

Diese Woche nur **1€** Wir feiern den Sommer!

SKANDAL - INTERVIEW

50
STAR-LOOKS
ZUM NACHSTYLEN



HEIDIS
Chaos-Urlaub
Ohne Seal geht n...

Oh je, Gzisele

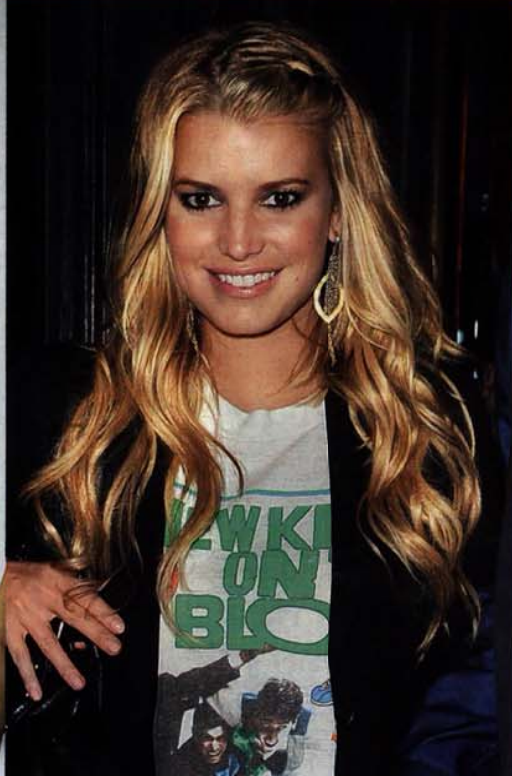
Baby-Irrsinn: Wie sich das Supermodel weltweit Mütter zu Feindinnen macht



Hot!

Make-up-Trends für den Herbst

WIR SIND ENTSETZT Warum lässt unsere Justiz Vergewaltigungsoffer allein?



Ganze 18 Tage
hat Topmodel Naomi
Campbell die
einseitige „Master
Cleanse“-Diät
durchgehalten

für Victoria Beckham und Demi Moore gibt es momentan offenbar ein Thema: Detox.

Die Idee dahinter: Nicht nur Kalorien machen dick, sondern auch Umweltgifte, die sich als „Schlacken“ im Körper ablagern und Fett binden. Deshalb sei es wichtig, den Körper regelmäßig zu „entgiften“ – also zu „detoxen“. Hört sich erst mal viel ernünftiger und gesünder an als „Mein Speck muss weg, ich hör auf zu essen“. Allerdings läuft es oft genau darauf hinaus. Ashton Kutcher zum Beispiel ließ kürzlich per Twitter verlauten: „Fangen heute mit Master Cleanse an.“ Seine Frau witscherte: „Der zweite Tag ist besser als der erste.“ Kaum zu glauben bei dem, was sich hinter dem Fasten-Programm verbirgt, das auch als „Lemonade Diet“ oder „Ahornsirup-Diät“ bekannt ist: Bis zu zehn Tage lang nichts „essen“ außer einem Cocktail aus Wasser, Zitronensaft, Ahornsirup und Cayenne Pfeffer – Abführmittel inklusive. Für gesundes Entgiften hat das nach Meinung von Ernährungsexperten nichts zu tun: „Detox-Kuren, die auf feste Nahrung verzichten und nur aus Säften und Suppen bestehen, sind schlicht Extrem-Diäten“, so die Münchner Internistin und Ernährungsmedizinerin Dr. Martina Ibrahim. Mit den typischen

Folgen einer längeren Mangelernährung wie Muskelabbau, Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und vielem mehr.

Aber auch sonst ist Detox wissenschaftlich sehr umstritten:

Es ist nämlich nicht erwiesen, dass Schlacken überhaupt existieren und vermehrt ausgeschwemmt werden können. „Ein gesunder Körper mit einem intakten Immunsystem scheidet Giftstoffe automatisch aus“, sagt Ibrahim. „Detoxen funktioniert also nicht wie Entkalken – Entkalker rein und alles raus.“ Man kann den Entgiftungsprozess allerdings unterstützen, indem man zum Beispiel auf Farbstoffe im Essen und aufs Rauchen verzichtet. Viel grünes Gemüse und Sport sind immerhin Teil von Victoria Beckhams 21-tägiger Detox-Kur, für die sie den Promi-Arzt Nish Joshi anheuerte. Wie Jessica Simpson, die mit Heiler Ming Yi Wang detoxt, unterstützt Victoria ihre Kur mit Schröpfen. „Beim sogenannten *cupping* werden angewärmte Gläser auf den Rücken gesetzt. Das dabei erzeugte Vakuum löst Giftstoffe“, so Samara Reid von der Hale Clinic in London. Ob das funktioniert? Sicher ist zumindest, dass das Gläser-Auflegen die Durchblutung fördert. Und das scheint immerhin ungefährlich. ■

Jessica Simpsons Wunsch zum 30. Geburtstag?

Wieder schlank sein. Dafür ernährte sie sich vegan, trank Entwässerungstee und ließ sich schröpfen

Richtig detoxen:

Zugegeben: Wir fühlen uns nach zu viel Fett und Zucker auch nicht wohl. Doch besser als Hungern ist Detox inklusive Essen.

Ein solches Angebot macht „Detox Delight“, ein junges Münchner Unternehmen. Statt beim Eck-Asiaten zu bestellen, können sich die Bayern vegane Bio-Menüs nach Hause oder ins Büro liefern lassen, die dem Körper beim Entgiften helfen. Bunte Gemüsespirelli mit Basilikum-Pesto und Walnüssen? Klingt gut! Die reinen Saft-Programme „100 % Juice“ werden per Express auch deutschlandweit versandt. Kosten: ab ca. 53 € pro Tag.

Selbst ist die Frau – das funktioniert natürlich auch hier. Wer einige Tage ausschließlich selbst zubereitetes Bio-Gemüse, Obst, Reis und Fisch isst und dazu viel Wasser trinkt, erreicht den gleichen Effekt. „Auch gegen ein bis zwei Safttage im Monat spricht prinzipiell nichts“, so Ernährungsmedizinerin Ibrahim. Das gibt dem Körper Zeit, sich selbst zu reinigen. Perfekt dazu: etwas Sport!