aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Detox mit dem Thermomix

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Detox im Alltag? Ganz einfach mit dem Thermomix!

SIE BRAUCHEN LEDIGLICH ETWAS FRISCHES OBST UND GEMÜSE DER SAISON UND DAZU EINIGE SUPERFOODS MIT DETOX-EFFEKT. EINFACH MIXEN – UND SCHON STEHEN SUPERGESUNDE MAHLZEITEN AUF IHREM TISCH!

ENTSPANNTER GENUSS

Möhren raspeln, Äpfel würfeln, Cashewkerne und Petersilie hacken: Bei einer Detox-Kur kommt hauptsächlich Frisches auf den Tisch. Und das erfordert einiges an Schnippelarbeit, zumindest ohne fleißigen Küchenhelfer. Mit dem Wunderkessel zaubern Sie im Nullkommanichts leichte und leckere Dips, Suppen, Rohkost und Smoothies. Einfach alles in den Mixtopf werfen, dann nur noch das Display betätigen – so ist es wirklich ganz leicht, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun!

Schnell & einfach pürieren

Suppen und Smoothies spielen beim Detoxen eine Hauptrolle, denn nirgendwo sonst lassen sich in einer Mahlzeit mehr frisches Obst und Gemüse unterbringen. Dabei häckselt der Thermomix sogar Härteres wie rohe Möhren, Nüsse oder Eiswürfel klitzeklein. Auch besonders Zartes wie das Blattgrün von Radieschen oder Salatblätter mixt er problemlos unter. Und heiße Suppen werden gleich im Mixtopf püriert, ohne umständliches Umfüllen oder den Pürierstab. Nicht zuletzt sparen Sie beim Selber-Mixen viel Geld.

Blitzschnell geraspelt

Neben Smoothies und Suppen sind Salate eine weitere Basis der Detox-Ernährung. Da ist es besonders praktisch, wenn Ihr Thermomix blitzschnell aus Brokkoli, Apfel & Co. einen leckeren Rohkostsalat zaubert. Und auch das Kleinschneiden von Gemüse für Suppen und Eintöpfe dauert nur Sekunden.

Gesundes auf Vorrat

Für viele die größte Hürde bei einer Detox-Kur: Der Magen knurrt und aus Mangel an Alternativen greift man dann doch zu Fastfood, fettigem Knabberzeug oder süßen Keksen. Sich einen gesunden Vorrat anzulegen, ist dagegen die beste Strategie. Klar, das klappt auch mit einem Thermomix nicht ohne etwas Planung beim Einkaufen. Aber dafür läuft das Vorkochen bzw. Vorbereiten mit dem

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Zaubertopf quasi nebenbei. Und Sie bereiten in wenigen Minuten auf einen Schlag gleich mehrere Portionen Smoothies, Suppe oder Salat vor, die Sie im Kühlschrank für den nächsten oder übernächsten Tag aufheben können. Sie können Suppen und Eintöpfe auch prima einfrieren und sich so einen Vorrat für Ihre Detox-Kur anlegen.

Jobtauglich
Leider bietet nicht jeder Arbeitgeber eine tolle Kantine mit Detox-tauglicher Kost und auch eine schicke Salatbar hat nicht jeder in Büronähe. Die beste Lösung: Sich einen vorbereiteten Salat mitzunehmen. Wer eine Möglichkeit zum Erwärmen hat, kann sich auch prima eine Portion Suppe mitnehmen. Und fürs Frühstück oder als Snack packen Sie sich einen Smoothie ein.

Vitaminschonend gedämpft
Beim Kochen von Gemüse im normalen Topf gehen viele Vitamine und Mineralien ins Wasser über. Garen Möhren, Zuckerschoten und Kartoffeln über Dampf im Thermomix, bleiben mehr davon im Gemüse. Die beste Voraussetzung, um den Stoffwechsel anzutreiben.

Der Thermomix kocht, Sie entspannen
Während Sie Yoga üben oder gemütlich ein Buch lesen, kocht der Thermomix Ihre Suppe – ohne dass Sie befürchten müssen, dass etwas anbrennt oder überkocht. Wenn die Melodie ertönt, ist die Suppe fertig – und Sie haben in dieser Zeit etwas Gutes für sich getan.

Detoxen in der Familie
Mit kleinen Änderungen oder Ergänzungen schmecken viele Detox-Gerichte auch der ganzen Familie. Zum Salat mögen Kinder vielleicht ein paar Fischstäbchen oder zum Gemüse gibt es noch eine extra Kartoffel-Beilage. Sie werden überrascht sein – so mancher grüne Smoothie kommt auch bei den Kleinen gut an.

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Detox at home

DAS TOLLE AN DETOX: UM SICH FITTER UND ENERGIEGELADENER ZU FÜHLEN, BRAUCHT MAN KEINE UMFANGREICHE DIÄT. ES GENÜGEN SCHON WENIGE TAGE.

Fühlen Sie sich häufig schlapp, energielos, haben oft Heißhunger und ein paar Pfunde könnten es auch weniger sein? Dagegen kann Detox eine kleine Wunderwaffe sein. Denn wer seinem Organismus eine kleine Auszeit von unnötigem Ballast gönnt, kann seine Gesundheit und den Stoffwechsel schnell wieder ins Gleichgewicht bringen. Dieser unnötige Ballast stammt vor allem von einseitiger Ernährung, die unseren Stoffwechsel lähmt und ihn träge macht.

WAS UNS NICHT GUTTUT

»Detox« kommt aus dem Englischen und bedeutet »entgiften«. In unseren Lebensmitteln steckt neben guten Nährstoffen nämlich auch vieles, was unserem Stoffwechsel zu schaffen macht: Rückstände von Hormonen und Pestiziden, gehärtete Fette aus Gebäck, künstliche Aromen, Antibiotika aus der Mast, Geschmacksverstärker, Farbstoffe. Vor allem die Liste künstlicher Zusatzstoffe ist endlos lang. Aber auch zu viel Zucker, Weißmehl und Fleisch lähmen den Stoffwechsel und verlangsamen die Verdauung und damit das Ausscheiden von Schadstoffen. Übermäßig viel Kaffee bindet wichtige Mineralien im Körper und zu viel Alkohol überlastet unser größtes Entgiftungsorgan, die Leber. Zucker im Übermaß wird wie Alkohol in der Leber verstoffwechselt und als Fett eingelagert – das schwächt die Leber zusätzlich. Und auch über unsere Umgebung, z. B. durch Abgase oder Farben und Lacke, nehmen wir Schadstoffe auf, die wir einatmen und die unser Körper ebenfalls abbauen muss. Die Folge: Unser Stoffwechsel und unser Verdauungssystem haben am Abbau der Schadstoffe und ungesunden Nahrungsmittelbestandteile schwer zu knacken. Die eigentlichen Aufgaben, z. B. die Produktion neuer Hautzellen, der Fettabbau und die Bereitstellung von Energie, können dann nicht mehr mit voller Kraft ausgeführt werden.
Und auch wenn viele Zusatzstoffe in Lebensmitteln in der eingesetzten, geringen Menge nicht schädlich sein sollen – die künstli-

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

chen Zusätze sind alles andere als natürlich und Wechselwirkungen untereinander sind nicht erforscht. Wer zumindest zeitweise darauf verzichtet oder die Menge minimiert, mutet seinen Entgiftungsorganen Leber, Nieren und Darm weniger Stress zu – erst jetzt kann sich der Körper auf die innere Reinigung angesammelter Altlasten konzentrieren.

Stoffwechsel-Abfälle loswerden

Den Begriff »Schlacken« mögen moderne Mediziner und Ernährungswissenschaftler nicht so gerne, denn wissenschaftlich nachweisen konnte sie bisher keiner. Stattdessen sprechen Stoffwechsel-Experten lieber von »Oxidantien« oder »freien Radikalen«. Diese Stoffwechsel-Abfälle entstehen im Körper beim Abbau von Schadstoffen aus Lebensmitteln oder durch äußere Einflüsse wie Zigarettenrauch, Umweltgifte und UV-Strahlung. Gibt es im Körper zu viele davon, gerät unsere natürliche Stoffwechsel-Balance durcheinander, Alterungs- und Entzündungsprozesse bis hin zu Krankheiten werden begünstigt. Gleichzeitig fehlen wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, da in zuckerreichen Lebensmitteln, Produkten aus Weißmehl sowie Fertigkost nur wenig davon stecken. Damit der Stoffwechsel einwandfrei funktioniert, braucht er aber genau diese Nährstoffe als Treibstoff. Zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen auch die so genannten »Antioxidantien«, die vor allem in Obst, Gemüse, bestimmten Pflanzenölen und Nüssen vorkommen. Sie bekämpfen Schadstoffe im Körper, blockieren die daraus entstehenden freien Radikale und sorgen so dafür, dass wir uns jung und fit fühlen.
Neben der oft einseitigen Ernährung machen uns der alltägliche Stress und ein meist bewegungsarmes Freizeitprogramm zu schaffen. Kein Wunder, dass der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät und man sich fühlt, als hätte jemand den Stecker gezogen.

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Während der Detox-Auszeit wird möglichst viel von dem gegessen, was uns guttut. Dabei ist Abwechslung wichtig, denn so ergänzen sich die Nährstoffspektren von Gemüse und Obst perfekt.

Detox hilft gleich dreifach

- Stoffwechsel und Verdauungssystem werden geschont. Alles was den Körper belastet, wird möglichst gemieden: Zucker, Weißmehl, Fleisch, Fertigkost, Kaffee.
- Die vom Alltag müden Entgiftungsorgane arbeiten wieder auf Hochtouren: Die Leber wird angeregt, ausreichend Gallenflüssigkeit zum Ausscheiden von Abfallprodukten des Stoffwechsels zu produzieren. Die Nieren werden »durchspült«, schwemmen vermehrt Giftstoffe aus.
- Gleichzeitig stehen hauptsächlich Lebensmittel auf dem Speiseplan, die extra viele Nährstoffe liefern und so das Wohlbefinden stärken. Mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Nüssen und etwas Vollkorn kommt der Stoffwechsel wieder in Balance. Man fühlt sich fitter, energiegeladen. Darm, Leber und Nieren arbeiten wieder optimal und helfen, unseren Körper gesund zu halten.

SO EINFACH GEHT DETOX

Keine Sorge, während der Detox-Kur wird nicht nur Gemüse geknabbert und Brühe getrunken. Von radikalen Fastenkuren halten Experten wenig, denn die Jojo-Falle wartet schon. Anstatt zu verzichten, wird während der Detox-Auszeit möglichst viel von dem gegessen, was unserem Körper guttut und ihn wieder ins Gleichgewicht bringt. Wichtig: Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst! Versuchen Sie, dem Detox-Plan so gut es geht zu folgen. Aber kein Ernährungsplan sollte in Stress ausarten. Ein Schlückchen Espresso oder ein kleiner Keks machen nicht gleich den ganzen Detox-Erfolg zunichte. Die Detox-Kur muss in erster Linie zu Ihnen und Ihrem Alltag passen. Klar, ein süßes Stück Kuchen oder ein Glas Limonade sollte man sich besser verkneifen. Aber schon, wenn Sie sich größtenteils an die Empfehlungen halten, ist das besser, als gar nicht erst anzufangen.

Hauptsache: Pflanzliche Lebensmittel

Die Hauptrolle bei Detox spielt pflanzliche Nahrung. Wenn möglich, wählen Sie Obst- und Gemüsesorten aus, die gerade Saison haben oder vielleicht sogar in der Region gewachsen sind. Äpfel, Kohl & Co., die aus der Heimat stammen, enthalten besonders viele Nährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. So gesund jede Obst- oder Gemüseart auch ist, wichtig ist Abwechslung. Denn keine Sorte enthält das gesamte Spektrum an Nährstoffen und erst die Kombination der Nährstoffe macht die Wirkung aus. Nur wer abwechslungsreich isst, kann den Körper so mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen, dass sich diese perfekt ergänzen können. Außerdem werden Ihre Mahlzeiten während der Detox-Tage wahrscheinlich etwas grüner als sonst sein. Denn auch Kräuter und grünes Blattgemüse sind eine wichtige Basis beim Detoxen.

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Vor allem Petersilie, Koriander & Co. sowie zarter Babyspinat und bittere Sorten wie Löwenzahnsalat oder Chicorée stärken durch ihre Inhaltsstoffe unseren Detox-Spezialisten, die Leber. Ein weiterer wichtiger Baustein in der Ernährung sind Gewürze, z. B. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Cayennepfeffer. Sie regen die Leber an, während der Verdauung mehr Gallenflüssigkeit auszuschütten. Das erleichtert auch die Fettverdauung und wirkt sich positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Gewürze können außerdem das Ausschwemmen von eingelagerten Schadstoffen fördern, sie wirken auch blutreinigend und bekämpfen Entzündungen im Körper.

Vollkorn und gesäuerte Milchprodukte

Auch etwas Vollkorn ist erlaubt, denn die Ballaststoffe darin machen satt und regulieren die Darmflora. Wie man erst seit kurzem weiß, hat die Darmflora einen großen Einfluss auf unseren Stoffwechsel. Vor allem Ballaststoffe aus Gemüse, Hülsenfrüchten wie Kichererbsen und Linsen sowie Vollkorn lassen gute Darmkeime gedeihen, die Entzündungen im Körper reduzieren und den Stoffwechsel optimieren. Unter den Getreidearten sind vor allem Vollkorn-Dinkel und Buchweizen empfehlenswert, da beide nährstoffreicher als gewöhnlicher Weizen sind. Außerdem wirken sie nicht entzündungsfördernd und strapazieren daher das Verdauungssystem weniger. Vereinfacht gesagt lassen Weißmehl und Zucker ungünstige Keime im Darm wachsen, die Entzündungen begünstigen und den Stoffwechsel blockieren. Daher setzen Detox-Experten heute verstärkt auf gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Kefir, Buttermilch und saure Sahne. Denn darin stecken viele gesunde Milchsäurebakterien, die die schlechte Darmflora verdrängen. Das Tolle: schon nach wenigen Tagen können wir mit den richtigen Lebensmitteln unsere Darmflora positiv beeinflussen – und damit auch den Stoffwechsel und alle Entgiftungsprozesse im Körper.

Was Sie lieber weglassen

Keine Rolle während der Detox-Auszeit spielen rotes Fleisch (Schweinefleisch, Rindfleisch, Lamm), nicht gesäuerte Milchprodukte wie Kuhmilch und süße Sahne, Weißmehl, Fertigkost, Kaffee, Süßes und Alkohol. Geflügelfleisch und Fisch wirken weniger entzündungsfördernd im Körper und belasten daher weniger – ideal, um sich nach der Detox-Auszeit wieder auf normale Kost umzustellen oder wenn der Verzicht auf Fleisch Ihnen allzu schwerfällt. All diese Lebensmittel zählen umgangssprachlich zu den »sauren Lebensmitteln«, was nichts mit dem Geschmack zu tun hat, sondern damit, wie sie im Körper abgebaut werden.

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

Mit einer nur drei Tage andauernden Detox-Kur regen Sie Ihren Stoffwechsel an, bringen Ihre Haut zum Strahlen und setzen einen Impuls, um eine paar Pfunde abzunehmen.

Aus Fleisch, Wurst und Eiern entstehen Säuren im Stoffwechsel, während Obst und Gemüse auch durch ihre vielen enthaltenen Mineralstoffe »basisch« wirken. Mediziner verwenden die Begriffe »sauer« und »basisch« jedoch nicht mehr gerne, denn mittlerweile sind sie sich einig, dass der Körper über ausreichende Puffersysteme verfügt, um die Säuren zu neutralisieren. Die Grundsätze der basischen Ernährung gelten ohnehin noch immer: Mehr frisches Obst und Gemüse, gesunde pflanzliche Fette und Nüsse, dazu Vollkorn und gesäuerte Milchprodukte in Maßen, weniger Wurst, Fleisch und Produkte aus weißem Mehl.

DIE DREI-TAGE-DETOX-KUR

Hier kommt die alltagstaugliche Detox-Anleitung mit leckeren Gerichten, die Ihren Stoffwechsel anregen, Ihre Haut zum Strahlen bringen und ganz nebenbei auch ein paar Pfunde schmelzen lassen: Planen Sie insgesamt am besten drei Tage ein. Sie suchen sich ganz nach Ihrem Appetit die Rezepte aus, die Sie möchten. Dabei hungern Sie nicht, sondern essen rundum ausgewogene, nährstoffreiche Kost. Insgesamt stehen vier Mahlzeiten auf dem Speiseplan, die den Körper entlasten und den Stoffwechsel wieder in Balance bringen. Neben Frühstück, Mittagessen und Abendmahlzeit gibt es eine Zwischenmahlzeit, entweder am Vormittag oder am Nachmittag.

Erster Tag
Zu Beginn Ihrer Detox-Kur wird Ihr Körper mit ausschließlich flüssiger Kost auf die innere Reinigung eingestimmt. Wählen Sie für diesen Tag zwei Smoothies, die Sie anstelle von Frühstück und Zwischenmahlzeit zu sich nehmen. Dazu kommen zwei Suppenmahlzeiten, jeweils eine für das Mittagessen und eine für die Abendmahlzeit. Wenn Sie vom Mittag noch etwas Suppe übrig haben, können Sie diese entweder am Abend essen oder für den nächsten Tag aufheben.

Zweiter Tag
Zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit gibt es einen Smoothie. Nach dem gestrigen Entlastungstag steht heute neben flüssiger Kost wieder Festes auf dem Speiseplan: Wählen Sie für Mittag- und Abendmahlzeit nach Belieben eine Suppe, ein Gemüsegericht oder einen Salat aus.

Dritter Tag
Für das Frühstück und die Zwischenmahlzeit bereiten Sie sich jeweils einen Smoothie zu. Für die Hauptmahlzeiten mittags und abends können Sie zwischen Suppe, Gemüsegericht oder Salat wählen.

Nicht vergessen: Viel trinken!
Mindestens 1,5 Liter am Tag sollten es sein. Denn nur wer ausreichend Flüssigkeit zu sich

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag

nimmt, hilft seinem Körper, das Bindegewebe und die Organe gut »durchzuspülen« und zu reinigen. Immer ideal ist Mineralwasser, gerne auch ein Heilwasser, das besonders reich an Mineralien ist. Ebenfalls empfehlenswert sind Früchte, Kräuter- oder Roiboostee. Für die innere Reinigung besonders empfehlenswert ist Brennnesseltee. Sein hoher Gehalt an Kalium und sekundären Pflanzenstoffen entlastet den Stoffwechsel und hilft beim Ausscheiden von Altlasten. Zwei bis drei Tassen am Tag unterstützen so das Entgiften. Wer im Garten Brennnesseln hat, kann die Blätter auch in Smoothies geben oder wie Spinat in der Pfanne zubereiten. Hierfür am besten die Triebspitzen pflücken (mit Gummihandschuhen). Keine Angst: Die Brennhärchen werden beim Mixen oder Erhitzen zerstört. Auch der gute, alte Pfefferminztee ist mehr als ein Durstlöscher. Seine ätherischen Öle und Bitterstoffe regen den Gallenfluss und das Ausscheiden von Stoffwechselprodukten an. Am besten alle Kräutertees in der Apotheke besorgen, denn nur dort verkaufte Sorten enthalten garantierte Mengen an Wirkstoffen. Im Ayurveda schon seit Jahrtausenden bewährt: Den Morgen mit einem Glas warmem Ingwertee (Seite 46) zu beginnen.

Kaffee, Alkohol und Nikotin hemmen die Entgiftung. Wenn es nicht ganz ohne Kaffee geht, ist ein Espresso oder grüner Tee eine gute Alternative. Espresso enthält weniger Reizstoffe und belastet daher weniger als Kaffee. Grüner Tee punktet mit seinem hohen Gehalt an Polyphenolen, die im Körper antioxidativ wirken und schädliche Radikale einfangen. Außerdem hemmen die Pflanzenstoffe aus den Teeblättern Alterungs- und Entzündungsprozesse im Körper und fördern die innere Reinigung. Auch im Grüntee steckt Koffein. Im Gegensatz zu Kaffee jedoch in gebundener Form, so dass die anregende Wirkung milder ausfällt und sich langsamer entfaltet.

Sanfte Bewegung und Entspannung

Auf ein übermäßig anstrengendes Fitnessprogramm sollten Sie während der Detox-Auszeit verzichten. Eine lockere Walkingrunde, ein ausgedehnter Spaziergang oder eine Yogastunde regen dagegen den Stoffwechsel an. Mäßige Bewegung fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Entgiftungsorgane Leber, Nieren und Haut. Wenig Aufwand, viel Effekt: Eine sanfte Bürstenmassage wirkt ebenfalls durchblutungsfördernd.

Das gute Gefühl im Alltag bewahren

Drei Detox-Tage sind vorüber und Sie sind überrascht, wie viel so eine Kur bewirkt hat? Versuchen Sie, einige der neuen Essgewohnheiten im Alltag beizubehalten. Vielleicht haben Sie bemerkt, dass Sie auch mit weniger Naschereien

aus: Rieber, Detox – Smoothies, Suppen, Salate (ISBN 9783432106472) © 2018 Trias Verlag