

DETOX DE LUXE

In fünf Tagen entschlacken, entgiften und nebenbei noch ein paar Pfund abnehmen. Ein Selbstversuch

Detox – das war bisher immer mit Verzicht auf kulinarische Genüsse verbunden. Wozu sollte ich mich kasteien, wenn ich mich – ärztlich bescheinigt – gesund fühlte und bis auf zwei Rauchtungskilos unter keinem unnötigen Ballast

litt? Das Angebot des Münchner Unternehmens Detox De-light (detox-delight.com), eine 5-Tages-Kur zu machen, weckte trotzdem mein Interesse, denn Entgiftung mit Genuss hörte sich verlockend an. Ich entschied mich für die Gourmetvariante „Rejuvenation Botanical Cuisine“, die neben drei Mahlzeiten und zwei Snacks täglich je sechs Regenerate- und Protect-Kapseln enthält, um die Leberfunktion anzukurbeln beziehungsweise vor Zellschäden durch freie Radikale zu schützen. Für 50 Euro pro Tag kommt alles frisch und fertig zubereitet per Botendienst an meine Wunschadresse. Jeden Morgen pünktlich um neun werden appetitlich gepackte Tütchen geliefert, am ersten Tag ist eine weiße Kühlbox dabei, denn die Speisen sollten kalt aufbewahrt und auch so gegessen werden. Dazu gibt es eine Menükarte für den jeweiligen Tag. Ich warte schon gespannt, was wohl diesmal auf dem Speiseplan steht.

TAG 1

Frühstück: Der Waldfrucht-Smoothie mit vitaminreichem Macapulver ist kaum zu schaffen, sonst esse ich morgens nur ein Stück Käse. Snack: Der Saft aus Zitrone und Sellerie schmeckt sehr lecker. Zum Lunch gibt es Avocado-Karotten-Mango-Salat mit Limetten-Chili-Dressing – köstlich. Nachmittagsnack: Saft aus Orangen, Karotten und Zitrone. Erste Detox-Erfolge: Ich werde Dauergast auf der Toilette. Jede halbe Stunde drängt meine Blase auf Erleichterung. Das Abendessen: Spaghetti aus Zucchini mit Nussbällchen und italienischem Salat. Die Portion ist riesig, ich sehne mich nach Dinner-Cancelling. Erste Sünde: Ich trinke einen Schluck Weißwein, doch in derselben Sekunde meldet sich das schlechte Gewissen, und ich spucke ihn ins Küchenbecken.

TAG 2

Meine Augäpfel kommen mir weißer vor als sonst. Und ich habe Hunger! Frühstück: Beeren-Smoothie mit Bienenpollen. Snack: Minze-Cocktail. Lunch: Sellerie-Apfel-Salat mit Thai-Dressing – herrlich! Den Rote-Beete-Saft-Snack verkneife ich

mir, denn von 18 bis 19 Uhr 30 habe ich eine Detox-Massage im „Aiyasha Spa“. Danach verwöhne ich mich mit einem Sonnenblumenkern-Burger. In dieser Nacht schwitze ich wie verrückt.

TAG 3

Frühstück: ein Algen-Spinat-Smoothie – interessant. Snack: Karotten-Ingwer-Saft. Lunch: griechischer Salat, bei dem ich aus Gier die verhassten roten Zwiebeln mitesse. Lutsche gegen den Mundgeruch ein verbotenes Tictac, das aber wie Pappe schmeckt. Snack: Selleriesaft – man gewöhnt sich daran. Die Spinat-Zucchini-Quiche mit Salat am Abend schaffe ich nur zur Hälfte.

TAG 4

Der Härtetest, denn wir feiern 30 Jahre VOGUE. Früh-

stück: Müsli mit Sojamilch – geht leider gar nicht. Snack: Sellerie-Ananas-Saft – I love it! Lunch: Gemüsespirelli mit Basilikumpesto – alles aufgegessen. Die für den Abend vorgesehene Gemüsepizza lasse ich ausfallen – das Jubiläums-Büffet wartet, von dem ich brav nur Salat und eine Cocktailltomate nasche. Belohnungssünde: ein halbes Glas Champagner.

TAG 5

Endspurt. Smoothie und Gemüsesäfte wie gehabt. Lunch: Rote-Beete-Salat. Abend: Sonnenblumenkern-Chili – schön scharf! Ich bin fast ein wenig traurig, dass die Kur vorbei ist. Ich tröste mich mit einer letzten Detox-Massage.

Fazit: Ich fühle mich toll, nicht nur weil die Waage wieder mein Wunschgewicht anzeigt. Leicht im Kopf, beschwingt und so energiegeladen, dass ich am Wochenende drei Schränke aufräume und gute Vorsätze fasse: Kräutertee statt Kaffee, mehr Obst und Gemüse, weniger Salz. Und vielleicht hie und da mal doch ein Sojamilchmüsli.

REGINA STAHL

