

# WEG MIT DEM DRECK

## **Detox:** Die Zauberformel der Stars!

Gwyneth Paltrow lebt danach, Jennifer Lopez schwört darauf: Entgiftungskuren. Gönnen Sie Ihrem Körper einen Frühjahrsputz a la Hollywood – und bringen Sie ganz nebenbei die Kilos zum Schmelzen.

TEXT: Ursula Macher, Chris Julia Räckers



Unser Experte **DR. CHRISTIAN MATTHAI** ist Gynäkologe, Hormonexperte, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmediziner in Wien. Zum Thema Detox hat er zwei Bücher verfasst (siehe Seite 39). [www.matthai.at](http://www.matthai.at)



Vorher



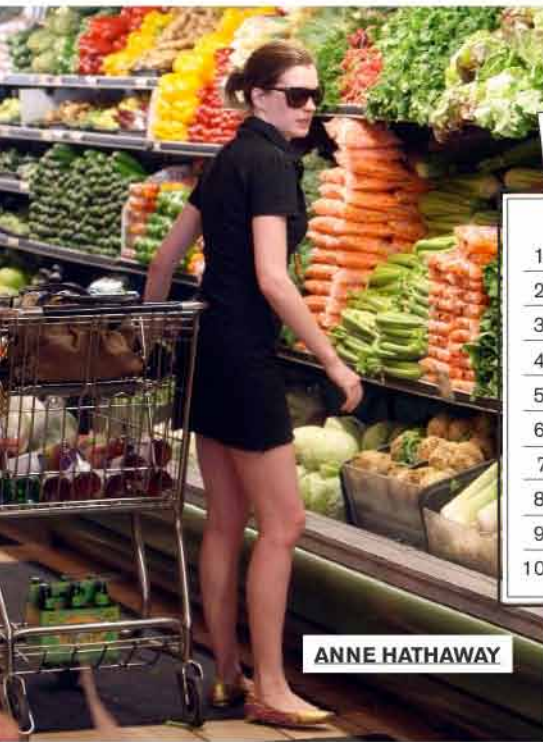
Nachher

GWYNETH PALTROW

# 10 Gebote

## für Detox-Hardliner

1. **Nicht Rauchen**
2. **Überwiegend Gemüse und Obst essen**
3. **Kein Zucker**
4. **Kein Alkohol**
5. **4 Stunden Sport pro Woche**
6. **Ausreichend Wasser und viel Tee trinken**
7. **Ausreichend Schlafen**
8. **Nichts Gebackenes, Frittiertes oder Paniertes essen**
9. **Fertiggerichte und Fast Food sind verboten**
10. **Positiv denken**



ANNE HATHAWAY



Nachher

Vorher

SALMA HAYEK

**D**ie Ehe ist im Eimer, die besten Rollen bekommen andere und die Zweit-Karriere als Sängerin wird mehr belächelt denn bejubelt: Unterm Strich könnte man meinen, *Gwyneth Paltrow* habe schon bessere Zeiten erlebt als die letzten paar Jahre. Aber die Oscar-Preisträgerin sieht das anders: „Noch nie habe ich mich so wohl gefühlt in meiner Haut wie jetzt. Ich habe so viel Energie wie eine 20-Jährige!“ Und auch den Körper dazu, wie jüngste Bikini-Fotos zeigen. Wie die 36-Jährige das hinbekommen hat? Mithilfe von Detox, der neuen „Zauberkur“ Hollywoods, der die Stars der Reihe nach verfallen.

Detox heißt entgiften und betrifft in erster Linie die Organe Nieren, Leber, Haut. Wenn die durch unausgewogene Ernährung, Schadstoffe wie Nikotin & Co. überfordert sind, wird die Haut fahl und der Körper müde. Eine Detox-Kur bringt den Stoffwechsel auf Trab, verschönert die Haut, verbessert den Energiehaushalt und hilft, dass da und dort ein paar Kilos purzeln zu lassen.

Während *Salma Hayek*, *Anne Hathaway* und Co. mit ein bis zwei Fastenkuren pro Jahr auskommen, schwört Vorreiterin *Paltrow* auf ein Ganzjahresprogramm. Was ➤



Dr. Christian Matthai, österreichischer Detox-Papst und Autor von zwei Büchern zum Thema, befürwortet: „Es handelt sich ja um keine radikale Fastenkur, sondern um eine spezielle Art der Ernährung. Es heißt nicht, dass man nur wenig essen darf.“ Schließlich kommt es nicht auf die Menge, sondern auf die Lebensmittel an: Übersäuernde Nahrungsmittel werden vom Speiseplan gestrichen und durch gesunde, energispendende ersetzt (siehe Liste unten). Dadurch wird der Körper gereinigt.

Matthai, der nun ein eigenes Kochbuch veröffentlicht hat (siehe S. 39), lebt selbst nach dem Programm. „Detox ist definitiv etwas, das man langfristig durchführen kann. Da es für mich sogar eine Lebensphilosophie ist, müssen auch therapeutische Sünden drin sein.“ Soll heißen: Ausnahmen sind erlaubt, solange sie auch Ausnahmen bleiben. Matthai: „Es gibt interessante Studien, die bestätigen, dass zehn bis 20 Gramm dunkle Schokolade pro Tag durchaus gesundheitsfördernd sind.“ Auch gegen ein gutes Glas Rotwein ist nichts einzuwenden.

Schmeckt, tut nicht weh, wirkt – darauf heben wir doch gleich das Glas, oder? ★



**Vorher**

**DREW BARRYMORE**

**Nachher**



**JESSICA SZOHR**

## ESSEN

1. Grapefruit
2. Salatgurke
3. Spinat
4. Spargel
5. Brokkoli
6. Pilze
7. Magerer Hüttenkäse
8. Weiße Fische, außer Butterfisch
9. Muscheln, Schalentiere, Tintenfisch
10. Pute oder Huhn

## WEGLASSEN

1. Gebackenes
2. Frittiertes
3. Paniertes
4. Milchprodukte wie Schlagobers, Crème fraîche, Saurrahm und Mascarpone
5. Leberkäse, Bratwürste und Käsekrainer
6. Chips und anderes fettreiches Knabbergeback
7. Speck und Salami
8. Pizza und Burger
9. Inneren
10. Käse

# 10

## PRAKTISCHE SNACKS FÜR UNTERWEGS

1. Magerer Hüttenkäse mit frischem Schnittlauch & Tomaten
2. Gemüsestreifen mit Topfen-Curry-Dip (Gemüse in feinen Streifen mit magerem Topfen, Currypulver, etwas Salz und einem halben Teelöffel Honig mischen)
3. Vollkorn-Dinkel-Brot mit magerem Frischkäse und Kresse, dazu einen Apfel
4. Ribisel-Heidelbeer-Orangen-Obstalat mit magerem Topfen und Leinsamen
5. Gekochtes Müsli aus Haferflocken, Apfelstücken, Mandelsplittern und Magertopfen
6. Putenschinken-Gurken-Hüttenkäseröllchen
7. Vollkorn-Roggenbrot-Sandwich mit Magerfrischkäse, gemahltem Chili, Keimlingen und Biotofu
8. Soja-Eiweiß-Shake aus fettarmer Sojamilch, Eiweißkonzentrat und tiefgefrorenen Früchten
9. Eine halbe Honigmelone mit Hüttenkäse
10. Feigen-Schafskäse-Salat mit Balsamico-Essig und Pinienkernen

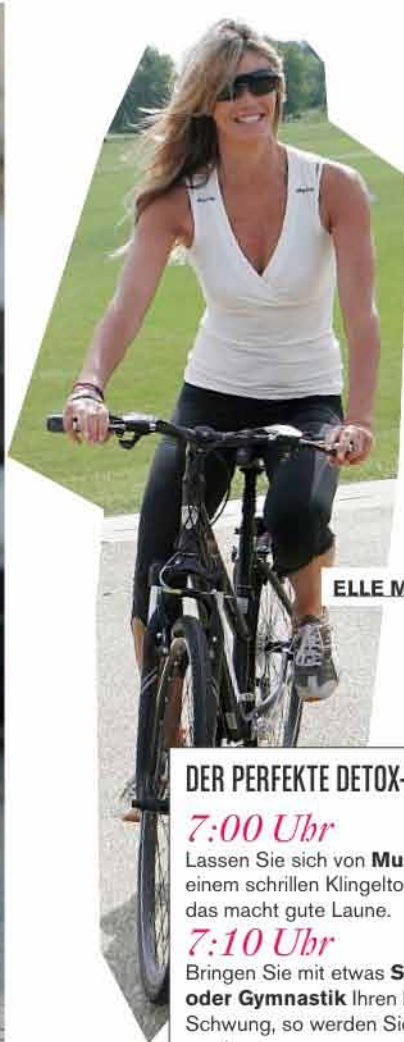


**Vorher**



KATE WINSLET

**Nachher**



ELLE MCPHERSON

**DER PERFEKTE DETOX-TAG**

**7:00 Uhr**

Lassen Sie sich von **Musik** statt von einem schrillen Klingelton wecken, das macht gute Laune.

**7:10 Uhr**

Bringen Sie mit etwas **Stretching** oder **Gymnastik** Ihren Kreislauf in Schwung, so werden Sie schneller munter.

**7:25 Uhr**

Wechseln Sie beim **Duschen** zwischen warmem und kaltem Wasser, Haut und Blutgefäße danken es Ihnen.

**7:45 Uhr**

In Ruhe ein **Detox-Frühstück** genießen, dazu eine große Tasse grünen Tee.

**12:30 Uhr**

Ein **Detox-Lunch** aus leicht verdaulichen, fettarmen Speisen macht Sie leistungsfähig für den Nachmittag. Wenn Sie kaum Zeit haben, mischen Sie sich eine bunte Auswahl aus Ihren Lieblingsobstsorten oder einen Salat. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, gönnen Sie sich einen kurzen Power Nap.

**17:00 Uhr**

Treiben Sie **30 bis 60 Minuten Sport**, der Ihnen Spaß macht, bei dem Sie schwitzen und der Ihren Puls in die Höhe treibt.

**19:00 Uhr**

Das **Detox-Dinner** sollte leicht und frei von Kohlenhydraten sein, zum Beispiel ein Fischfilet mit Gemüse.

**23:00 Uhr**

**Ausreichend Schlaf** macht stress-resistenter und mindert das Risiko für Krankheiten und Übergewicht.

**Vorher**



JENNIFER GARNER

**Nachher**



# EINFACH ZUM NACHKOCHEN



## Fat-Burner-Suppe

Für vier Personen: 1,5 l Wasser, 4 Beutel Grüner Tee, 2 Bio-Gemüsesuppenwürfel, 4 EL Sojasauce, 1 Stange Zitronengras, 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm), 500 g Shiitake-Pilze, 200 g Sojasprossen (Mungobohnensprossen), 1 Bund Koriander, 1 Chilischote

Die Suppenwürfel in kochendem Wasser auflösen. Die Teebeutel, sobald es nicht mehr kocht, darin ziehen lassen und die Sojasauce dazugeben. Die Enden des Zitronengrases abschneiden, die äußeren Schalen entfernen und in Späne schneiden. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und beides in die Suppe geben. Shiitake-Pilze waschen, halbieren, dazu geben und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Danach die Sojasprossen ebenfalls einige Minuten in der Suppe ziehen lassen. Korianderblätter vom Stiel zupfen, Chilischote klein schneiden und mit beidem würzen.



## Pasta detoxicana

Für vier Personen: 2 Gläser Sardellen, 100 g mittelgroße Kapern, 50 g getrocknete Preiselbeeren (Cranberries), 40 g Pinienkerne, 2 Gläser Artischockenherzen, 500 g Vollkornnudeln (ohne Ei), 1 EL Oregano

Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett bräunen. Sardellen, Kapern und Artischockenherzen klein schneiden. Das Öl aus den Sardellengläsern, Sardellen, Kapern, Artischockenherzen, Cranberries, Pinienkerne und Oregano zu einer Masse vermischen und kurz erwärmen. Mit den al dente gekochten Nudeln servieren.

## Kabeljaufilet auf dem Gemüse-Früchtchen-Bett



Für vier Personen: 4 Kabeljaufilets à 200 g, 1 große Zucchini, 2 Pfirsiche, 1 Bund frischer Thymian, 2 Limetten, 50 ml trockener Weißwein, Salz und Pfeffer, Alufolie

Backofen auf 220° C vorheizen, Zutaten auf vier Portionen aufteilen. Fischfilets waschen, mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und am Boden von vier Alufolieschiffchen verteilen. Pfirsich in Spalten schneiden und darübergeben, Thymian darüberstreuen, salzen und pfeffern. Fisch darauflegen, mit ein paar Limettenscheiben und Thymianzweigen bedecken und mit einem Schuss Weißwein begießen. Schiffchen verschließen und im Backrohr 15 Minuten garen.

## Dunkle Avocado-Schokoladenmousse mit scharfem Kirschkompott

Für vier Personen: 50 g Magertopfen, 120 g Schokolade mit 70 % Kakaoanteil, 2 EL Espresso, 50 g Avocado, 4 Eiklar, 1 EL Honig, 200 g Kirschen, 1 EL rosa Pfeffer, 1 Prise Zimt, ½ Limette, 100 ml Kirschsafte

Schokolade im Wasserbad schmelzen, Espresso und Honig hinzufügen und verrühren. Die Avocado schälen, entkernen, pürieren und mit dem Topfen zu einer homogenen Masse vermengen. Eiklar steif schlagen. Avocado-Topfen-Masse und Schokolade verrühren, Eischnee vorsichtig unterheben. Kleine Förmchen befüllen und für mindestens zwei Stunden kalt stellen. Für das Kompott die Kirschen entkernen und halbieren. Den Pfeffer im Mörser zerstampfen. Kirschen mit Limetten- und Kirschsafte, Pfeffer und Zimt zehn Minuten einkochen. Kompott warm zur Mousse servieren.



## Detox-Drinks

für eine Person

### GREEN D: Kiwi-Gurken-Saft

100 g Salatgurke, 1 Kiwi, 1 TL frisch gehacktes Basilikum, 150 ml Sojamilch, 1 Schuss Tabasco

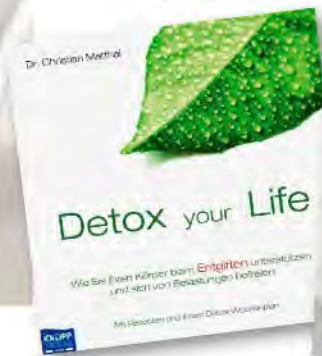
### RED D: Rote-Rüben-Kefir-Saft

75 ml Rote-Rüben-Saft, ½ TL geriebener Kren, 150 ml Kefir, ein wenig schwarzer Pfeffer, 1 TL frisch gehackter Koriander

### MELON D: Melonen-Gurken-Saft

125 g Salatgurke, 125 g Zuckermelone, 100 ml Buttermilch, 1 TL gehackter Thymian, 1 EL Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer

Jeweils alles gut mixen und sofort genießen.



Alles, was Sie über Detox wissen sollten bzw. die besten Rezepte zum Nachkochen: „DEtox your Life“ bzw. „das Detox-Kochbuch“ von **DR. CHRISTIAN MATTHAI** (Kneipp Verlag, 17,95 bzw. 19,95 Euro)