wenn man nach der Erfolgskurve befragt wird, hat man mehr Motivation, dran zu bleiben. Gönnen Sie sich zwischen durch eine Massage, eine Lymphdrainage oder eine Gesichtsbehandlung. Das tut gut und unterstützt die entgiftende Wirkung. Wenn Sie das durchhalten, werden Sie dafür reich belohnt. Die Haut strahlt von innen, Unreinheiten verschwinden, der Po wird glatt wie bei einem Baby. Und im Kopf stellt sich ein herrliches Hochgefühl ein.

PIA KRUCKENHAUSER ■

Diese Lebensmittel sind tabu

Auf sauer wirkendes Essen und jede Form von Genussmitteln sollten Sie beim Entgiften verzichten. So können sich Darm und Leber regenerieren.

1 _ GENUSSMITTEL. Alkohol, Kaffee und auch Schwarztee sind beim Entgiften kontraproduktiv. Denn sie wirken säurebildend im Körper und benötigen viel Energie um verdaut zu werden. Auch Limonaden und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser sind gestrichen.

2 _ FLEISCH UND FISCH. Fleisch, Fisch, Geflügel und sonstige tierische Lebensmittel wie Eier, salziger Käse oder Milch sollte man in der Zeit

weglassen. Einzige Ausnahme: Topfen, Joghurt, Frischkäse. Die darin enthaltenen Bakterienkulturen stärken die Darmflora. Wer eine Lactose-Unverträglichkeit hat, kann auf Schaf- und Ziegenmilchkäse oder Sojaprodukte ausweichen.

3 _ ZUCKER. Er wirkt extrem säurebildend und benötigt zur Verarbeitung Vitamine und Spurenelemente.

4 _ HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE, SAMEN. Diese wertvollen pflanzlichen Eiweißquellen sind zwar sehr gesund, wirken aber eher säurebildend im Körper. Während des Entgiftens sollte man deshalb auf sie verzichten.



FOTOS: GETTYIMAGES, THINKSTOCK, WERK