

# magazin exklusiv

golf travel lifestyle

## Koh Samui

Mehr als ein cooles  
Hippie Hideaway

## Italien

Lockt immer:  
Mailand, Venedig & Rom

## Golfen

Sylt, Schottland &  
Großbritannien

## Spa & Beauty

Super-Spa's der Alpen  
St. Moritz, Fuschl, Kitzbühel  
Gardasee & Zell am See ...





## Mit neuer Power in den Sommer!

Es ist kein Geheimnis: Stress, unausgewogene Ernährung sowie Bewegungsmangel schaden nicht nur unserer Gesundheit, sondern auch unserem Aussehen und Wohlbefinden. Zwar ist unser Körper von Natur aus gegen Giftstoffe gewappnet, wird er im Laufe der Zeit aber zu stark belastet, gelingt es ihm nicht mehr, sich aus eigener Kraft zu reinigen. Das Zauberwort heißt Detox.

Die Firma Detox Delight bietet einfache und bequeme Detox-Programme für zu Hause. Per Kurier erhält man täglich sein Detox-Saftmenü, bestehend aus 5 verschiedenen Säften und 1 Nussmilch. Besonderen Wert legt Inhaberin Astrid Purzer bei ihren Produkten auf frische, natürliche Zutaten, denn auf die wertvollen Enzyme im Obst und Gemüse kommt es an. Sie spenden dem Körper die für die Entgiftung notwendige Energie. Gehört hatte ich von Detox ja schon viel, aber ausprobiert noch nicht! Hält man das durch – eine Woche nur Saft? „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“, lautet das Motto meiner ersten Detox-Erfahrung.

von Britt Heudorf

### Tag 1, Montag, 8.30 Uhr

Wo bleibt der Detox-Delight-Kurier? Hunger!!!! Gespannt nehme ich mein Paket mit 6 bunten Flaschen und „Detox Booster“-Kapseln entgegen. Mein Frühstück für heute und den Rest der Woche ist eine „Detox Lemonade“. Herrlich erfrischend, soll den Stoffwechsel anregen – mal sehen ...

#### 10.30 Uhr

Jetzt gibt's einen halben Liter „Orange Detox“ als Zwischenmahlzeit im Büro. Bin voll motiviert, und es geht auch schon los mit den ersten Detox-Symptomen: Unzählige Toilettengänge – Entwässerung ist das Stichwort ...

#### 12.30 Uhr

Meine Kollegen machen sich auf zum Mittagessen. Worte wie Thai Curry und Sushi fallen. Erste Zweifel machen sich breit – ja, ich habe Hunger!!! Ich bekomme mittags 500 ml „Pink Detox“-Juice und dazu ein paar Booster. Ich schätze mal: Falls ich eine Woche durchhalte, wird der Gewichtsverlust unglaublich sein.

#### 16.00 Uhr

Ganz brav trinke ich meinen „Green Detox“-Saft und schmecke den grünen Apfel mit Minze herrlich heraus!

#### 19.00 Uhr

Der schwerste Teil eines Detox-Tages steht mir bevor: das Abendessen. Es besteht aus einer Portion „Yellow Detox“ mit Ananas, Gurke und Sellerie und einer kleinen Flasche „Nut Milk“ für die Proteinzufuhr. Das finde ich schon ein bisschen spärlich. Ich schleiche hungrig durch die Küche. Ein erlaubter Snack muss dran glauben: eine viertel Avocado. Ich bin weiterhin hochmotiviert und fühle mich sogar schon ein kleines Stück entschlackt. Später im Bett denke ich trotzdem an Wurstbrote und kühlen Weißwein.

### Tag 2, Dienstag

Juuuuuu – es hat geklingelt! Der Kurier ist da. Selten habe ich mich auf „Zitronenlimo“ so gefreut. Ich habe hervorragend geschlafen, sicher dank des Alkoholverzichts?

Der Vormittag verfliegt fast ohne Hunger und ich vergesse beinahe, meinen 2. Saft zu trinken. Mittags begleite ich Kollegen zum Essen. Mit meinem „Pink Detox“-Juice bin ich so zufrieden, dass ich ohne Probleme zusehen kann. Der Abend steht wieder ins Haus. Ich trinke meine Ration und treffe mich mit einer Freundin. Heimse Bewunderung für mein Durchhaltevermögen ein und fühle mich super.

### Tag 3, Mittwoch

Heute ist ein grauer Kältetag – oder sind etwa nur meine Energievorräte erschöpft? Es regnet und ich werde nicht richtig warm mit meinem „Detox Juice“-Menü, obwohl heute wieder ganz neue, leckere Saftrezepte dabei sind. Aber erstaunlich: Ich habe weder Hunger noch sonstige Detox-Nebenwirkungen. Zwi-

schen meinen Säften verwöhne ich mich mit heißem Tee. Dank der vielen Arbeit vergeht der Tag ohne nennenswerte Zwischenfälle. Abends gönne ich mir einen erlaubten Snack in Form eines Apfels.

### Tag 4, Donnerstag

Fast geschafft. War heute joggen und mein Energieverbrauch schreit nach mehr – Saft ... Die 3 Detox-Tage haben mir schon einen Gewichtsverlust von gut 1,5 kg beschert. Auch wenn es bei der Detox-Kur nicht in erster Linie auf Gewichtsreduktion ankommt, diesen angenehmen Nebeneffekt nehme ich gerne mit.

Abends schaue ich GNTM mit Heidi Klum. Nach 4 Tagen Detox und fast 2 kg weniger auf der Waage verzichte ich überheblich auf einen erlaubten Snack und fühle mich echt modelmäßig.

### Tag 5, Freitag

Der Kurier bringt mir meine letzte Ration. Schade. Irgendwie kann man sich da echt dran gewöhnen. Wozu bitte Essen? Es fehlt mir überhaupt nicht mehr! Im Gegenteil, es ist sehr bequem, sich keine Gedanken darüber machen zu müssen, was man wann verspeist und wo man es herbekommt. 5 Tage lang kein „Was kaufe ich ein, was koche ich?“ – was für ein Luxus! Einfach zack, Flasche auf und lecker Detox-Saft rein ins Glas. Fertig!

Leider findet auch der letzte Safttag sein Ende mit ein paar (erlaubten) Reiswaffeln und einem köstlichen „Yellow Detox“-Juice.

Nach meinen 5 Detox-Tagen fühle ich mich energetischer und frischer und auch meine Haut wirkt viel rosiger. Ich schlafe ausgesprochen gut und wache lange vor dem Weckerläuten auf. Hmm, was esse ich bloß morgen zum Frühstück? Irgendwie habe ich überhaupt keine Lust, meinen frisch gereinigten Körper jetzt wieder mit „normalem“ Essen zu belasten. Ich könnte ohne Probleme mein Detox-Programm verlängern und bin sicher, dass ich diese Erfahrung schon bald wiederholen will. Der Sommer jedenfalls kann gerne kommen, Power habe ich jetzt genug. Und selbst wenn die Jeans nach zu vielen Restaurantbesuchen mal wieder ein wenig zwicken sollte, habe ich jetzt eine schnelle Wunderwaffe parat!



Weitere Informationen zu Detox und Detox-Programmen finden Sie unter:  
[www.detox-delight.com](http://www.detox-delight.com)