

Detoxing: Der Lifestylereport

Detox ist in aller Munde. Eine Detox-Diät soll den Körper von den Schadstoffen befreien, die mit der Zeit über die Ernährung und die Umwelt aufgenommen werden. MEINE VITALITÄT-Expertin Natalie Fischer hat Detox ausprobiert - hier kommt ihr ganz persönlicher Erfahrungsbericht.

06.04.2016 - von Natalie Fischer

Ich werde oft gefragt, was ist denn Detoxing genau? Was ist der Unterschied zwischen einer unsexy Diät und einer sexy Detox-Woche, in der die Ladies alle sorbetfarbene Jogger tragen und über ihr elfengleiches Hautbild verzückt sind.

Diese Frühlingsfrage habe ich also zum Anlass genommen, mich selbst in die Arena zu wagen und habe **5 Tage ge-detoxt** (das Wort gibt es nicht, wird aber trotzdem fleißig benutzt).

Detox kommt von Toxic, englisch Gift, und meint das Gegenteil davon – nämlich **entgiften**. Nun geht man als gesunder Mensch mit Wohnort oder Heimat Deutschland und nicht Tschernobyl davon aus, dass man eigentlich nicht nennenswert vergiftet sein dürfte. Ist man aber doch!

Sind Sie bereit für Detox? Tragen Sie auch so gern die witzigen Flip Flops von den Strandbuden oder einer schwedischen Bekleidungskette? Glückwunsch, dann sind Sie auch direkt Zielgruppe, denn in z.B. Flip Flops befinden sich sogenannte „Weichmacher“, die über die Fußsohle sehr wohl in unseren Körper gelangen und zur Chemie-Mülldeponie beitragen.

Ich lege hiermit die Hand auf's Herz und gebe zu: Bei mir gibt es die Tage, an denen ich morgens zwei cremige, mit Milch aufgefluffte Cappuchini genieße, im Zug oder am Flughafen direkt die nächste Portion Koffein nachfülle, mittags mit Genuss ein gegrilltes Stück Fleisch mit Ofenkartoffel verspeise, am Nachmittag nochmal ein Stückchen Kuchen nebenbei esse und am Abend - weil es so gemütlich ist - einen halben Liter Kakao (meine Freundinnen nehmen stattdessen gern Weißwein, was genauso oll ist) trinke. Das Problem ist, dieses Essverhalten – so

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1108>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

selten es auch sein mag – müllt unseren Körper zu und macht ihn ganz und gar nicht zu einem „Tempel“.

Daher ist **zweimal im Jahr** der ideale Rhythmus für eine Entgiftungs-, ich sage lieber Entsäuerungs-, Kur. Denn die säurebildenden Lebens- und Genussmittel wie Fleisch, Milch, Käse, Koffein, Mehl, Schokolade, Alkohol sind ehrlicherweise nicht immer die Ausnahme, sondern oftmals die gelernte Ernährung. Selbst kohlenstoffhaltiges Mineralwasser wird säurebildend!

Folgen ungesunder Ernährung Halbattraktive Ergebnisse wie Cellulite, fahle Haut, brüchige und stumpfe Haare und Übellaunigkeit sind die sicht- und spürbaren Folgen der **Übersäuerung des Organismus**. Im funktionierenden Organismus gibt es durchaus Bereiche, die gewollt über eine saures Milieu verfügen, der Dickdarm zum Beispiel, genauso wie Bereiche, die basisch veranlagt sein müssen, Blut und Zwischenzellflüssigkeiten.

Um den fein abgestimmten Säure-Basen-Haushalt ausbalanciert zu halten, gibt es verschiedene körpereigene Regelmechanismen, wie zum Beispiel die Atmung, die Verdauung, der Kreislauf und die Hormonproduktion. Je nach persönlicher Konstitution, dem Stresslevel und Vorerkrankungen können diese „Gegenspieler“ besser oder weniger gut gegen die ständigen Säure-Attacken, die wir im Rahmen des Genusses der Zivilisationskost zu uns nehmen, vorgehen. Wenn das Maß voll ist, empfangen wir Zeichen wie **Kopfschmerzen**, **ständige Müdigkeit** und das Gefühl, das einem alles zu viel wird.

RESET Ich lege also an einem Sonntag los und habe seit Tagen die Stirn in Falten gelegt, Stichwort Darmreinigung. Ich meine ernsthaft, wen fragt man danach? Wie fängt man so ein Gespräch an?

Ich habe mich in einer Apotheke beraten lassen und empfehle das auch jedem anderen. Es gibt viele Möglichkeiten, einen im wahrsten Sinne des Wortes „unbelasteten Start“ in die Woche zu nehmen, Glaubersalzlösung ist mein erklärter Favorit gewesen.

Tag 1 Ich bin absolut frohen Mutes und sehr stolz, mich mit mir selbst zu messen und visualisiere seit 10:00 morgens meine Bikini-Figur.

12:30: Ich bereite mir eine klare Brühe aus frischem Gemüse zu und lege das Gemüse tapfer weg.

Mein „Mittagessen“ löst bei mir nur eins aus: Hunger auf mehr.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1108>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

15:00: Ich lenke mich ab und komme dummerweise nicht dazu, mich mit einem Leberwickel, der unabdingbar zur Unterstützung des Entgiftungsprozesses sein soll, zurück zu ziehen.

22:00: Ich liege übellaunig im Bett und bin nur aus einem Grund froh: Es sind nur noch 4 Tage.

Tag 2 Ganz eindeutig ist mein Bauch flacher, was immer ein Grund für gute Laune ist. In dem Fall übertüncht er den Hunger und den hämmernden Kopfschmerz, der sich mit dem Aufwachen eingestellt hat. Ich trinke in kleinen Schlucken frisches Ingwerwasser und stelle ab nachmittags auf Ingwer Pure Tropfen (aus der Apotheke) um, die ich in warmes Wasser träufele. Ich habe das Gefühl, dass die Schärfe des frischen Ingwers meinem leeren Magen noch mehr zusetzt. Ich arbeite, telefoniere, versuche mich zu konzentrieren. Nichts klappt, alles scheint mühsam. Ich habe Hunger, mir ist kalt, und ich tue das einzig Richtige und gehe wieder ins Bett (hier wäre eigentlich der Zeitpunkt, einen ausgiebigen Spaziergang an frischer Luft zu machen, um den Kreislauf anzuregen und den Koffeinentzug zu mildern). Aber ich will nicht flunkern.

Nach 1,5 Stunden fühle ich mich etwas besänftigter und denke an Beyoncé. Wenn die das hinkriegt, muss ich das auch irgendwie schaffen.

Ich bereite meine Brühe mit zittrigen Händen zu und versuche langsam zu schlürfen.

Der Leberwickel findet an dem Tag statt, genauso wie am Abend ein kurzer Besuch im Dampfbad. Ich gucke mich in der Umkleidekabine beifallheischend um und fühle mich völlig überlegen mit meiner Detoxerei.

Das Dampfbad tut mir gut, mir ist endlich wieder warm und ich habe das Gefühl, nun wirklich rein zu sein. Überraschenderweise ist der Hunger nicht so schlimm, wie ich morgens noch befürchtet hatte.

Dafür ist der Schlaf leicht und unruhig.

Tag 3 Ich wache auf und habe das Gefühl, dass Tag zwei sich wiederholt – auf eine äußerst ungute Art und Weise. Mein Nervenkostüm ist dünn, alles nervt mich und ich ärgere mich über mich selbst, wie sehr ich offenbar auf Kaffee, Zucker und Weißmehl angewiesen bin. Mein Belohnungszentrum ist völlig verwaist und ich mache mir Sorgen, dass ich mit diesem Wissen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1108>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

künftig nicht so weitermachen kann. Ich bin zu müde, um diese unwirtlichen Gedanken fortzuführen und mache mir direkt einen Leberwickel und starre stupide raus. Es regnet. Ich gehe trotzdem raus. Meine Mitarbeiterin schickt mich mit hochgezogenen Augenbrauen und einem Fingerzeig aus dem Büro und übernimmt mein Pensum.

In letzter Sekunde erhasche ich einen Blick auf den Berliner, der aus ihrer Handtasche guckt. Ich überlege, sie kurz abzulenken und die Tüte unter die Tasche mit der Post herauszuschmuggeln – und schäme mich.

Zuhause zwingt mich zu zwanzig Minuten Yoga und fühle mich besser.

Leberwickel, Kräutertee (bitte ohne Früchte, nur Kräuter) und einen heimlichen Löffel Brühe. Später geht es mir zum ersten Mal wirklich ok.

Ich habe das Gefühl, freier atmen zu können, bei mir zu sein und irritierenderweise gerade nicht auf Nahrung angewiesen zu sein.

Euphorisch steige ich auf die Waage und verzeichne den Verlust von 1,1 kg.

Tag 4 Was soll ich sagen, ich fühle mich nahezu „normal“, aber irgendwie besser – leichter, deutlich leichter als die läppischen 1,1 kg. Meine Haut am Körper sieht irgendwie auch besser aus (ich mache täglich eine Bürstenmassage, ist auch toll gegen die Kälte, und verwende das straffende und glättende Weleda Birkenöl). Ich finde es wichtig, in dieser besonderen Zeit sich auch in der Pflege mit natürlichen Produkten zu verwöhnen. Irre ich mich, oder ist mein Geruchssinn ausgeprägter ?

Tag 5 Fast bin ich traurig, dass es der letzte Tag ist – ich könnte noch weiter fasten, denke ich.

Aber für das erste Mal muss es reichen.

Innen und außen haben diese 5 Tage viel in mir ausgelöst. Ich fühle mich energiegeladen und bewege mich trotzdem langsamer, irgendwie achtsamer mit mir und der Umwelt.

Es ist faszinierend, wie sich mit dem Nahrungsverzicht die Sinne schärfen und man

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1108>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

aufnahmefähiger für andere „Inhalte“ wird. Wetter, Wind, Berührung und Gedanken.

Ich habe mich akribisch auf den Neustart vorbereitet und mache mich an, nun die Brühe mit Gemüse-Einlage langsam zu verspeisen. Es fühlt sich etwas komisch an. Eine Freundin, die mit mir isst, meint, dass die Brühe komplett geschmacksneutral wäre – ich erlebe ein Geschmacksfeuerwerk auf der Zunge.

Die nächsten Tage werden kompliziert – ich sehne mich nach dem Ritual, zusammen zu sitzen und eine gute Tasse Kaffee zu genießen, allein der Gedanke an Milch und die Bitterstoffe im Kaffee in Kombination mit meinem neuen, reinen, leeren Magen lässt mich erschauern.

Fazit: Ich kann Detoxing sehr empfehlen. Allerdings müssen die äußeren Umstände stimmen, idealerweise nimmt man sich dafür ein paar Tage Urlaub und versucht die Kinder bei den Großeltern zu parken. Denn Fasten ohne innere Einkehr und die Möglichkeit, in sich hineinzuhorchen, wäre eine vergebene Chance.

Ich hätte, ehrlich gesagt, die Tage ohne meine Mittagsbrühe nur schwer oder gar nicht überstanden und halte die Aufnahme von Nährstoffen wichtig, ansonsten sieht man anschließend aus, wie der Tod auf Latschen, not sexy!

Ich bin stolz, dass ich es gemacht habe. Und Sie? Wie sind Ihre Erfahrungen mit Detoxing? Schreiben Sie uns an redaktion@meine-vitalitaet.de.

Weitere Informationen:

Lesen Sie hier, wie Sie mit Brennnessel und Löwenzahn den Körper entschlacken können.