

## WELLNESS

### SOFT DETOX

**1** Einen Tag pro Woche nur Basisches essen und trinken – für den Münchner Naturheilkundearzt Dr. Peter Schleicher die sanfteste Methode, um den Körper zu entsäuern, Genussünden auszugleichen und das Gewicht zu halten. Wichtig ist nur, dauerhaft dabei zu bleiben – am besten immer am gleichen Wochentag. Morgens wird die Basenbrühe (Rezept rechts) frisch zubereitet und über den Tag verteilt getrunken, zusätzlich trinkt man 3 bis 5 l natriumarmes

Mineralwasser. Bei Hunger Kartoffeln, Sellerie und Karotten klein schneiden, fettfrei rösten und essen. Um die Entgiftung über Haut und Lymphe weiter zu optimieren: Durch Sport ins Schwitzen kommen, danach die Haut mit einem selbstgemachten, basischen Ganzkörperpeeling aus Meersalz, Zitronensaft



### BASENBRÜHE

3 Kartoffeln, 1 Karotte und 300 g Knollensellerie 20 Minuten in 1 l Wasser köcheln lassen. Das Gemüse wegwerfen, nur die Brühe trinken.

und Olivenöl massieren, alles ab-duschen und in die Sauna gehen. **GUT FÜR** alle, die leicht mal einen Tag wenig essen können. **INFOS** [www.praxis-schleicher.de/frühjahrsputz](http://www.praxis-schleicher.de/frühjahrsputz)



Entschlacken mit Fisch: ein Rezept von Christian Jürgens

### HEILBUTT IM SUD

ZUBEREITUNG 35 MIN.  
ZIEHZEIT 40 MIN.

**FÜR 4 PERSONEN** Für den Tomaten-Ingwer-Sud das Fleisch von 10 großen Tomaten würfeln. 2 Schalotten, 1/2 Knoblauchzehe und 10 g Ingwer schälen und würfeln. 3 EL Olivenöl erhitzen. Erst die Schalotten darin anschwitzen, dann Knoblauch und Ingwer und 3 schmale Ringe rote Chilischote, Tomatenwürfel und 2 Kaffir-Limettenblätter zufügen. 5 Minuten köcheln lassen. 1 Prise Zucker zugeben und alles etwa 1/2 Stunde ziehen lassen. Limettenblätter

entfernen. Zwischenzeitlich in einen Topf mit 1 l Wasser 10 g Ingwerwürfel, 3 Knoblauchzehen, 1/2 in dünne Ringe geschnittene Chilischote, schwarzen Pfeffer, den Saft von 1/2 Limette sowie je 3 Stängel Koriandergrün und Basilikum geben, alles aufkochen und 10 Minuten simmern lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. 4 Tranchen Heilbutt à 150 g pfeffern, in den Pochierfond legen und 9 Minuten gar ziehen lassen. Zum Anrichten den erhitzten Tomaten-Ingwer-Sud auf Teller verteilen, den Fisch aus dem Fond heben und in die Mitte setzen.



### DETOX DE LUXE

**2** Aufwendig, aber lohnend: die Variante für Gourmets, die sich ihr Detox-Menü selbst zubereiten möchten. „Essen Sie viel Gemüse mit Fisch und würzen

Sie statt mit Salz nur mit Kräutern“, empfiehlt Sternekoch Christian Jürgens vom „Seehotel Überfahrt“ am Tegernsee. Dazu trinken Sie die oben vorgestellte Basenbrühe.

**GUT FÜR** alle, die gern kochen. **INFOS** [www.seehotel-ueberfahrt.com](http://www.seehotel-ueberfahrt.com). Buch: Christian Jürgens: „Menüs für alle Sinne“, Südwest, 24,95 Euro.

### EASY DETOX

**3** Jeden Morgen kommt ein ausgeklügeltes Menü für den ganzen Tag ins Haus: frisch gepresste Obstsafts, lecker zubereitete Rohkost, dazu Kräutertabletten, die den Entgiftungsprozess fördern. Astrid Purzer, die Gründerin von Deutschlands erstem Detox-Delivery-Service, bietet drei Varianten an: Gewichtsreduktion, Verjüngung und Regeneration. **GUT FÜR** alle, die sich nicht um das Essen kümmern möchten und bereit sind, dafür zu bezahlen. Die von uns getestete Luxusvariante, eine 12-tägige Weight-Loss-Kur für ca. 663 Euro, zu der man begleitend Massagen, Darmtherapie und private Yogastunden buchen kann, wird nur in München angeboten. Bundesweit gibt es ein 5-Tage-Detox-juice-Programm ab ca. 290 Euro. **INFOS:** [www.detox-delight.com](http://www.detox-delight.com) Gerti Samel

Gesunder Burger mit Sonnenblumenkernen



Weitere Rezepte unter [www.cosmopolitan.de/detox](http://www.cosmopolitan.de/detox)