



Frühjahrsputz von innen

„Detox“ ist *der* Trend aus den USA. Doch wie wird die Reinigungskur wirklich ein Erfolg? Wir beantworten Ihre zehn wichtigsten Fragen – und dann dürfen Sie loslegen!



Was bedeutet Detox eigentlich?

Der Begriff „Detox“ (vom englischen „to detoxify“ = entgiften) steht für einen natürlichen Reinigungsprozess, bei dem der gesamte Organismus von jeglichen Schadstoffen und Umweltgiften befreit und gesäubert werden soll.



Warum sammeln sich Giftstoffe in meinem Körper an?

Vor allem ungesunde Speisen mit zu viel Zucker oder tierischem Eiweiß und zu wenigen Ballaststoffen gelten als Hauptverursacher sogenannter „saurer Salze“, die sich zwischen den Zellen ablagern. Außerdem nimmt der Körper jeden Tag Chemikalien auf: mit Lebensmitteln (z. B. Pestizide aus dem Anbau), mit der Luft (z. B. Benzol vom Kraftverkehr) und mit dem Trinkwasser (z. B. Blei aus alten Leitungsrohren). All diese Schadstoffe schwächen unseren Organismus. Die Folge: Das Bindegewebe – das in unserem Körper auch eine Filterfunktion übernimmt – wird überlastet und der Zellstoffwechsel verlangsamt sich.

Bei welchen Anzeichen wird es Zeit für eine Entgiftung?



Eine Übersäuerung des Körpers können Sie äußerlich an Cellulite, leicht aufgedunsenen Gesichtszügen, vermehrten Hautunreinheiten, fahlem Teint und stumpfem Haar erkennen. Da der Organismus überfordert und das Immunsystem zusätzlich geschwächt ist, fühlt man sich zudem häufig ausgepowert, müde und schlecht gelaunt.

Was genau geschieht bei einer Detox-Kur?

Bislang gab es zum Entgiften vor allem einen Weg: konsequentes Fasten. Studien US-amerikanischer Wissenschaftler belegen, dass sich bei Fastenkuren der

Stoffwechsel beschleunigt und bis zu fünf Prozent mehr geschädigte Körperzellen abgebaut werden. Für alle, die sich lieber langsam an den Nahrungsverzicht herantasten möchten, eignen sich sanfte Entschlackungsprogramme, bei denen die Ernährung für 7 bis 10 Tage auf vitaminreiche und kalorienarme Kost umgestellt wird. Zudem gibt es professionelle Detox-Angebote (z. B. im „Lanserhof“, Österreich, 8 Tage Detox-Kur ca. 1.200 €), bei denen die Kur mit Wellness und z. B. Saunieren verknüpft ist.



- 
- 1 | Enthält geballte Mineralien-Power: „Pure Liquid Salz“ von Ahava (ca. 17 €)
 - 2 | Himalayasalz entgiftet: „Purifying Bath Crystals“ von mdsc (ca. 55 €)
 - 3 | Befreit von überschüssigen Säuren: „Basisches Entschlackungsbad“ von Natuderm (ca. 8 €)
 - 4 | Wacholder und Meeresalgen wirken entwässernd: „Detoxifying Seaweed Bath Soak“ von The Organic Pharmacy (ca. 34 €)

Welche Beauty-Behandlungen unterstützen die Reinigung?



Die Haut spielt beim Thema Detox eine Schlüsselrolle. Denn neben Leber und Nieren ist sie unser Hauptausscheidungsorgan. Um diese Funktion zu verstärken, sind Bäder mit basischen pH-Werten zu empfehlen, denn in basischem Wasser gibt der Organismus saure Schadstoffe ab und nimmt gleichzeitig Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Dieser Austausch findet etwa nach einer halben Stunde in der Wanne statt. Gönnen Sie sich zudem 2 x die Woche einen Tag in der Sauna. Die Hitze öffnet die Poren und Giftstoffe werden über den Schweiß nach außen transportiert. Kombiniert mit Salzeinreibungen wird die entgiftende Wirkung noch unterstützt.



Wie sollte ich mich bei einer Detox-Kur ernähren?

Das wichtigste Gebot beim Entschlacken ist: viel trinken, um Giftstoffe auszuschwemmen. 2,5 Liter sollten es jetzt mindestens sein. Ideal sind stille Mineralwässer, ungesüßte Säfte und Kräutertees. Mischungen mit Weinlaub oder Süßholzwurzel unterstützen den Prozess. Auf dem Ernährungsplan sollten viel Rohkost und vegane Gerichte stehen. Wer sich ungern selbst jeden Tag um die richtigen Zutaten kümmern will, kann sich auch vom Lieferservice bedienen lassen: www.detox-delight.com (komplette Menüs für 5 Tage ca. 265 €)



- 
- 1 | Rotweineextrakte entwässern und helfen beim Entgiften: „Tisanes Bio Drainantes“ von Caudalie (20 Beutel, ca. 9 €)
 - 2 | Die Nahrungsergänzungskapseln absorbieren Schwermetalle: „Detox Nahrungsergänzungskapseln“ von The Organic Pharmacy (60 Stück, ca. 55 €)
 - 3 | Die Mischung ist besonders vitamin- und mineralstoffreich: „Detox“-Tee von Kusmi (125 g, ca. 12 €)

