



DETOX-KNIGGE

5 Detox - Dos und Don'ts

Detox ist ein einfacher Einstieg in ein gesünderes, schlankeres und glücklicheres Leben. Doch wie entgiften Sie richtig? Nutrition-Expertin **Caroline Bienert** verrät Ihre 5 effektivsten Tipps zum richtigen Detoxen und 5 Dinge, die man beim "Cleanse" besser vermeiden sollte

© PR
Caroline Bienert



Detox kann ein einfacher Einstieg in ein gesünderes, schlankeres und glücklicheres Leben sein, der noch dazu mit zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist. Nutrition- und Detox-Expertin **Caroline Bienert** findet sogar, dass es mit einer der besten Wege sei, um ganz leicht ein paar überflüssige Kilos zu verlieren, da Giftstoffe es lieben, sich an Fette zu binden. Deshalb verliere man beim Entgiften oft nicht nur schädliche Giftstoffe, sondern auch noch ein paar überflüssige Pfunde.

"Detox" und "Cleanse" (auf Deutsch: Entgiftung oder Entschlackung) sind in aller Munde

Und es gibt bestimmt genauso viele Warnungen wie Lobeshymnen zu einer Entgiftung des Körpers. In jedem Falle kommt es darauf an, eine Detox-Kur richtig durch zu führen, damit sie auch gut ist für den Körper und den allgemeinen Gesundheitszustand.

So geht es richtig: 5 Detox-DOs

1. Wasser

Nur wenn genügend sauberes, stilles Wasser getrunken wird, kann der Körper entgiften.

2. Planung/Organisation

Ein erfolgreiches Detox hängt massgeblich von der Vorbereitung ab.

3. Nur biologische Lebensmittel verwenden

Es macht keinen Sinn, zu entgiften und gleichzeitig Gifte zu sich führen.

4. Hautpflege

Die Haut ist das größte Organ und für Entgiftung ist die Pflege der Haut (biologische Peelings und Seifen, Lotionen etc.) sehr wichtig. Wir entgiften durch den Darm und die Haut.

5. Darm

Jeden 2. Tag eine Darmentleerung ist Voraussetzung und ein absolutes Muss. Wenn Sie es nicht selber durchführen können, dann unbedingt von einem Fachmann(frau) machen lassen.

Bitte vermeiden: 5 Detox-DON'Ts

1. Fruchtsäfte trinken und/oder Obst essen

1. Fruchtsäfte trinken und/oder Obst essen

Fruchtzucker ist ebenfalls Zucker

2. Zucker

Zucker übersäuert und damit können sich die Toxine erhöhen, anstatt sich zu reduzieren.

3. Alkohol

Beschädigt die Zellen und behindert die Regeneration

4. Rohkost und Salate essen

zu schwerverdaulich und dann hört der Körper auf zu detoxen

5. kurze Nacht

ein absolutes Muss: 7 - 8 Stunden Schlaf vor Mitternacht

Ist Detox nur eine Modeerscheinung?

Seit über 15 Jahren beschäftigt sich Body-Coach Caroline Bienert mit dem menschlichen Stoffwechsel, der für Gesundheit, Ausstrahlung und Lebendigkeit eines jeden Menschen essenziell ist. In New York hat sie ihren Abschluss als "Nutritional Consultant" im Bereich Detox und Orthomolekulare Medizin gemacht, absolvierte anschließend Zusatzausbildungen in chinesischer Ernährungslehre und mikrobiologischer Homöopathie in München sowie ayurvedischer Ernährungslehre in Sri Lanka.

In ihrem neuen Buch "Detox Body Book" hat Caroline Bienert Rezepte zusammengestellt und es dient ebenso als Nachschlagewerk für sogenannte Superfoods und altbekannte Kräuter. In München gibt Caroline Bienert "Nutrition Classes" und bietet auch Online-Gesundheits- und **Wellness**-Programme an. GALA hat zum Thema Detox noch einmal nachgehakt:

Warum ist eine richtig durchgeführte Detox-Kur gut für uns?

Wer schon einmal einen Detox gemacht hat, der wird wahrscheinlich einen Anstieg an Energie bemerkt haben. Das macht Sinn, weil während einer Entschlackung alle "ungesunden" Nahrungsmittel mit gesunden und sehr energiereichen Lebensmitteln ersetzt werden. Es kann auch sein, dass Sie mehr Energie haben, weil Sie während der Entgiftung einfach mehr Wasser trinken.

Kann man mit einem Cleanse auch abnehmen?

Wahrscheinlich werden Sie während einer Detox-Kur weniger Kalorien zu sich nehmen, als sonst. Und das, obwohl Sie vielleicht sogar mehr essen werden! Wichtig ist hier aber auch der hormonelle Effekt, den man mit einer Entgiftung erzielt. Der kurzfristige Gewichtsverlust während einer Entgiftung wird nicht super viel helfen, wenn man danach einfach wieder genau gleich weitermacht. So wird nämlich das Gewicht früher oder später wieder zurückkehren. Es ist daher sinnvoll, nach dem Detox seine **Ernährung** umzustellen.

Beim Entgiften kann es zu Mundgeruch kommen, vergeht der wieder?

Man geht davon aus, dass Mundgeruch unter anderem ausgelöst wird, wenn der Darm zu stark vergiftet ist. Weil der Darm nach der Entgiftung wieder besser funktionieren wird, kann es durchaus vorkommen, dass sich auch Ihr Atem verbessert. Klar, während der Entschlackung kann erstmal das genaue Gegenteil der Fall sein kann, weil alle Gifte freigesetzt werden.

Was ergeben sich für positive Effekte?

Die Entgiftung befreit die Organe von unnötigen und schädlichen Giften und hilft

Was ergeben sich für positive Effekte?

Die Entgiftung befreit die Organe von unnötigen und schädlichen Giften und hilft ihnen so, wieder auf ihre natürliche Art und Weise zu funktionieren. Ganz normal also, dass nach einem Detox Ihr Abwehrsystem stärker ist. Hinzu kommt, dass Sie während einer Entgiftung viel mehr Nährstoffe zu sich nehmen als normalerweise. Vitamin C ist beispielsweise enorm wichtig bei der Unterstützung des Immunsystems.

Was passiert mit der Haut?

Die Haut ist das grösste Organ des ganzen Körpers. Kein Wunder, dass sie nach einer Entgiftung schöner und straffer ist als zuvor. Es ist deshalb auch ratsam, während einer Entschlackung in die Sauna zu gehen, um dort noch mehr Giftstoffe auszuschwitzen und die Hautporen davon zu befreien. Es wurde auch vermehrt gezeigt, dass ein Detox bei Akne helfen kann (obwohl die Situation erstmals ganz kurz schlechter wird, weil die ganzen Gifte freigesetzt werden). Falls Ihre Haut ein wenig juckt, ist es ein ganz normaler Prozess während der Entgiftung und kein Grund zur Sorge.

Giftstoffe lagern sich ja auch in unseren Haaren ab?

Sobald Sie Ihr eigenes Haar sehen können, ist es eigentlich schon wie "tot", weil das ganze Wachstum im Haarfollikel geschieht. Viele Leute merken aber, dass ihr Haar nach einer Entgiftung sanfter und glänzender ist. Oder dass ihr Haar schneller wächst, was ein Zeichen für gesünderes Haar sein kann.

Könnte man sogar von einem Anti-Aging-Effekt durch Detox sprechen?

Der Alterungsprozess wird durch die ganzen Gifte im Körper nur noch beschleunigt. Detoxing hat Anti-Aging-Vorteile, weil viele dieser Giftstoffe aus dem Körper rausgeschwemmt werden. Insbesondere müssen hier die freien Radikale erwähnt werden, die einen enorm wichtigen Faktor im Alterungsprozess darstellen. Eine langanhaltend gesündere Ernährungsweise sollte aber auch nach dem Detox helfen, die freien Radikale unter Kontrolle zu halten und Ihren Körper vor übermässiger Alterung zu schützen.

Es gibt also einige Gründe, um einmal den Alltag zu durchbrechen, neue Wege zu gehen und mit einer Detox-Kur den Einstieg in ein gesünderes und leichteres Leben zu starten. Zeit und Muße muss man sich allerdings dafür nehmen und man sollte offen für Neues sein - auch für die Ernährung danach

Video: Nutritionist Caroline Bienert über grüne Detox-Smoothies

