

Life

FIT &amp; GESUND

# Wunderwerk

# DETOX

*Du bist, was du isst. Nach den langen Wintermonaten gilt es nun, den Stoffwechsel wieder anzukurbeln, die körpereigene Entgiftung zu aktivieren, um so ein paar lästige Kilos loszuwerden. Mit der richtigen Kombination aus Detox und gesundem Essen können auch Sie der Frühjahrsmüdigkeit zu Leibe rücken.*

VON VIOLETA DANICIC



FOTO: TROVYS\_FOREST\_MANUFACTURE/STOCK/GETTY IMAGES/PLUS

## EXPERTEN Tipp



**Sabine Peyer**  
Apothekerin

“

## ABNEHMEN

Die Badesaison steht vor der Tür, also höchste Zeit, den Winterpölsterchen den Kampf anzusagen. Eine Möglichkeit, Sie in Ihren Abnehmplänen zu unterstützen, bieten die Inhaltsstoffe der indischen Pflanze *Salacia reticulata*. In Kapselform zu den Mahlzeiten eingenommen, werden Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen positiv beeinflusst und Heißhungerattacken reduziert. Wer langfristig sein Gewicht reduzieren möchte, muss seine Ernährung auch langfristig umstellen. Sogenannte „Crash-Diäten“ führen dazu, dass der Körper seinen Grundumsatz auf Sparflamme drosselt, was den gefürchteten Jojo-Effekt mit sich bringt. Darüber hinaus wird durch Blitzdiäten vermehrt Muskelmasse abgebaut und nicht wie gewünscht Fettdepots angegriffen. Um diesen unerwünschten Effekt zu vermeiden, kann man speziell abgestimmte Eiweißprodukte aus der Apotheke unterstützend zu einer Diät einsetzen. Um den Stoffwechsel bei Reduktionsdiäten optimal zu unterstützen, empfiehlt sich die Einnahme eines Basenpulvers. Neben einer kalorienbewussten Ernährung ist Bewegung ein absolutes Muss! Auch Pflanzen und Kräuter können den Stoffwechsel ankurbeln und so die Abnehmpläne unterstützen. Grüner Tee, rote Chili, Algen, Mate und Guarana steigern den Grundumsatz, kurbeln die Fettverbrennung an und wirken als Appetitzügler.

**A** APOTHEKERMAMMER  
STEIERMARK

Infos in allen Apotheken.  
[www.apotheker.or.at/steiermark](http://www.apotheker.or.at/steiermark)

ANZEIGE



Ganzheitliches Wohlbefinden entsteht durch Achtsamkeit und die Balance aus Körper, Geist und Seele.

EXPERTEN

Tipp



„Wir haben das Konzept auf die jeweiligen Bedürfnisse unserer Gäste konzipiert und sind seit 2006 Pioniere des European Ayurveda®. Durch unsere individuell abgestimmten Detox-Behandlungen schaffen wir es, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.“

Elisabeth Mauracher

Geschäftsführerin  
Ayurveda® Hotel & Resort [Sonnhof](http://www.sonnhof-ayurveda.at)  
[www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

FOTOS: AYURVEDA® HOTEL & RESORT SONNHOF

**W**enn die langen Winterabende Spuren hinterlassen, haben sich oftmals fehlende Energie, Schläppheit und Müdigkeit breitgemacht. Im Übergang von Winter zu Frühjahr ist das aber keine Seltenheit, denn in dieser Phase stellt der Körper seinen Hormonhaushalt etwas um – was dazu führen kann, dass man sich abgeschlagen und kraftlos fühlt. Das sollte auch der Startschuss sein, dem Organismus mit Detox und gesunder Ernährung auf die Sprünge zu helfen. Diese Umstellung schenkt wieder neue Energie, kurbelt den Stoffwechsel an, bringt die Haut zum Strahlen und kann zusätzlich zur Gewichtsre-

duktion führen. Doch was bringen Detox und Co. tatsächlich, und wann ist Essen wirklich ungesund?

**Cleanse your Body.** Detox – oder besser bekannt als Entschlacken oder Entgiften – soll dem Körper dabei behilflich sein, Giftstoffe und überflüssige Substanzen wieder aus dem Körper auszuschleiden. Diese sogenannten Schlacken entstehen durch falsche Ernährung, Umweltgifte, Chemikalien, Medikamente oder Konservierungsstoffe. Da diese nicht vollständig über den Körper ausgeschieden werden, können sich Schlacken an den unterschiedlichsten Körperstellen ablagern – beispielsweise an Gelenken, Organen und im Bindegewebe. Dadurch kann es zu Symptomen wie Kopf-



schmerzen, schwacher Immunabwehr, Verstopfung, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwäche kommen. Diese wiederum können zu Folgeerkrankungen wie Allergien, Diabetes, Gicht, Neurodermitis oder Schuppenflechte führen.

**Energiekick.** Um rechtzeitig vorzubeugen und um Toxine loszuwerden, kann unter anderem Detox eine hilfreiche Maßnahme sein. Eine gezielte Ernährungsweise, Sport und viel Flüssigkeit spielen dabei eine entscheidende Rolle. Gegen die oftmals getroffene Annahme steht bei Detox also tatsächlich gar nicht das Abnehmen im Zentrum, sondern das Reinigen des Körpers. Man versucht, den Organismus „neu zu starten“, indem man ihn von Stress, schlechter Ernährung und negativen Umwelteinflüssen befreit. Ziel ist es, insbesondere den Stoffwechsel wieder anzukurbeln.

**Gut aufgehoben.** Wer sich trotz aller Do-it-yourself-Anwendung, Umstellung von Essgewohnheiten und Lebensweise schwer tut, der findet professionelle Unterstützung beispielsweise im Ayurveda® Resort Sonnhof in Thiersee in Tirol. Das erste Europäische Ayurveda® Resort Österreichs ist spezialisiert auf Detox und auf die ayurvedische Lebensweise, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. „Die Lehre des Ayurveda® trifft auf regionale Produkte und Umweltbewusstsein, Yoga und Medi- ➤

## 9 GUTE GRÜNDE FÜR EINE DETOX-KUR

### MÖGLICHE POSITIVE EFFEKTE NACH DER KUR:

1. Strahlende Gesichtshaut
2. Straffe Haut am Körper
3. Ideale Verdauung
4. Verbesserte Schlafqualität
5. Stabiler Blutzuckerspiegel
6. Verbesserte Blutwerte
7. Weniger Heißhungerattacken
8. Bessere Ausdauer beim Sport
9. Positiver Gemütszustand

FOTOS: AYURVEDA® HOTEL & RESORT SONNHOF

# Mit Ihrem Darm zur Wunschfigur

**Im Gleichgewicht.** Bei manchen Menschen scheinen die ungeliebten Fettpölsterchen weder durch Kalorienkontrolle noch sportliche Aktivität zu schmelzen – wie kann das sein?

**W**issenschaftlich ist es klar: Die Ursache sind jene Ur-Bakterien (Firmicutes), die uns in der Steinzeit das Überleben gesichert haben. In „Notzeiten“ wurde der Stoffwechsel auf das Minimum heruntergefahren – gab es wieder Nahrung, wurde jeder Brösel in Fettpolster verwandelt! Für die attraktive Wunschfigur nützlich sind hingegen die „Bacteroidetes“: Sie können überflüssigen Zucker aktiv isolieren und mit dem Stuhl ausscheiden. Normalerweise sind diese beiden Bakteriengruppen in einem ausgeglichenen Verhältnis vorhanden – doch sind zu viele Firmicutes angesiedelt, nimmt man unweigerlich an Gewicht zu.

**Den Darm umprogrammieren.** Mit dem richtigen „Futter“ für die „Figurschmeichler“ und einer geeigneten Bakterienkombination kann das Ungleichgewicht im Darm positiv beeinflusst werden. Die speziell ausgewählten Bakterienstämme in OMNi-BiOTiC® *metabolic* verdrängen die „Dickmacher“ und sorgen für ein ausgewogeneres Verhältnis im Darm. Um die zuckerausscheidenden Bacteroidetes zu vermehren, füttern Sie Ihre „Figurschmeichler“ mit Apfelpektin – enthalten in OMNi-LOGiC® APFELPEKTIN. Dieser wertvolle Ballaststoff hat außerdem die Eigenschaft, in Magen und Darm aufzquellen und so den Verdauungstrakt zu



„füllen“. Neben dem Darm spielt auch der Stoffwechsel eine zentrale Rolle für die Wunschfigur (bzw. Ihr äußeres Erscheinungsbild). Die Inhaltsstoffe der Bittergurke (*Momordica charantia*) in CHARANTEA® *metabolic* Tee haben einen unterstützenden Einfluss auf den Stoffwechsel. Zudem hemmen die enthaltenen bitteren Pflanzenstoffe sogar den Heißhunger auf Süßes. So gelangen Sie auf natürlichem Weg zur Wunschfigur! Genauere Infos finden Sie unter [www.omni-biotic.com/wunschfigur](http://www.omni-biotic.com/wunschfigur)

Erhältlich in Ihrer Apotheke.  
[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

ANZEIGE FOTO: INSTITUT ALLERGOSAN

## Life

Gesunder Snack:  
Die Protein-Creme  
„Pistazie“ enthält viel  
gesundes Eiweiß.  
Erhältlich auf  
www.foodspring.at.



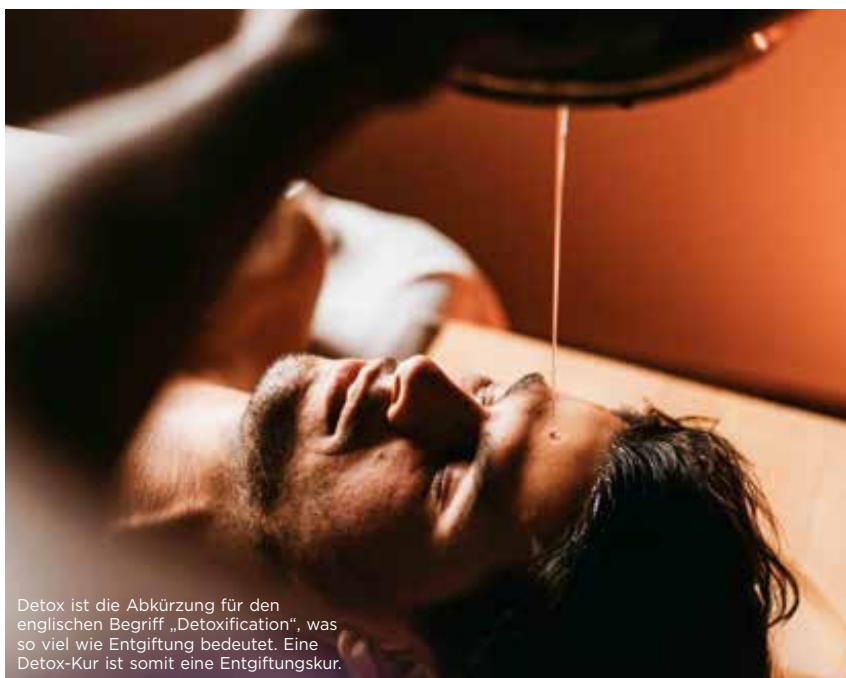
tation – angepasst an den europäischen Lebenswandel“, so Geschäftsführerin Elisabeth Mauracher, die das Hotel in Tirols einzigartiger Kulisse betreibt. Ein spezieller Essensplan, Bewegungseinheiten sowie spezielle Anwendungen wie Massagen können dem Körper zu einem rascheren Ausleiten der Giftstoffe verhelfen.

**Kleine Helfer – große Wirkung.** Für den Abtransport von übrig gebliebenen Rückständen sind die Ausscheidungsorgane zuständig: Leber, Niere, Darm, Blase und die Haut. Nicht zu vergessen sind unsere Lungen. Rund siebenzig Prozent der Toxine werden über unsere Atmung ausgeschieden. Daher sind Sport und Bewegung für

die Stoffwechselfvorgänge im Körper unerlässlich. Nicht zuletzt sollte auf ausreichend Schlaf geachtet werden. Während wir schlafen, arbeitet zum Beispiel die Leber auf Hochtouren, sie wandelt Nährstoffe um und baut verstärkt Alkohol im Blut ab. Anschließend leitet der Körper Giftstoffe über die Haut aus.

**Gesund versus ungesund.** Wenn es um ungesunde Lebensmittel geht, scheiden sich die Geister. Eine gelungene, ausgeglichene Ernährung sollte normalerweise ein Verhältnis von 70 Prozent basischen und 30 Prozent sauren Lebensmitteln aufweisen. Da das im Alltag oftmals nicht eingehalten wird, versucht man, mit einer Entschla-

ckungskur den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance zu bringen. Welche Nahrungsmittel sauer oder basisch sind, hat im Detox-Verständnis allerdings nichts mit ihrem pH-Wert zu tun, sondern damit, wie sie im Körper wirken. So zählt eine Zitrone zum Beispiel zu basischem und nicht zu saurem Essen, wie man es zunächst annehmen würde. Es geht nämlich nicht um die chemische Einordnung des Essens, sondern darum, welche Stoffe bei der Verstoffwechslung im Körper entstehen. Entstehen Säuren oder schädliche Substanzen, die als Schlacke im Organismus zurückbleiben, handelt es sich um ein saures Lebensmittel. Tritt dagegen eine vorwiegend positive Wirkung auf, ist es ein basisches. ❖



Detox ist die Abkürzung für den englischen Begriff „Detoxification“, was so viel wie Entgiftung bedeutet. Eine Detox-Kur ist somit eine Entgiftungskur.

## DIE TOP 10 FÜR DETOX-FANS

1. Kein Nikotin
2. Überwiegend Obst und Gemüse essen
3. Keinen Zucker, besser auf Honig setzen
4. Mäßig Alkohol konsumieren
5. Viel Bewegung vor allem in den Alltag integrieren
6. Auf ausreichend Flüssigkeit wie Wasser, Tee oder frisch gepresste Obstsafts achten
7. Ausreichend Schlaf
8. Keine Fertiggerichte bzw. kein Junkfood
9. Regelmäßiges Digital Detox, am besten täglich fixe Zeiten einplanen
10. Positives Mindset aneignen