



**Feiern, als gäbe  
es kein morgen,  
ist doch von  
gestern ...**

**Klar bleiben**

Wer Alkohol konsumieren, aber morgens ohne Kopfschmerzen aufwachen möchte, sollte möglichst zu hellen Getränken wie Champagner, Weißwein oder Wodka greifen. Wichtig: zwischendurch Wasser trinken.



# Was Partymädels wissen müssen

Trinken, schlemmen, feiern – Silvester entdecken wir schon mal die Holly Golightly aus „Frühstück bei Tiffany“ in uns. Das Schöne: Die Folgen für Körper und Haut kann man mit **Detox** sowie unseren Tipps leicht beseitigen

TEXT Simone Gödecke

**F**ür viele Menschen ist es der gute Vorsatz zum neuen Jahr schlechthin: Nach den Feiertagen mit viel fettem Essen oder der Silvesterparty mit reichlich Alkohol wollen sie Schadstoffe loswerden und den Körper entgiften. Die Kosmetikindustrie hat auf dieses Anliegen reagiert und den Begriff „Detox“ etabliert – gleich als ganzjährigen Beauty-Trend. Schlägt man im Englisch-Wörterbuch nach, wird Detox mit **Entgiftung** übersetzt. Cremes, Shampoos oder Nahrungsergänzungsmittel mit dieser Zusatzbezeichnung suggerieren also, dass sie Körper und Haut von täglich aufgenommenen Schadstoffen wie Lösungsmitteln, Konservierungs- und Duftstoffen entgiften.

Wissenschaftler, die britische Detox-Produkte im Auftrag der Stiftung Sense of Science untersuchten, hielten diese jedoch allesamt für wirkungslos. Auch darum definieren die Kosmetikerhersteller den Begriff Detox heute eher als „Reinigung“.

„Wer Körper und Haut wirklich nachhaltig etwas Gutes tun möchte, sollte lieber einmal pro Woche einen **Obsttag** einlegen“, sagt Dr. Gertraud Kremer, Hautärztin in Berlin. Wichtig

ist grundsätzlich, dass man dabei viel trinkt. Dadurch wird der **Säure-Base Haushalt** des Körpers reguliert, und Giftstoffe können über die Niere ausgeschwemmt werden. „Und hoch mineralhaltige Lebensmittel mit Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium entsäuern den Körper. Das wirkt wie eine Entgiftung. Auch eine möglichst basische Ernährung hilft mit. Das alles sorgt nicht nur für Wohlbefinden, sondern auch für eine schöne Haut“, sagt Kremer. Und damit das **körper-eigene Reinigungssystem** aus Lunge, Lymphsystem, Leber, Niere, Haut und Darm reibungslos funktioniert, sollte man sich außerdem regelmäßig im Freien sportlich betätigen sowie dem Körper wöchentliche Saunagänge gönnen.

Wer Körper und Haut reinigen möchte und dabei fachkundige Hilfe braucht, kann sich jetzt übrigens einen individuellen **Detox-Plan** im Internet bestellen: Neben einem ausgewogenen Ernährungsplan ergänzen Detox-Spa-Behandlungen wie Algenbäder oder Lymphdrainagen sowie ein sanftes Detox-Yoga das Angebot ([www.detoxdelight.de](http://www.detoxdelight.de)). Und falls Sie ein schnelles Notprogramm brauchen: Wir haben ein paar **Detox-Tipps für die Feiertage** zusammengestellt. Bitte umblättern! →