



**Als Reinigung für
Körper und Geist**

Hausputz von innen

INHALT

S. 01 Vorwort

S. 02 Fasten

- S. 03 Positive Auswirkungen des Fastens
- S. 04 Wer sollte nicht fasten?
- S. 05 Worauf muss ich achten – Vorbereitung & Nachbereitung
- S. 10 Kleines ABC der Fastenkuren
- S. 14 Intervallfasten

S. 20 Detox

- S. 25 Ablauf eines Detox
- S. 26 9 Regeln für eine sanfte Entlastung
- S. 28 Rezepte
- S. 30 Mögliche Begleiterscheinungen
- S. 32 7-Tage-Detox-Plan zum Selbstausfüllen

S. 33 Fazit

UNSERE AUTORIN

SONJA BRINKHEGE - Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin

Gesunde Ernährung ist meine Leidenschaft. In meinem Beruf helfe ich gerne dabei, den Weg zu einem gesünderen Selbst zu finden, ohne dabei den Spaß am Essen zu verlieren. Mir ist wichtig, auf die Bedürfnisse meiner Kunden einzugehen und mit ihnen gemeinsam ein neues Lebensgefühl zu entdecken. Wenn Sie mehr über mich erfahren wollen, schauen Sie gerne einfach auf meiner Website vorbei:
www.ernaehrungsberatung-brinkhege.de



VORWORT

Das Fasten ist allgegenwärtig bekannt für seine entgiftende Wirkung und ist ein fester Bestandteil aller Religionen. Es ist ein bewusstes „Nicht-Essen“ für einen begrenzten Zeitraum. Seit jeher möchte man den Körper durch freiwilligen Verzicht reinigen, das Immunsystem stärken, die Psyche festigen und ein besseres Verständnis und Gefühl für seinen Körper erlangen. Modern formuliert ist Fasten mit einem Frühjahrsputz im Haus oder einer Generalinspektion des Autos zu vergleichen. Fasten ist nichts für Schlankheitsfanatiker oder Anti-Genuss-Menschen, sondern gehört zur Natur, genauso wie das Essen. Menschen aller Kulturen tun es, gewollt oder ungewollt. Es handelt sich um ein sinnvolles Prinzip, das uns dabei hilft, leistungsfähiger zu werden und im Körper heilsame Prozesse anzustoßen. Auch der Detox ist eine Form des körperlichen Entgiftens und stellt einen Trend der heutigen Zeit dar. Es soll den Organismus beim sogenannten „Entschlacken“ von Schadstoffen unterstützen.

In den folgenden Kapiteln werden die beiden Entgiftungsmethoden Fasten und Detox ausführlich erläutert und mit praktischen Tipps veranschaulicht. Die hilfreichen Ernährungspläne zum Selbstausfüllen ermöglichen einen einfachen Einstieg in die Fasten- oder Detox-Kur der Wahl.

Wichtig: Vor einer Entscheidung zu fasten ist es ratsam, die Hausärztin/den Hausarzt zu konsultieren.



Positive Auswirkungen des Fastens

Beim Fasten geht es um viel mehr als das bewusste Verzicht auf Nahrung. Der freiwillige Nahrungsentzug regt wichtige Reinigungs- und Regenerationsmechanismen im Körper an, welche Erkrankungen lindern und die Selbstheilungskräfte aktivieren können. Fasten kann also ein Weg sein, unserer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Folgende gesundheitliche Auswirkungen werden durch das Fasten angeregt:

- Förderung der Neubildung von Hirnzellen bis hin zur Vorbeugung von Demenz
- Regeneration und Verjüngung des äußeren Erscheinungsbildes
- Senkung des Blutdrucks
- Senkung von zu hohem Cholesterinspiegel
- Gewichtsabnahme
- Linderung chronischer Krankheiten, wie Gicht, Rheuma, Arthritis und Herzerkrankungen
- Entlastung unseres Magens durch Verkleinerung des Umfangs und dadurch bedingte Entlastung und Regeneration der Magenschleimhaut
- Schaffung eines gesunden Darmmilieus durch Ansiedlung gesunder Darmbakterien
- Entlastung der Leber
- Vorbeugung einer Fettleber und der Bildung gesundheitsschädlichen Viszeralfettes (inneres Bauchfett)
- Entlastung der Bauchspeicheldrüse und damit Vorbeugung der Entstehung von Diabetes mellitus Typ 2 bzw. Stabilisierung der Symptome, wenn man bereits erkrankt ist
- Stimmungsaufhellend → Regeneration unseres Geistes und Vorbeugung von Stimmungsschwankungen

Wer sollte nicht fasten?

Trotz der zahlreichen positiven gesundheitlichen Effekte des Fastens ist bei **vulnerablen Personengruppen Vorsicht geboten**. Insbesondere Menschen, die an einer Essstörung leiden oder in der Vergangenheit Erfahrungen mit Essstörungen gemacht haben, wird von der Durchführung einer Fastenkur abgeraten. Dasselbe gilt für schwangere Frauen sowie für Menschen mit Vorerkrankungen wie Krebs, Herz- und Nierenerkrankungen, Gicht und akuten Gallensteinen. Grund dafür ist sowohl der erhöhte Bedarf an Energie und Nährstoffen vulnerabler Personengruppen als auch die möglichen Nebenwirkungen, die durch das Fasten verursacht werden können. Durch Anpassungsstörungen des Herz-Kreislaufsystems während des Fastens kann es zu Kreislaufstörungen, Schwindel und Kopfschmerzen, leichten Unterzuckerungen und Muskelschmerzen kommen. Menschen mit chronischen Vorerkrankungen oder Stoffwechselerkrankungen sollten vor der Durchführung einer Fastenkur also einen Arzt konsultieren, um mögliche Wechselwirkungen bei der Einnahme von Medikamenten auszuschließen.

WER NICHT FASTEN SOLLTE:

- Kinder
- Frauen in der Schwangerschaft und Stillzeit
- Bei Vorerkrankungen: niedriger Blutdruck, Diabetes, Migräne, Krebs etc.
- An Essstörung leidende Menschen

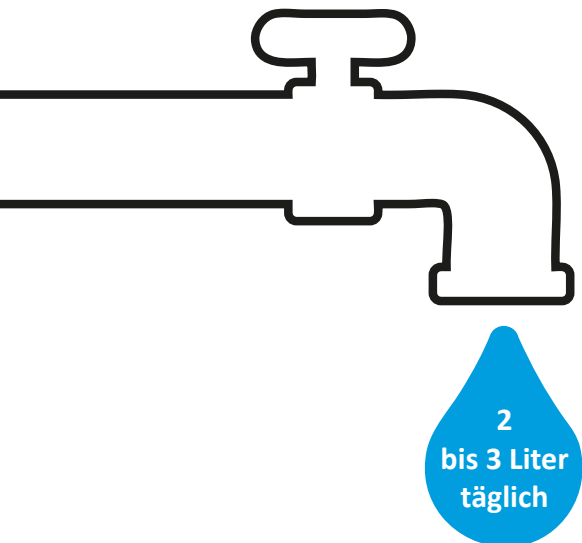


Vorbereitung – Worauf ist zu achten?

Einige Tage lang bewusst auf Ernährung zu verzichten, bedeutet sowohl für den Körper als auch für die Seele eine Umstellung. **Dabei ist es wichtig, den Körper vor Beginn der Fastenkur auf die bevorstehende Veränderung vorzubereiten**. Somit kann der Einstieg in die Fastenzeit durch eine Vorbereitung des Stoffwechsels erleichtert werden. Am besten gelingt dies mit einer zweitägigen Vorbereitungsphase, **den sogenannten „Entlastungstagen“**. Die Entlastungstage helfen dabei, das Hungergefühl und den gewöhnlichen Appetit zu reduzieren. Dabei wird die Energiezufuhr auf etwa 1000 kcal pro Tag reduziert und ausschließlich auf leichte Schonkost wie Gemüsesuppe, Porridge und gedünstetes Gemüse zurückgegriffen. Somit kann der Stoffwechsel auf die Fastenkur vorbereitet und der Einstieg erleichtert werden. Während der Entlastungstage empfiehlt es sich, **ballaststoffreiche Mahlzeiten und Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt** zu konsumieren. Gut geeignet dafür sind Salate und frisches oder gedünstetes Gemüse mit Reis oder Kartoffeln. Wichtig dabei ist nicht nur die Wahl der Lebensmittel, sondern auch das eigene Essverhalten umzustellen. Während der Entlastungstage sollte nur so viel Nahrung konsumiert werden, bis ein leichtes Sättigungsgefühl eintritt. Zusätzlich ist es hilfreich, die Speisen gründlich zu kauen, um den Organismus optimal auf die bevorstehende Fastenkur vorzubereiten.

Auch das **Trinkverhalten** sollte während der Entlastungstage umgestellt werden. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist essenziell – dementsprechend sollte die Trinkmenge auf **mindestens zwei bis drei Liter täglich** erhöht werden. Wer keine Lust auf Wasser hat, kann zusätzlich auf ungesüßte Tees oder stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte zurückgreifen. Auf Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee und Nikotin sollte verzichtet werden. Dasselbe gilt für salz- und zuckerhaltige Lebensmittel, Farb- und Konservierungsstoffe, Weißmehl und weitestgehend für tierische Produkte.

Ein weiterer **wichtiger Bestandteil der Fasten-Vorbereitung ist die Darmreinigung**. Durch das Befreien von Stuhlrückständen wird der Stoffwechsel entlastet. Somit kann möglichen Beschwerden wie Blähungen, die häufig mit dem Fasten einhergehen, vorgebeugt werden. Die Darmreinigung kann sowohl mithilfe eines Einlaufs als auch mit Glaubersalz durchgeführt werden.



Nachbereitung – Worauf ist zu achten?

„Juhu! Die Fastenkur ist beendet, jetzt kann ich endlich wieder ganz normal essen“.

So ähnlich kann es sich anhören, wenn man seine Fastenkur erfolgreich beendet hat. Denn nachdem der Körper über einen längeren Zeitraum auf alle möglichen Leckereien und Genussmittel verzichtet hat, ist die Versuchung einfach zu groß, in alte Ernährungsgewohnheiten zurückzukehren. Nach dem Fasten ist es immens wichtig, den Körper langsam und behutsam wieder auf die gewohnte Ernährung umzustellen. Nachdem der Körper über einen längeren Zeitraum bewusst auf gewisse Nahrungsmittel verzichtet hat, reagiert er für gewöhnlich sehr empfindlich auf feste Nahrung. Grund dafür ist die Verkleinerung des Magens während der Fastenzeit. Unser Körper ist ein Meister der Anpassung und gewöhnt sich während der Fastenzeit schnell an die veränderten Essgewohnheiten. Somit wird nicht nur der Magen automatisch verkleinert, sondern auch die Produktion von Verdauungssäften geht zurück. **Der Körper benötigt also Zeit, um sich wieder an das gewohnte Essverhalten anzupassen.** Häufig dauert es ein bis zwei Wochen, bis die vollständige Verdauungskraft wiederhergestellt wird.

Das sogenannte „**Fastenbrechen**“ ist also immens wichtig, um Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Verdauungsproblemen vorzubeugen.

Sollten Sie sich fragen, wo Sie beim Fastenbrechen überhaupt anfangen sollen – keine Sorge! Im folgenden Abschnitt finden Sie Tipps, wie Sie die Nachbereitungszeit der Fastenkur so angenehm wie möglich gestalten können. Insgesamt sollte das Fastenbrechen einen Zeitraum von drei bis fünf Tagen umfassen, in welchem Tag für Tag festere Nahrung konsumiert werden kann.

Tipps



1. Kauen Sie die Lebensmittel lange und ausgiebig! Je länger die Lebensmittel zerkaut werden, desto weniger Arbeit muss anschließend der Magen leisten. Dieser hat häufig Probleme damit, schlecht zerkaute Lebensmittel in seine Einzelteile zu zerlegen, was zu Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen und Durchfall führen kann. Ein ausgiebiges Kauen kann diesen Beschwerden vorbeugen, da die Produktion der Magensäfte schon vorab angeregt wird.

2. Besonders geeignete Lebensmittel für die Aufbau tage sind Äpfel und Bananen. Die in den Äpfeln enthaltene Säure regt die Bildung des Magensafts an und erleichtert somit die Verdauung. Auch Bananen lassen sich gut verdauen und liefern zusätzlich noch wichtige Nährstoffe für den Körper.

3. Nährstoffreiche Säfte sind reich an Vitaminen, Mineralien und verdauungsförderlichen Enzymen und bereiten den Magen-Darm-Trakt allmählich auf feste Nahrung vor.

4. Auch Suppen liefern insbesondere zu Beginn des Fastenbrechens wichtige Nährstoffe und Mineralien. Sie helfen dabei, den Flüssigkeitsbedarf abzudecken, was während der Aufbau tage immens wichtig ist (siehe Tipp 6).

Achtung: Verzicht auf Fett / Öl, Salz und scharfe Gewürze.

5. Ab dem zweiten Tag eignen sich besonders gut **ballaststofffreie Haferflocken und gekochtes Gemüse**. Auch leichte Milchprodukte wie Quark oder Joghurt sind empfehlenswert.

6. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr! Das Verdauungssystem benötigt während der Aufbau phase mehr Flüssigkeit zur Produktion von Verdauungsssekreten. Außerdem werden die Kohlenhydrate, die dem Körper durch die erhöhte Energiezufuhr bereitgestellt werden, direkt gespeichert. Empfehlenswert ist daher, zwei bis drei Liter Wasser täglich zu trinken. Am besten geeignet sind dabei stilles Wasser und Tees, wie Ingwer- und Kräutertees.

Die korrekte Durchführung der Aufbau tage ist also genau so wichtig wie die der Vorbereitungszeit. Am wichtigsten dabei ist: Nehmen Sie sich Zeit. Der Körper braucht eine Weile, um sich wieder an die normale Ernährung zu gewöhnen. Wer sich zu übereilig wieder in seine alten Essgewohnheiten stürzt, leidet häufiger unter Verdauungsproblemen. Hier sind also ein paar Tage Geduld gefragt.



KLEINES ABC DER FASTENKUREN

HILDEGARD VON BINGEN

Bei der Fastenkur nach Hildegard von Bingen geht es darum, den Körper zu reinigen, indem für begrenzte Zeit auf belastende Nahrungsmittel verzichtet wird. Dies soll dem Körper ermöglichen, **Selbstheilungsprozesse einzuleiten und von Giftstoffen entschlackt zu werden**. Bei dieser Fastenkur wird auf die Kraft des Dinkelschrots und der Quitte gesetzt. Die Quitte gilt im Übrigen als Heilfrucht, da sie sehr nährstoffreich und gesund ist. Die hier täglich zu sich genommene Menge an Kalorien beträgt ca. 800 kcal.

BEISPIEL ERNÄHRUNGSPLAN

Am Morgen: 1 Portion Frucht-Habermus, bestehend aus gekochtem Dinkelschrot mit getrockneten Früchten und Gewürzen, wie Zimt und Galgant.

Zu Mittag: 2-3 Teller rein pflanzliche Fastensuppe mit Dinkelgrieß, Gewürzen und Gemüse.

Am Abend: 1-2 Teller Fastensuppe mit Dinkelschrot, frischen Kräutern, gedünsteten Äpfeln und Fencheltee.

Zusätzlich sollte über den Tag verteilt Fencheltee (2-3 Liter) getrunken und der Alltag mit moderater Bewegung ergänzt werden.



Wussten Sie schon?

Hildegard von Bingen (1098-1179) war nicht nur für ihre Alternativen durch die Natur- und Heilkunde zur damaligen Medizin bekannt. Sie war auch die Beraterin vieler wichtiger Persönlichkeiten ihrer Zeit. Sie wird als „Deutschlands erste schriftstellende Ärztin“ bezeichnet und wird in der katholischen Kirche als Heilige verehrt.

NULLFASTEN

Das Nullfasten ist eine radikale Gewichtsreduktionsdiät, bei der ausschließlich Wasser und Kräutertee zu sich genommen wird. Aus gesundheitlicher Sicht ist diese Diät mit vielen Risiken verbunden, da rasant an Gewicht verloren wird. Dabei werden nicht nur Fett-, sondern auch Muskelzellen abgebaut, was zu einem schnellen Gewichtsverlust führt. Es tritt der sogenannte Hungerstoffwechsel ein, bei welchem der Körper auf alle zur Verfügung stehenden Energieressourcen zugreift, damit der Organismus weiterhin funktionieren kann. Setzt nach der Fastenkur das normale Essverhalten wieder ein, kann der Körper nicht alles davon direkt verstoffwechseln, wodurch schneller Fettzellen aufgebaut werden. Dies führt dann zu dem altbekannten Jojo-Effekt. Allerdings birgt die Kur nicht nur nach der Durchführung negative gesundheitliche Folgen, sondern tatsächlich kann es auch während der Kur durch Nährstoffmangel zu Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Schwäche und Herz-Kreislauf-Problemen kommen.

Vorsicht:
Aus gesundheitlicher Sicht ist diese Diät mit vielen Risiken verbunden!

HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Das Heilfasten nach Buchinger wird als **Therapie von Krankheiten** verwendet. **Es sollte nur mit professioneller Begleitung durchgeführt** werden und ist somit für Zuhause nicht geeignet. Bei dieser Kur geht es darum, den Stoffwechsel anzuregen und den Körper von schädlichen Stoffen zu reinigen. Sie kann nicht nur als Therapiemöglichkeit von Stoffwechselstörungen oder Herz-Kreislaferkrankungen wie Bluthochdruck und Migräne eingesetzt werden, sondern auch zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Ausgesuchte Fakten:

- Schonende Kost
- Darmreinigung durch Glaubersalz
- Im weiteren Verlauf wird an jedem zweiten Tag ein Einlauf durchgeführt.
- Verzicht auf Genussgifte wie Alkohol und Nikotin.
- Viel Wasser (3 l) oder Kräutertees (500 ml), Gemüsebrühe (1 Tasse), frisch gepresste Fruchtsäfte (1 Glas) trinken.
- Ruhe
- Fastenbrechen durch Auftage mit leichter Vollwertkost.

INTERVALLFASTEN

Das Intervallfasten ist eine **gesunde Variante, seine Ernährung umzustellen und dem Körper bewusste Pausen zum Verdauen zu bieten**. Im Gegensatz zum Nullfasten geht es nicht darum, gänzlich auf Nahrung zu verzichten, sondern der Fokus liegt auf einer **strukturierten Planung der Mahlzeiten**. Beim Intervallfasten wird für einen längeren Zeitraum (einige Stunden bis Tage) auf Nahrung verzichtet, es wird nur Flüssigkeit aufgenommen. Intervallfasten, auch als intermittierendes Fasten bezeichnet, eignet sich für manche Menschen, um gesund abzunehmen. Im Gegensatz zu anderen Fastenkuren und Crash-Diäten bietet das Intervallfasten den Vorteil, dass der Stoffwechsel nicht gedrosselt und die Muskelmasse nicht abgebaut wird. Somit kann eine Gewichtsabnahme ohne den gefürchteten Jojo-Effekt ermöglicht werden.

WIE FUNKTIONIERT ES?

Der menschliche Körper ist darauf eingestellt, dass seine Organe auch in Zeiten ohne Nahrung mit Energie versorgt werden. Das bedeutet, dass er auf den Fettstoffwechsel umschaltet, wenn die Glykogenvorräte erschöpft sind – er verstoffwechselt dann Fettgewebe. Kurzfristig findet im Muskel während des Fastens nur ein geringer Abbau von Eiweiß statt.

Im Prinzip ist es die Ernährungsform unserer Urahnen. Während es heute normal ist, drei oder mehr Mahlzeiten pro Tag einzunehmen, aß man früher nur dann, wenn etwas Essbares verfügbar war. Und in der verbleibenden Zeit wurde – gezwungenermaßen – gefastet. Der Körper musste sich entsprechend auf Zeiten ohne Nahrung einstellen. Tatsächlich kann er Nahrungsentzug gut überstehen, weil er in der Lage ist, Energiereserven zu speichern.

Beim Intervallfasten findet also ein Wechsel von Phasen zwischen Nahrungsaufnahme und Verzicht auf Nahrung statt. Im Gegensatz zu einer Diät oder Fastenkur kann diese Form der Ernährung dauerhaft angewendet werden. Denn es geht nicht um Verzicht – während der Ess-Phasen mit meist zwei bis drei größeren Mahlzeiten gibt es keine Einschränkungen und keine Verbote für bestimmte Lebensmittel.

Am sinnvollsten ist das Intervallfasten aber, wenn in der Phase der Nahrungszufuhr auf eine gesunde, ausgewogene und überwiegend basische Ernährung geachtet wird. Hier kann zwischen verschiedenen Modellen gewählt werden, welche die Abstände zwischen den Esspausen festlegen.

16:8

- 16 Stunden am Tag auf Nahrung verzichten
- In den übrigen 8 Stunden zwei gesunde Mahlzeiten

Tipp:

Die Fastenzeit über Nacht legen.

5:2

- Fünf Tage normal essen
- Zwei Tage fasten (max. 850 kcal)
- Viel Gemüse, viel Wasser, kaum Kohlenhydrate



ADF

(Alternate Day Fasting)

- 1 Tag lang normal essen
- Am nächsten Tag nur ein Viertel der Nahrungsmenge
- Im Prinzip eine angepasste Energiezufuhr mit leichtem Energiedefizit.

SO FUNKTIONIERT DER EINSTIEG INS INTERVALLFASTEN

Mit ein paar Tipps überwinden Sie anfängliche Hürden und vermeiden häufige Fehler beim Einstieg.

1. Finden Sie eine Fastenmethode, die zu Ihnen passt:

Probieren Sie einfach verschiedene Methoden aus und finden Sie die, mit der Sie sich wohl fühlen.

2. Werden Sie nicht überehrgeizig:

„Sie haben 16 Stunden geschafft, da sollten doch auch 20 drin sein?“ Nein, bleiben Sie bei maximal 16 Stunden, denn sonst riskieren Sie eine Unterversorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Nährstoffen, da es schwierig ist, den Körper in den vier verbleibenden Stunden mit allem zu versorgen, was er braucht.

3. Bauen Sie Bewegung in den Alltag ein:

Mit Sport können Sie die positiven Effekte des gesunden Abnehmens noch verstärken. Vor allem moderater Ausdauersport ist empfehlenswert. Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht: Laufen, Radfahren, Schwimmen.

4. Lassen Sie Ihrem Körper Zeit zur Umstellung:

Es dauert einige Zeit, bis Sie sich an die neue Ernährungsweise gewöhnt haben – geben Sie Ihrem Körper Zeit, bis er sich umgestellt hat. Es kann sein, dass Sie zumindest am Anfang körperlich weniger belastbar sind. Dann sollten Sie auf Sport verzichten oder die Intensität reduzieren.

5. Verlieren Sie nicht die Geduld:

Das Intervallfasten ist keine Diät, sondern eine Ernährungsform. Es kann, im Gegensatz zu den Effekten von Crash-Diäten, zwei bis drei Wochen dauern, bis sich etwas bemerkbar macht – das gilt aber für jede Ernährungsumstellung und ist zudem sehr individuell.

6. Trinken Sie genug:

Während der Fasten-Phase sind stilles Wasser und ungesüßter Tee ideal. Tee können Sie mit etwas Zitronensaft eine besondere Note geben. Auch verdünnte Säfte sind eine gute Alternative, um die Flüssigkeitszufuhr abzudecken.

7. Lassen Sie sich nicht von Ängsten vor Hunger leiten:

Manche fürchten, dass sie irgendwann Hunger bekommen, und laden sich den Teller zu den Mahlzeiten dann zu voll. Das ist aber nicht nötig – Ihr Körper kann mit der Essenspause umgehen. Bleiben Sie bei Ihren normalen Portionen und versuchen Sie, Snacks zwischen den Mahlzeiten zu meiden. Sollte zwischendurch mal Hunger auftauchen, greifen Sie zu Wasser oder ungesüßtem Tee.

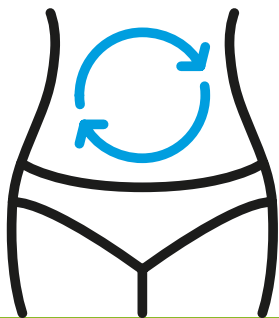
8. Nährstoffreiche Lebensmittel wählen:

Intervallfasten bedeutet nicht, dass Sie in den Ess-Phasen hemmungslos schlemmen sollen. Ein gesundheitsfördernder Effekt ergibt sich nur, wenn Sie sich möglichst ausgewogen ernähren.

MAGENVERWEILDauer

Aufgrund des engbegrenzten Zeitraums, in dem Nahrungsmittel während des Intervallfastens aufgenommen werden können, spielt die sogenannte Magenverweildauer eine wichtige Rolle. Einfach gesagt umfasst sie den Zeitraum, den die Lebensmittel für die Zersetzung und die Passage des Magens benötigen. Sie variiert von Lebensmittel zu Lebensmittel und ist abhängig von der Verarbeitung, der Konsistenz und der Struktur des Lebensmittels. Im Durchschnitt liegt sie bei ein bis sechs Stunden.

Abhängig von der Art der Fastenkur, sollte die Wahl der Lebensmittel gut durchdacht werden. Während es beim Heilfasten sinnvoll ist, Lebensmittel mit einer kürzeren Magenverweildauer zu konsumieren, um zu einer Entlastung des Magen-Darm-Trakts beizutragen, gilt bei dem Intervallfasten das Gegenteil. Beim Intervallfasten sollten Lebensmittel mit einer verhältnismäßig hohen Magenverweildauer konsumiert werden. Ziel ist, dem Entstehen eines Hungergefühls in dem Zeitraum, in dem bewusst auf Nahrung verzichtet wird, vorzubeugen. Es hilft dabei, ein langanhaltendes Sättigungsgefühl zu ermöglichen und den nahrungsfreien Zeitraum ohne Heißhungerattacken zu überbrücken.



MAHLZEITPLANER – ZUM SELBST EINTRAGEN



	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				



Detox



DETOX

Neben dem Fasten gibt es noch eine weitere Möglichkeit der Reinigung von Körper und Geist: den Detox. Während beim Fasten gezielt auf Nahrung verzichtet wird, soll beim Detox eine Entgiftung ohne Verzicht auf ganze Mahlzeiten stattfinden. Stattdessen werden Nahrungsbestandteile weggelassen, die sich negativ auf den Körper auswirken. Dies soll dabei helfen, die Gesundheit von Körper und Geist zu stärken. Kurz gesagt wird die Auswahl der Lebensmittel beim Detox strukturierter geplant. Dabei sollen nur leicht verdauliche Mahlzeiten zu sich genommen werden, um den Körper so mit ausreichend Nährstoffen und Energie zu versorgen.

Dennoch existiert keine einheitliche Definition für einen Detox. Es wird oft mit dem Fasten verbunden und ähnelt dem Basen-Fasten, bei welchem auf alle Lebensmittel verzichtet wird, die im Körper sauer verstoffwechselt werden. Dazu gehören Milch-(Produkte), Fleisch, Eier, Süßigkeiten und Getreide. Stattdessen stehen Obst und Gemüse auf dem Ernährungsplan. Auch die Länge der Detox-Kur variiert und hängt von den alltäglichen Ernährungsgewohnheiten ab. Allgemein gilt: Je ungesünder die Ernährung, desto länger sollte die Detox-Kur angesetzt werden. Um einen Erfolg bei der Kur zu erzielen, sollte sie mindesten 3 bis 5 Tage durchgeführt werden. Wichtig zu beachten ist, dass die Vor- und Nachbereitung des Körpers hier nicht miteinberechnet werden.

Ziel des Detox ist eine Entgiftung des Körpers von sogenannten „Schlacken“. Schlacken sind schädliche Ablagerungen, die sich im Körper befinden und für Unwohlsein sorgen. Der Körper soll dabei von gesundheitshinderlichen Stoffen natürlich gereinigt und das Wohlbefinden gesteigert werden. Ein stichhaltiger wissenschaftlicher Nachweis für die Effektivität eines Detox existiert allerdings bislang noch nicht. Es bleibt weiterhin umstritten, ob Schlacken tatsächlich im Körper existieren und ob der Bedarf einer Reinigung entsteht. Gewöhnlich reinigt ein gesunder Körper sich selbst, wodurch insbesondere teure Detox-Produkte in Bezug auf die Effektivität kritisiert werden. Hier stellt sich nun die Frage: Ist ein Detox dann überhaupt sinnvoll?

Dies kann nicht allgemein beantwortet werden, doch ein Detox kann definitiv dabei helfen, seine Ernährung umzustellen, seinen Lebensstil zu verändern, und so einen Schritt in eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise zu machen. Unsere Verdauung leistet täglich Schwerstarbeit, denn unsere Nahrung enthält nicht nur Nährstoffe, sondern auch belastende Bestandteile. Häuft sich zu viel davon an, kommt die körpereigene „Müllabfuhr“ ins Stocken. Ein Detox kann angewandt werden, um diese zu unterstützen.

Jetzt haben Sie eine gewisse Vorstellung über den Detox und seinen Ablauf bekommen. Nun stellt sich die Frage: „Brauche ich einen Detox überhaupt?“.

BRAUCHE ICH ÜBERHAUPT EINEN DETOX?



TEST

BRAUCHE ICH EINEN DETOX?

Der folgende Test kann Ihnen einen Hinweis geben, ob für Sie ein Detox sinnvoll sein kann. Bitte beantworten Sie dazu die Fragen auf Seite 24.

Auswertung

Bitte die Punkte zusammenzählen. Das Ergebnis soll zeigen, wie groß die Belastung des Körpers ist und wie sehr ein Detox benötigt wird.

0-6 = keine Belastung

7-12 = geringe Belastung

13-27 = mittlere Belastung

>28 = hohe Belastung

TEST

0 = trifft nicht zu | 1 = trifft selten zu | 2 = trifft 50 % der Zeit zu
3 = trifft sehr oft zu | 4 = trifft immer zu

Ich brauche morgens eine Weile, bis ich richtig wach bin. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich habe Verdauungsprobleme, wie Verstopfung, Blähungen oder Durchfall. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Nach dem Entleeren muss ich häufig die Toilettenbürste und/oder viel Toilettenpapier benutzen. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich habe oft keinen Appetit. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich fühle mich körperlich und/oder emotional ausgelaugt, ohne viel getan zu haben. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Meine Haut juckt öfter an verschiedenen Stellen am Körper oder ich habe Hautunreinheiten. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Nach dem Aufstehen fühle ich mich steif und brauche etwas Zeit, bis ich „in die Gänge komme“ und mich richtig bewegen kann. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich bin ständig müde und energielos. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich habe oft eine verstopfte Nase und ein dumpfes Gefühl im Kopf. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich habe Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich habe öfter dicke, verquollene Augen oder Wassereinlagerungen. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

Ich habe häufiger Infekte. 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐

ABLAUF EINES DETOX

In den drei nachfolgend vorgestellten Phasen des Detox wollen wir Ihnen einen **kurzen Einblick in den typischen allgemeinen Ablauf geben**. Dabei sind die Zeitangaben nur als allgemeine Richtlinie zu verstehen und können auch nach dem individuellen Empfinden geändert werden. Wichtig ist, dass die Phase des Entgiftens (Phase 2) mindestens 3 bis 5 Tage durchgeführt wird, um einen Effekt zu erzielen.

DIE 3 PHASEN DES DETOX:

PHASE 1: ENTLASTEN (CA. 3 TAGE)

In dieser Phase geht es um einen sanften Übergang von dem alltäglichen Essen in den Detox. Es stellt eine Vorbereitung auf die Detox-Kur dar. Ein langsamer Einstieg macht es dem Körper einfacher, sich auf den Detox einzustimmen. Je ungesünder die Ernährung bisher ist, desto länger sollte diese Phase dauern.

PHASE 2: ENTGIFTEN (EINE WOCHEN)

Dies ist die Hauptphase des Detox, sie ist am intensivsten. Der Fokus sollte in dieser Zeit besonders auf der Entgiftung liegen.

PHASE 3: AUFBAUEN (CA. 3 TAGE)

In dieser Phase geht es darum, aus den Tiefen des Detox wieder zurück in eine gesunde und ausgewogene Alltagsernährung zu kommen.

9 REGELN FÜR EINE SANFTE ENTLASTUNG

Haben Sie Interesse, nun auch einmal einen Detox durchzuführen? Bitte starten Sie nicht direkt, sondern lesen Sie die folgenden Empfehlungen. Diese bieten einen Überblick, was bei einem Detox zu beachten ist.

1. REICHLICH TRINKEN

Zwischen (!) den Mahlzeiten viel trinken. Besonders geeignet sind Wasser und Kräutertee. Warmes Wasser regt dabei den Stoffwechsel besonders an.

Tipp

Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken.

2. DETOX-STÖRER WEGLASSEN

Den Stoffwechsel aufputschende Stoffe wie Kaffee, schwarzen Tee, Nikotin, Alkohol, Energiegetränke oder Zucker weglassen. Auch Fleisch, hochverarbeitete Lebensmittel und schwer verdauliche Dinge gehören nicht in die Detox-Woche.

3. WARM UND LEICHT ESSEN

Damit der Körper nicht zu viel Energie für die Verdauung verbraucht und der Stoffwechsel entlastet wird, sollten die Mahlzeiten leicht sein und warm gegessen werden.

4. NUR ZU DEN MAHLZEITEN ESSEN, WENN MAN RICHTIG HUNGRIG IST.

Im Detox nicht mehr als 2-3 Mahlzeiten essen, um die Verdauung zu entlasten. Dazwischen 4-5 Stunden nichts essen, erst wenn der Hunger kommt. Also nicht snacken!

5. DIE PORTIONSGRÖSSE DER VERDAUUNGSKRAFT ANPASSEN.

Unser „Verdauungsfeuer“ ist im Tagesverlauf unterschiedlich stark. Daher sollte die größte Mahlzeit mittags sein, hier ist die Kraft am stärksten. Morgens und abends ist sie nicht so stark, daher dann nur kleine Portionen essen.

6. EINE FRÜHE UND LEICHTE ABENDMAHLZEIT.

Früh zu Abend essen (am besten vor 19 Uhr) und dem Körper mindestens 12 Stunden Fastenzeit zwischen Abendbrot und Frühstück gönnen.

7. DEN TAG MIT EINEM GROSSEN GLAS WARMEM WASSER STARTEN.

1 – 2 große Gläser warmes Wasser direkt nach dem Aufstehen mit mindestens 30 Minuten Abstand zum Frühstück. Das regt den Darm zur Entleerung an, hilft dem Körper Giftstoffe auszuspülen und rehydriert die Zellen nach dem Schlaf.

8. VIEL FREIE ZEIT EINPLANEN.

Zum Entgiften braucht es Zeit und Ruhe. Detox und Stress schließen sich gegenseitig aus. Unser Körper kann nicht gleichzeitig loslassen und festhalten.

9. DER KÖRPER BRAUCHT ZEIT FÜR DIE UMSTELLUNG.

Je radikaler die Ernährung umgestellt wird (im Vergleich zum Alltag), desto mehr Zeit braucht der Körper. Je „cleaner“ und pflanzenbetonter Sie essen, desto schneller können Sie in den Detox ein- oder aussteigen.



REZEPTE

EIN KLEINER DETOX BOOSTER

Zutaten:

- ¼ TL kleingeschnittener frischer Bio-Ingwer
- Etwas Salz
- Zitronensaft

¼ TL kleingeschnittenen, frischen Bio-Ingwer mit etwas Salz und Zitronensaft vermischen. 5 Minuten vor der Mahlzeit einnehmen, um die Verdauungskraft anzukurbeln.

GREEN SPIRIT SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Brokkoli
- 200 g Spinat
- 400 g Birne
- 100 g Zucchini
- 350 g Orangen
- mit Wasser oder Orangensaft verdünnen

Die Röschen des Brokkolis abtrennen und mit dem Spinat, Birne, Zucchini und Orangen in einem Mixer zerkleinern. Dann den Smoothie mit Wasser oder Orangensaft verdünnen und alles nochmal durchmischen. Fertig ist der Smoothie!

WONDERFUL MORNING SMOOTHIE

Zutaten:

- 250 g Möhren
- 50 g rote Trauben
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Leinöl
- 1 Schuss Mineralwasser

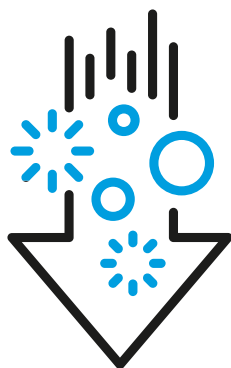
Möhren schälen, kleinschneiden und mit den Trauben in einen Mixer geben. Alles gut zerkleinern, das Leinöl hinzugeben und nochmal alles vermischen. Zuletzt den Ingwer reiben und mit dem Mineralwasser hinzugeben.



MÖGLICHE BEGLEITERSCH EINUNGEN

Kurzfristige Begleiterscheinungen, aber langfristige gesundheitliche Vorteile

Ein Detox steuert eine zunächst langfristige Reinigung des Körpers an. Dabei ist es möglich, dass auch Begleiterscheinungen kurzfristig auftauchen. Jeder Mensch reagiert anders auf einen Detox. Um Sie im Umgang mit möglichen Begleiterscheinungen zu unterstützen, finden Sie auf der nächsten Seite eine Tabelle mit typischen Entgiftungserscheinungen und möglichen Reaktionen.



ENTGIFTUNGSERSCH EINUNG	WAS MAN DAGEGEN TUN KANN
Leichte Kopfschmerzen	Diese werden oft durch den Entzug von schwarzem Tee, Kaffee und Zucker ausgelöst. Magnesium kann hier helfen, die Spannungen auflösen. Unser Tipp: 300 mg kurz vorm Schlafen gehen einnehmen.
Müdigkeit/wenig Energie	Es ist sehr wichtig, sich genügend Ruhepausen zu gönnen und diese bewusst einzuplanen. Spazieren gehen, gemütliches Yoga und Entspannungsübungen können dabei helfen.
Rücken- und Muskelschmerzen	Verspannungen im Rücken oder in den Muskeln sind manchmal auch ein unangenehmer Nebeneffekt. Sauna oder ein heißes Bad können hier Abhilfe schaffen.
Verdauungsbeschwerden	Verdauungsgeräusche, Blähungen, Völlegefühl oder Verstopfung können durch die Ernährungs-umstellung entstehen. Je größer die Umstellung im Vergleich zu Ihrer Alltagsernährung ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass der Körper so reagiert. Um die Verdauung zu unterstützen, probieren Sie Einläufe, Flohsamenschalen und Magnesium.
Stimmungsschwankungen	Mentale Entgiftungserscheinungen sind nicht selten und können belastend sein. Wichtig ist, die Situation anzunehmen und sich selbst etwas Gutes zu tun . Achten Sie auch auf darauf, genügend zu trinken und zu schlafen.
Heißhunger und Gelüste	Unser Körper ist ein Gewohnheitstier und muss sich erst an die neue Ernährung (Fastenmodus) gewöhnen. In der Regel legt sich das nach ein paar Tagen.
Kreislaufprobleme	Es ist möglich, dass Schwindel, niedriger Blutdruck und Schwächegefühle auftreten. Kalte Duschen und ein Fußbad können hier Abhilfe leisten.
Hautunreinheiten	Entgiftungsstoffe können auch über die Haut ausgeschieden werden. Sanfte Pflege und eine Kräutermaske können helfen, hier wieder ein klares Hautbild zu schaffen.



7-TAGE-DETOX-PLAN ZUM SELBSTAUSFÜLLEN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens							
Mittag							
Abends							



i
Fazit

FASTEN

Bitte
konsultieren Sie
vor einer Fastenkur
Ihren Arzt.

WAS IST FASTEN?

→ Fasten ist ein bewusstes Nicht-Essen für eine begrenzte Zeit. Es geht darum, den Körper zu reinigen und das Immunsystem zu stärken.

WELCHE POSITIVEN ASPEKTE HAT FASTEN?

→ Fasten stärkt unseren Körper, indem wichtige Reinigungs- und Regenerationsmechanismen angeregt werden. Der Blutdruck kann gesenkt werden, ein zu hoher Cholesterinwert zurückgehen und unser Magen sowie unsere Leber werden entlastet. Dadurch stärken wir nicht nur unsere Immunabwehr, wir senken auch das Krankheitsrisiko. Fasten kann also auch eine vorbeugende Maßnahme für unsere Gesundheit sein.

DETOX

WAS IST EIN DETOX?

→ Bei einem Detox soll nicht auf ganze Mahlzeiten verzichtet werden, sondern es sollen bestimmte Nahrungsbestandteile weggelassen werden. Dazu zählen Bestandteile, die im Körper sauer verstoffwechselt werden, wie zum Beispiel Milch(-produkte), Fleisch, Eier, Süßigkeiten und Getreide.

WELCHE POSITIVEN ASPEKTE HAT EIN DETOX?

→ Die gesundheitsförderlichen Aspekte sind denen beim Fasten sehr ähnlich. Der Körper soll gereinigt und unsere Verdauung entlastet werden. Magen und Leber haben weniger zu tun, was die Immunabwehr stärkt.



Der Mensch ist, was er ißt.

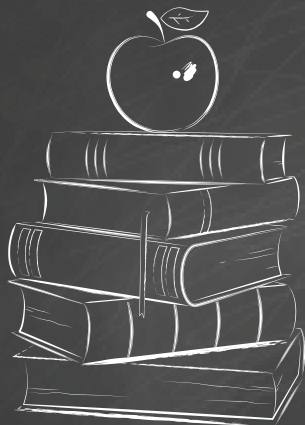
Paracelsus (1493 - 1541)



Ein Angebot der

BKK Diakonie 
Krankenkasse für soziale Berufe

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie ...



GESUNDHEITSCAMPUS DER BKK DIAKONIE

Gesundheit in sozialen Berufen –
Stärken. Fördern. Verbessern.



... unter: www.gesund-sozial-arbeiten.de



Social Media



BKK Diakonie

Königsweg 8 | 33617 Bielefeld | Telefon: 0521.329876-120

Fax: 0521.329876-190 | E-Mail: info@bkk-diakonie.de

www.bkk-diakonie.de

