
10 TAGE VEGANE DETOX-CHALLENGE





INHALT

Warum überhaupt „detoxen“?	2
Und warum vegan?	5
Die Vegane Detox-Kur.....	7
Das brauchen Sie zuhause	8
Die vegane Detox-Kur in der Durchführung	9
Wie lange dauert die Detox-Kur?	11
Bevor Sie die Detox-Kur starten	11
Zubereitung Detox-Drink	12
Zubereitung Körperöl.....	13
Ernährung während der veganen Detox-Kur.....	15
Was Sie noch tun können.....	19
Darmreinigung	20
Ölziehen	21
Leberwickel	22
Ein Tag der veganen Detox-Kur.....	24



WARUM ÜBERHAUPT „DETOXEN“?

Seit 2001 bin ich als Heilpraktikerin mit meiner Praxis in Bad Nauheim ansässig. Meine Therapieschwerpunkte sind Homöopathie und Frauengesundheit. Heilfasten und Entgiften haben für mich schon immer zu den Grundlagen einer ganzheitlichen Behandlung gehört. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Heilfasten nach Buchinger für meine eigene Gesunderhaltung, aber auch für meine Patienten.

Unser Lebensstil im Nahrungsüberfluss - bei zu wenig Bewegung - fördert viele Zivilisationskrankheiten, wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit und Krebs. Die zahlreichen verschreibungspflichtigen Medikamente gegen diese Erkrankungen führen aber oft in eine Sackgasse und ziehen meist sogar zusätzliche Erkrankungen aufgrund der hohen Nebenwirkungen nach sich.



Das Wissen um Heilfasten ist uralt. Früher waren Priester für die Gesundheit von Seele und Körper gleichermaßen zuständig, und so findet man unterschiedliche Fastentraditionen in allen Religionen weltweit – vom indianischen Schamanismus, über den Hinduismus, Buddhismus, der jüdisch-christlichen Tradition bis hin zum Islam.

In der Medizin ist das Fasten bereits seit Hippokrates als Therapie bekannt. Er empfahl in schlimmen Krankheitsfällen ausschließlich das Trinken von Honigwasser. Paracelsus sprach von einem „inneren Arzt“, der durch das Fasten aktiviert wird und die kranken Menschen zur Selbstregulation und Heilung führt. Auch heute sehen wir im Alltag sehr gut z. B. bei kranken Kindern oder auch Tieren, dass ihr naturgegebenes Hunger- und Sättigungsgefühl noch unverfälscht ist. Bei Unwohlsein oder Krankheit verzichten sie ganz natürlich auf Nahrung, um den Organismus zu entlasten und den Heilungsprozess zu fördern.

Das neuzeitliche Fasten ist geprägt von Johannes Schroth (Schrothkur), dem Geistlichen und Naturheilkundigen Sebastian Kneipp, dem österreichischen Arzt Dr. Franz X. Mayer (Mayr-Kur) und dem Marineoffiziersarzt Otto Buchinger. Sehr häufig gelangten die anfänglichen Nichtmediziner über eigene Erkrankungen zum Fasten. Ein bewegtes Leben sowie außergewöhnliche geistige und körperliche Aktivität bis in das hohe Alter bestätigt bei allen die Wirksamkeit der von ihnen entwickelten Therapien.

DAS FASTEN NAHM ZU ALLEN ZEITEN EINEN HOHEN STELLENWERT IN DER HEILKUNDE EIN.

Fasten wirkt vorbeugend bei vielen Erkrankungen und ist die beste Maßnahme für ein natürliches, schönes Aussehen, macht körperlich und geistig leistungsfähiger und steigert die Sensibilität für größeren Essgenuss und einen gesunden Lebenswandel.

Heilfasten erfreut sich immer größerer Beliebtheit, und in der Gruppe macht das sogar sehr viel Freude. Für jemanden, der es noch nicht versucht hat, hört sich das zuerst etwas schräg an. NICHTS essen und Spaß haben? Ja, das funktioniert sehr gut!

Doch sind regelmäßige Heilfastenkuren auch nicht unbedingt für jedermann und zu jeder Zeit das Richtige, und so habe ich schon seit einigen Jahren in meiner Praxis die Erfahrung gemacht, dass es für manche Menschen besser ist, auf die Vegane Detox-Kur auszuweichen.

Auch in Lebensphasen die uns auf allen Ebenen sehr fordern, kann die vegane Detox-Kur anstatt dem Heilfasten die bessere Wahl sein.



Inspiziert zur „Veganen Detox-Kur“ wurde ich durch Ayurvedische Entgiftungskuren, die ich während meiner Ausbildung in der Naturheilkundlichen Frauenheilkunde kennenlernte, und das Basenfasten. Schon bald habe ich diese Kur bei Patientinnen mit Endometriose, PMS, Myomen, Beschwerden des Bewegungsapparates u.v.m. verordnet und schließlich auch als Alternative während meiner Heilfasten-Seminare angeboten.

Als Präventions-Programm für Gesunde eignet sich die vegane Detox-Kur hervorragend!

In meinem Buch „Hormone in Balance“ gehe ich ausführlich auf Fremdöstrogene ein, die wir als Umweltbelastungen zu uns nehmen, wie beispielsweise durch Weichmacher (Phtalate, BPA) in Kunststoffen oder auch Konservierungsstoffen in Pflege- und Kosmetikprodukten. Diese Fremdöstrogene belasten unseren Hormonhaushalt sehr und haben eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen zur Folge. Auch deshalb ist eine regelmäßige Entgiftung so wichtig.

Je nach Beschwerdeggrad empfehle ich eine Kur-Dauer von mindestens 10 Tagen bis zu 4 Wochen.

Obwohl es auf den ersten Blick scheint, als würde während der veganen Detox-Kur gar nicht viel an der Ernährung umgestellt, so ist der Effekt auf das körperliche Befinden doch immer wieder verblüffend.

Schon nach relativ kurzer Zeit werden Sie sich ausgesprochen leicht und gut fühlen. **Die Haut sieht frisch und gesund aus**, viele Beschwerden (z.B. Menstruationsstörungen, Kopfschmerzen, rheuma-tische Erkrankungen) sind gelindert. Galle und Leber werden entlastet und die Lebensqualität enorm gesteigert. Sie werden ein neues Gefühl für Ihren Körper haben, und auch ihre Gehirnleistung kann wieder richtig auf Touren kommen, die Konzentration funktioniert wieder besser.

Wie auch beim Heilfasten lege ich sehr großen Wert darauf, dass sich während der veganen Detox-Kur ein besseres Körpergefühl einstellt und sich ein besseres Bewusstsein für eine gesunde, vollwertige Ernährung entwickelt.

Ziel sollte es sein, dass man sich auch nach Beendigung der Kur gesünder und bewusster ernährt. Und wenn Sie erst einmal am eigenen Körper erfahren haben, wie gut es Ihnen damit geht, werden Sie vielleicht auch einige Maßnahmen, bzw. „Bausteine“ der veganen Detox-Kur noch länger beibehalten.



UND WARUM VEGAN?

Es gibt zahlreiche Gründe für eine grundsätzliche vegane Ernährung. Sie reichen von ethischen Gesichtspunkten über umweltpolitische Aspekte bis hin zu gesundheitlichen Gründen.

Die vegane Detox-Kur sehe ich als effektive Entgiftungskur für jedermann. Sie richtet sich NICHT gezielt an Veganer. Wie auch beim Heilfasten wünsche ich mir, dass sich bei den Teilnehmern aber langfristige Veränderungen zu einer gesünderen Ernährung entwickeln.

Es bleibt unumstritten, dass der Verzehr von tierischem Eiweiß, also Fleisch, Wurst, Milchprodukten, eher die Ausnahme sein sollte und wir mittlerweile viel zu viel davon verzehren. Für eine Detox-Kur sollte komplett darauf verzichtet werden, um den Körper zu entlasten und Umweltgifte und Toxine freizugeben und auszuleiten. Falls es sogar schon Beschwerden und Erkrankungen gibt, ist dies doppelt wichtig, und es sollte ernsthaft darüber nachgedacht werden, eventuell auch langfristig auf tierisches Eiweiß und tierisches Fett zu verzichten.

Ausschließlich in tierischen Lebensmitteln ist **Arachidonsäure** enthalten. Diese vierfach ungesättigte Fettsäure spielt eine wichtige Rolle bei Entzündungsreaktionen, da sie an der Bildung von entzündungsfördernden Botenstoffen beteiligt ist. Übrigens sind **Omega 3 Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe** die natürlichen Gegen-spieler der Arachidonsäure, auch deshalb lege ich sehr viel Wert darauf, dass diese in die Ernährung integriert werden – nicht nur während der Detox-Kur.

Entzündungen sind an der Entstehung der meisten chronischen Erkrankungen beteiligt, wie z.B. alle Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Arteriosklerose oder Krebs. Wird regelmäßig entgiftet, gefastet und die Ernährung auf pflanzliche Kost umgestellt, so hat das positive Auswirkungen auf die meisten Erkrankungen. Viele Fastenärzte und Pioniere in der Naturheilkunde oder Ernährungsmedizin haben damit sehr positive Erfahrungen gemacht.

In meiner Praxis setze ich die vegane Detox-Kur außerdem erfolgreich – begleitend zur homöopathischen Behandlung – bei Beschwerden wie Dysmenorrhoe (schmerzhafte Regelblutung), PMS, bei Myomen, PCOS, Endometriose und Wechseljahrsbeschwerden ein, und in der Kinderwunschbehandlung. Die Tendenz viel zu viel tierische Produkte (Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte) zu sich zu nehmen, beeinflusst u.a. unser hormonelles Gleichgewicht, denn in der industriellen Massentierhaltung wird mit Wachstumshormonen



gearbeitet, die wir über die Nahrung zu uns nehmen. Ein weiteres Argument für eine Ernährung, die in der Hauptsache aus pflanzlicher Kost besteht.

Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass Vegetarier und insbesondere Veganer seltener an Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhten Blutfettwerten leiden. Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes treten daher bei Menschen, die sich ausschließlich pflanzlich ernähren, deutlich seltener auf.

Vegane Ernährung ist nicht gleich gesunde Ernährung. Wie bei jeder Ernährungsform sollte hier auf gute biologische Qualität und Vielfalt Wert gelegt werden. Wer sich nach der veganen Detox-Kur auch weiterhin vegan ernähren möchte, sollte sich auf jeden Fall ausführlich über die richtige Zusammenstellung seiner Ernährung informieren, damit eine ausreichende Zufuhr an pflanzlichen Proteinen, Vitamin B12, Eisen und Calcium gewährleistet ist. Wobei ich es immer wieder interessant finde, sich mit Eisen und Calcium zu befassen. Fakt ist, dass in Ländern, in denen viel Calcium und tierische Lebensmittel gegessen werden, die Zahl der Hüftfrakturen (ein Indiz für Osteoporose) deutlich höher sind, als in Ländern, in denen wesentlich weniger Calcium und tierisches Protein auf dem Speiseplan stehen. Was, meiner Meinung nach, eventuell auch mit der Übersäuerung und Entmineralisierung der Knochen durch Milchprodukte zusammenhängt. Sehr gute pflanzliche Quellen für den Knochenbaustein Calcium sind dunkelgrüne Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel sowie Mandeln, Soja und Haselnüsse.

Sehr gute pflanzliche Eisenlieferanten sind z.B. rote Linsen, Kidneybohnen, Kichererbsen, Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Vollkornmehl, Petersilie, Feldsalat, Spinat.

DIE VEGANE DETOX-KUR EIGNET SICH HERVORRAGEND ALS REGELMÄßIGES PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR GESUNDE MENSCHEN.

ALLERGIKER, NEURODERMITIKER, PATIENTEN MIT CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN DÜRFEN DIE KUR NUR UNTER THERAPEUTISCHER AUFSICHT MACHEN, DA SEHR VIELE GIFTE AUSGESCHIEDEN WERDEN KÖNNEN!



DIE VEGANE DETOX-KUR



Während der veganen Detox-Kur, die für eine Dauer von 10 – 30 Tagen gemacht werden sollte, besteht unsere Ernährung zu etwa 80 Prozent aus biologischem Gemüse, das entweder als Rohkostsalat, gedünstet oder gekocht zubereitet wird.

Außer auf tierisches Eiweiß verzichten wir auch auf Zucker, Weißmehlprodukte, Kaffee, Alkohol.

Ich konnte Sie bisher überzeugen, mit der veganen Detox-Kur zu starten?

Dann finden Sie hier sämtliche Details und die Anleitung, um die Kur alleine zu machen. Allerdings gibt es auch regelmäßige Detox-Gruppen, falls Sie in der Nähe von Bad Nauheim ansässig sind.



Wenn Sie noch nie vorher gefastet und/oder entgiftet haben, empfehle ich Ihnen, zum Start einen Zeitpunkt zu wählen, der Ihnen etwas mehr Zeit und Muße ermöglicht, um sich mit Ihrem Körper und sich selbst zu beschäftigen. Auch wenn der Schwerpunkt in der veganen Detox-Kur auf der körperlichen Entgiftung liegt, so sollte auf keinen Fall die Seele zu kurz kommen.

Nehmen Sie sich während der Detox-Kur ausreichend Zeit beispielsweise für Bewegung an der frischen Luft, Waldspaziergänge, Meditation, Mittagsschlaf, ein Lieblingsbuch – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

DAS BRAUCHEN SIE ZUHAUSE

- GUTES Wasser ohne Kohlensäure
- Kräutertees wie Brennessel-, Wacholderbeer-, Ackerschachtelhalm-, Pfefferminz-, Melissentee, Basentee, Fastenteemischungen
- Grüner Tee (Bio 1. Pflückung)
- Frisches biologisches Gemüse nach Wahl
- Verschiedene Sorten kaltgepresster, hochwertiger Pflanzenöle
- Zitronen (Bio)
- frischer Ingwer
- MSM Tabletten mit sekundären Pflanzenstoffen (z.B. <http://www.vitalstoff-plus.de> – MSM Plus)
- Basische Tabletten mit Kalzium, Magnesium, Kalium sowie sekundären Pflanzenstoffen (z.B. <http://www.vitalstoff-plus.de> - PH Plus)
- Einlaufgerät Klyso (ca. 85 cm) oder Irrigator – Apotheke oder Amazon
- Wärmflasche
- Körperbürste
- Basenbad
- je 1 Fläschchen (5 ml) ätherisches Wacholderbeer- und Lavendelöl
- 100 ml Sesam- oder Mandelöl





DIE VEGANE DETOX-KUR IN DER DURCHFÜHRUNG



Fassen wir doch kurz zusammen, warum wir uns überhaupt entschieden haben, für eine bestimmte Zeit unseren Körper zu entgiften und die vegane Detox-Kur durchzuführen.

Es geht hauptsächlich um die

- Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- Reduzierung der Cellulite\Orangenhaut
- Straffung des Bindegewebes
- Sensibilisierung des Körperbewusstseins
- Vorbeugung vor vielen Erkrankungen
- Unterstützung zur Heilung bei Erkrankungen
- Reflektion der individuellen Lebenssituation und Essgewohnheiten



Nach Beendigung der Entgiftungskur wird

- unser Kopf klarer,
wir werden leistungsfähiger sein
- unsere Muskulatur geschmeidiger, Gelenke werden beweglicher, Schmerzen weniger vorhanden sein
- das Hautbild wird verbessert, die Poren werden kleiner, Unreinheiten und Flecken reduziert sein

Wir werden uns rundum besser fühlen.

Sie sehen, es lohnt sich also auf jeden Fall!





WIE LANGE DAUERT DIE DETOX-KUR?

In meiner Naturheilpraxis biete ich immer wieder die vegane Detox-Kur in Gruppen – für eine Woche - an, oder auch als zehn Tage Challenge. Dieser Zeitrahmen ist sehr gut, um sich an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen, denn anfangs ist alles noch sehr ungewohnt, und Sie können leicht ins „Schwimmen“ geraten, besonders wenn Sie sich noch nie mit veganer Ernährung oder auch mit Entgiftung auseinandergesetzt haben.

Nach zehn Tagen haben Sie bereits einige Toxine ausgeschieden und sind an die neue Ernährungsform gewöhnt. Jetzt macht es tatsächlich Sinn, die vegane Detox-Kur fortzusetzen, um nachhaltigen Erfolg zu erfahren – und vor allem auch, wenn Sie bereits unter Beschwerden leiden. Lassen Sie sich und vor allem Ihrem Körper Zeit.

Eine Kurdauer von 30 Tagen ist aus meiner Erfahrung sehr sinnvoll!

BEVOR SIE DIE DETOX-KUR STARTEN

Falls Sie täglich Genussgifte wie Zucker, Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Nikotin zu sich nehmen, sollten Sie schon eine Woche vor Beginn die Zufuhr dieser Toxine langsam absenken.

Durch die zur Übersäuerung führenden Toxine oder den erhöhten Verbrauch basischer Mineralstoffe durch diese Genussgifte wird der gesamte Organismus stark übersäuert. Die Ausscheidungsreaktionen des Körpers sind manchmal heftig und müssen dann unterstützend korrigiert werden. Leider bekomme ich immer wieder Rückmeldung von Teilnehmern der Kur, die dies nicht wirklich berücksichtigen und dann mit Kopfschmerzen oder Migräne und manchmal auch mit Schmerzen in Muskulatur und Gelenken reagieren.

Wenn Sie schon vorher beginnen z.B. Ihren Kaffee-Konsum zu senken oder sogar ganz einzustellen, vermeiden Sie Beschwerden zu Beginn der Detox-Zeit und werden sich schon bald gut und leicht fühlen.





ZUBEREITUNG DETOX-DRINK

Während der veganen Detox-Kur starten wir den Tag morgens – vor dem Frühstück - mit dem Detox-Drink. Dazu benötigen wir:

- 1-2 Teelöffel naturbelassenes Pflanzenöl (Leinöl, Hanföl, Schwarzkümmelöl, Sesamöl, Olivenöl)
- ½ ausgepresste Bio-Zitrone
- Ingwer in Scheiben



Den Zitronensaft und die Ingwerscheiben in ein Glas oder eine Tasse geben, mit heißem Wasser überbrühen und erst wenn alles auf Trinktemperatur abgekühlt ist, das Pflanzenöl hinzugeben, alles gut verrühren und trinken.

WÄHLEN SIE DAS ÖL NACH GESCHMACK ODER BESCHWERDEN

Zur normalen Entgiftung: Leinöl, Oliven-, oder Sesamöl (Olivenöl nicht bei Gallensteinen, da es evtl. Gallenkoliken auslösen kann)



Speziell um das **Immunsystem** zu stärken und bei **Hautproblemen**:
Hanf-, Schwarzkümmelöl.

Kaufen Sie naturbelassene Öle im Bioladen!!

Schon alleine diese sanfte Entgiftung durch den Detox-Drink wirkt bei vielen Hautproblemen, entgiftet die Leber, da der Gallenfluss mild angeregt wird, wirkt verdauungsfördernd und hormonell ausgleichend und stärkt durch Zellaufbau im Darm das Immunsystem.

Auch nach Beendigung der veganen Detox-Kur können Sie den Detox-Drink noch lange beibehalten. Er wird Ihnen gut tun!

ZUBEREITUNG KÖRPERÖL





Zur Unterstützung der Entgiftung über die Haut mischen Sie je 2 Tropfen ätherisches Wacholderbeer- und Lavendelöl mit 2 Eßl. Sesam- oder Mandelöl und massieren Sie sich damit 5 Minuten von oben bis unten gründlich ein. Das ist besonders wirkungsvoll auf der noch feuchten Haut. Das Öl emulgiert mit dem Wasser auf der Haut und zieht komplett ein.

Sie müssen keine Ölflecken auf der Kleidung befürchten. Wer trotzdem vorsichtig sein will, legt sich für die Zeit der Detox-Kur am besten ein altes T-Shirt und eine Jogginghose bereit und zieht diese Kleidungsstücke direkt nach dem Einölen an. So kann man beispielsweise den Tag mit Trockenbürsten, Duschen, Einölen beginnen und kann danach Yoga oder Körperübungen durchführen und den Detox-Drink einnehmen.

Eine gute Möglichkeit ist aber auch, die Körperölmischung auf der noch trockenen Haut sorgfältig einzumassieren und die täglichen Körperübungen wie beispielsweise, Joggen, Yoga, Meditation oder Ähnliches vorzunehmen. Danach dann den Detox-Drink genießen, frühstücken und anschließend unter die Dusche gehen.

Praktisch ist es, eine Vorratsmischung des Körperöls anzulegen:

je 20 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml Sesam- oder Mandelöl. Wer sehr empfindliche Haut hat, kann die Ätherischen Öle auch weglassen. Neurodermitiker nehmen statt Sesamöl besser Kokosöl.



ERNÄHRUNG WÄHREND DER VEGANEN DETOX-KUR



Während der kommenden 10 – 30 Tage ernähren wir uns vegan. Das heißt, wir essen

- keine tierischen Lebensmittel. Also kein Fleisch, keine Wurst, keine Eier, keine Milchprodukte (Joghurt, Quark, Käse, Butter)!

Außerdem verzichten wir auf

- Zucker, Süßigkeiten
- Kaffee
- Alkohol
- Weißmehlprodukte

Achten Sie bei allen Nahrungsmitteln auf eine gute, biologische Qualität. Wir wollen ja Toxine aus dem Körper ausleiten und ihn nicht mit Umweltgiften erneut belasten.



Etwa 80 Prozent der Nahrung sollte Gemüse sein, roh oder gedünstet. Für das Andünsten von Gemüse empfehle ich ein gutes, hochwertiges Rapsöl aus biologischem Anbau.

20 Prozent der Ernährung während der Detox-Kur entfallen auf vollwertiges Getreide, Obst und pflanzliches Eiweiß, wie beispielsweise Tofu und Tempeh aus der Sojabohne und Nüsse.

Pflanzliche Eiweißquellen mit hoher Wertigkeit findet man in

- Sojaprodukten
- Buchweizen
- Chia-Samen
- Quinoa
- Spirulina



Aber u. a. auch in diesen Nahrungsmitteln ist viel Eiweiß enthalten:

- Mandeln
- Kichererbsen
- Erbsen und Linsen
- Hafer
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Champignons
- Salat
- Spinat
- Kartoffel



Generell sollten Sie bei allen Sojaprodukten unbedingt darauf achten, dass sie nicht genmanipuliert sind und aus biologischem Anbau stammen. Ich persönlich weiche bei Joghurt sehr gerne auf Kokosjoghurt aus. Dieser schmeckt sehr gut und ist eine sehr gute Alternative zu Sojajoghurt.



TRINKEN SIE VIEL! MINDESTENS 1 LITER KRÄUTERTEE PRO TAG SOWIE GRÜNEN TEE.

Bereiten Sie den grünen Tee immer frisch zu und genießen Sie ihn direkt.

Zusätzlich immer viel klares Wasser trinken, **ohne** Kohlensäure.

Zum Frühstück eignet sich gut ein Porridge aus Pflanzenmilch und Getreideflocken mit Obst, oder auch ein hochwertiges ungesüßtes Müsli.



Sie sind der klassische Brotliebhaber?

Natürlich müssen Sie in der veganen Detox-Kur nicht darauf verzichten. Beachten Sie aber unbedingt, dass Weißmehl nicht erlaubt ist, und wir **insgesamt weniger Kohlehydrate** zu uns nehmen wollen!

**Verwenden Sie
anstatt Butter eine
Bio-Margarine, bei
der die Pflanzenöle
nicht chemisch
gehärtet wurden.**

Besorgen Sie sich ein gutes Vollkornbrot im Bioladen, oder in einer Vollkornbäckerei.

Es gibt unzählige Rezepte für vegane Brotaufstriche und in jedem Bioladen eine reichhaltige Auswahl, bei der sich für jeden Geschmack etwas findet.



Für die Süßen: Fruchtaufstriche, die mit Agavendicksaft gesüßt wurden, sind eine Möglichkeit. Oder doch besser auf das gesündere Porridge mit Obstsalat ausweichen.

Achtung:

Vollkornbrot bedeutet nicht, dass Sie ein Brot (das meistens aus Weißmehl gebacken wurde) kaufen, auf dem ein paar Körner sichtbar sind. Das Brot sollte aus Vollkornmehl gebacken sein.

Vollkornmehl ist zu Mehl verarbeitetes Getreide, bei dem das gesamte Korn verwendet wird. Volles Korn steckt voller Vitamine wie B1 und B2, sowie Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Zink. Außerdem ist es gesünder, weil ein höherer Anteil an Ballaststoffen enthalten ist.



Frühstück mit Vollkornbrot und Humus



WAS SIE NOCH TUN KÖNNEN



Wie in jeder Heilfasten- oder Detox-Kur empfehle ich auch bei der veganen Detox-Kur, die Entgiftung und Regeneration des Körpers durch unterschiedliche Maßnahmen zu unterstützen.

Ein besonderer Fokus liegt hier auf der Regeneration des Dickdarms.



DARMREINIGUNG

Sammeln sich Ausscheidungen am Enddarm an, faulen sie dort mehrere Stunden oder gar Tage vor sich hin. Es kommt dadurch zu erheblichen Rückvergiftungserscheinungen wie Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen. Auch in Nicht-Fastenzeiten hat sich der Einlauf bei solchen Symptomen als Heilmittel bestens bewährt.

Bei Teilnehmern, die zum ersten Mal an einer Heilfasten- oder Detoxwoche teilnehmen, bekomme ich immer große Bedenken und eine Abneigung gegen den Einlauf zu hören (besonders von Männern). Glauben Sie mir, Sie scheuen sich nur vor dem Ungewohnten. Er ist wirklich sehr unproblematisch, überhaupt nicht schmerzhaft, und fördert Ihr Wohlbefinden.

Um den Einlauf zu machen, besorgen Sie sich in der Apotheke am besten ein *Klyso* (ca. 85 cm). Sollten Sie von der letzten Heilfastenkur einen Irrigator besitzen, so ist dieser ebenfalls sehr gut geeignet.

Das Klyso wird sehr einfach im Stehen angewendet.

Dazu lässt man eine entsprechende Menge körperwarmes Wasser ins Waschbecken einlaufen. Dann drückt man die Luft aus dem Klyso, legt es komplett unter Wasser, hält mit einer Hand den Ansaugstutzen unter Wasser und führt mit der anderen Hand (seitlich zum Waschbecken stehend) das Einführrohr in das, vorher mit Vaseline gefettete, Rektum ein. Nun drückt man den Klyso-Ball und pumpt damit ca. 0,5 – 1 L Wasser in den Darm.



Danach sollte das Wasser so lange wie möglich eingehalten werden, dabei kann man den Bauch im Uhrzeigersinn massieren, bevor die Entleerung stattfindet.

Sollten, gerade zu Beginn der Detox-Kur, Rückvergiftungserscheinungen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auftreten, sind auch 2 – 3 Einläufe am Tag möglich.



ÖLZIEHEN



Das Ölziehen ist eine traditionelle Methode der russischen Volksheilkunde und bewirkt eine generelle Steigerung der Entgiftungsleistung der unterschiedlichen Organe. Während der Detox-Kur sollte es möglichst täglich angewandt werden, aber vielleicht behalten Sie es auch noch nach der Kur für einige Zeit bei.

Das Ölziehen wird morgens vor dem Zähneputzen angewandt, indem man ca. 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumen/Sesamöl, 10 – 15 Minuten im Mund behält, es saugend und drückend, bei zusammengebissenen Zähnen durch die Zahnzwischenräume bewegt. Das Öl nimmt nun die Keime an den Zahnhälsen, dem Zahnfleisch und aus der Mundschleimhaut auf und entfernt sie aus dem Körper. So sollte das Öl auf gar keinen Fall geschluckt werden, sondern ausgespuckt und entsorgt.

Danach ist gründliches Zähneputzen angesagt, um die Zähne von den anhaftenden belasteten Ölresten zu reinigen. Sie werden staunen, welch sauberes und reines Gefühl Sie danach im Mund haben. Das Ölziehen war ausreichend, wenn das Öl eine weiße Farbe, wie Milch, angenommen hat. Ist das Öl noch gelblich, dann wurde zu kurz gespült, und Sie sollten es beim nächsten Mal länger im Mund behalten.

Zusätzlich können Sie nach dem Zähneputzen mit dem Zeigefinger das Zahnfleisch von Ober- und Unterkiefer nach hinten zum Gaumen hin ausstreichen.

Sie beginnen vorn bei den Schneidezähnen, drücken mit dem Zeigefinger gerade so fest auf das Zahnfleisch, dass es nicht schmerzt, und streichen alle vier Seiten außen und innen an den Zahnwurzeln entlang bis zum Kiefergelenk. Das bringt die Lymphe im Mundraum zum fließen, kräftigt das Zahnfleisch und reduziert Zahnfleischentzündungen.



LEBERWICKEL



Die Leber ist das Zentralorgan für die Entgiftung des Körpers. Durch die heutige Ernährung, Lebensweise und Vergiftung der Umwelt ist sie meistens bereits über die Grenze ihrer Leistungskapazität belastet. Während der Detox-Kur können wir die Leber, außer mit der besonderen Ernährungsform, auch mit dem Leberwickel bei der Entgiftung unterstützen.

Die Leber leidet leise: Wie kann ich erkennen, dass es der Leber nicht gut geht?

Lange bevor anhand von Leberwerten eine Funktions-störung nachweisbar ist, kann bereits eine sogenannte funktionelle Leberbelastung vorliegen. Die Leber als Stoffwechselzentrum des Körpers beeinflusst direkt und indirekt eine Vielzahl von Körperfunktionen.

Demzufolge wirkt sich eine Funktionseinschränkung auf ganz unterschiedliche Weise und teilweise auch sehr unspezifisch aus:

- Schlafstörungen in der Zeit zwischen 1 und 3 Uhr morgens (das ist die Hauptaktivitätszeit der Leber entsprechend den Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, TCM)
- Müdigkeit, vor allem nach dem Essen



- Antriebslosigkeit und Leistungsschwäche
- nächtliches Schwitzen
- schlechte Alkoholtoleranz



Besonders Umweltgifte, Chemikalien, synthetische Hormone und Belastungen durch Arzneimittel lagern sich vermehrt als Toxine innerhalb der Leber ab, diese machen die Gewebeflüssigkeit der Leber und das Blut in den Lebergefäßen dickflüssig wie festgewordener Honig. Die Entgiftungsfunktion der Leberzellen wird dadurch natürlich erheblich reduziert.

Der Leberwickel bringt Wärmeenergie in die Leber hinein und verflüssigt so die

Gewebeflüssigkeit und das dickflüssige Blut ähnlich wie ein festgewordener Honig den Sie auf eine heiße Herdplatte stellen.

Wegen seiner zentralen Wirkung ist der Leberwickel während Fasten- und Detoxzeiten täglich anzuwenden. Am besten wirkt er abends vor dem zu Bett gehen oder mittags vor der Mittagsruhe. Er macht im Normalfall müde und erleichtert so das Einschlafen. Sie können sich gut mit dem Leberwickel schlafenlegen.

Man befeuchtet ein Gästehandtuch - oder einen großen Waschlappen - mit warmem Wasser.

Danach legt man sich auf den Rücken und den feuchten Lappen auf den rechten Rippenbogen.

Darüber legt man eine heiße Wärmflasche, gerade so heiß, dass man sich nicht verbrüht.

Um den ganzen Körper herum wickelt man zum Schluss ein großes Handtuch, das die Wärme am Körper hält und nach außen isoliert.

Der Leberwickel sollte ca. ½ Stunde aufliegen und kann danach abgenommen werden.



EIN TAG DER VEGANEN DETOX-KUR

So könnte beispielsweise ein Tag während der Detox-Kur ausschauen – das ist natürlich eine sehr individuelle Sache und soll Ihnen nur als Anregung dienen. →

Morgens | nach dem Aufstehen



nehme ich direkt einige tiefe Atemzüge am offenen Fenster. Das weckt sofort meine Lebensgeister, und so begrüße ich freudig den neuen Tag, der mir ganz sicher viele positive Begegnungen und schöne Erfahrungen, bringen wird. Das Leben wartet!

Dann trinke ich ein großes Glas Wasser, denn über Nacht verliert der Körper viel Flüssigkeit.

Nun geht's ins Bad! Ich nehme einen Esslöffel Sesamöl in den Mund und beginne mit dem Ölziehen.

Dadurch werden viele Giftstoffe sanft über die Mundschleimhaut aus dem Körper „gezogen“, und es macht außerdem strahlend weiße Zähne.

Während ich das Pflanzenöl sanft und immer wieder durch Mund und die Zähne sauge, bleibt genügend Zeit für eine Darmreinigung.



Dazu nutze ich das **Klyso** - seitlich stehend am Waschbecken - wie in der Anleitung beschrieben.

Nach Toilettengang und Zähneputzen ist nun die Haut an der Reihe. Mit einer weichen **Körperbürste** bürste ich den trockenen Körper von unten nach oben. Das durchblutet meine Haut prima, die so besser entgiften kann. Meine Haut prickelt, und mein Kreislauf wird angeregt. Die Zusatzwirkung eines sanften Körperpeelings mag ich außerdem sehr.

Anschließend massiere ich die so wunderbar duftende **Körperölmischung** mit sanften, kreisenden Bewegungen gut in meine Haut ein und ziehe mich an. Ich nutze während der



veganen Detox-Kur dazu ein altes T-Shirt und eine Jogginghose, denen Ölflecken nichts anhaben können.

Jetzt ist der optimale Zeitpunkt, um beispielsweise **Joggen** zu gehen. Was immer auch Ihnen guttut, ich entscheide mich heute, für 20 Minuten meine **Yoga-Übungen** auf der Terrasse zu machen, denn das Wetter ist noch angenehm mild und die Morgensonne heitert mich auf.

Nach den Yogaübungen fühlen sich meine Muskeln und Sehnen weich an. Ich bin richtig angekommen in meinem Körper und genieße nun den **Detox-Drink**, während ich mein Frühstück zubereite.



*Porridge mit Reismilch, Haferflocken,
Kiwi und Beeren*

Ich nehme mir Zeit fürs **Frühstück**, denn ich weiß, dass mein Tag wahrscheinlich noch hektisch genug ablaufen wird. Dazu trinke ich einen **Grünen Tee**, der unter anderem eine leicht anregende Wirkung hat und schlucke die **MSM-Tabletten**.

Nach dem Frühstück noch unter die Dusche, und los geht es in den Alltag! Ich nehme mir eine große Thermoskanne **Kräutertee** mit an den Schreibtisch und versuche daran zu denken, zusätzlich noch **ausreichend Wasser** über den Tag zu trinken.

Etwa eine Stunde nach dem Frühstück nehme ich die **Basentabletten** ein – hierfür habe ich mir eine Erinnerungsfunktion im Smartphone programmiert, sonst hätte ich es glatt vergessen.



Auch wenn es schnell in Vergessenheit gerät, ich versuche zumindest ab und zu für eine Minute in meinem stressigen Arbeitstag **innezuhalten** und mich auf meinen Atem zu konzentrieren. Das bringt mich wieder ganz in meinen Körper.

Mittags | Mittagspause!



Meistens habe ich keine Zeit, um mittags etwas zu kochen, deshalb finde ich unterschiedliche Salate, die man gut vorbereiten kann sehr praktisch. Man kann sie auch gut in ein Schraubglas füllen und transportieren. Das kann man auch noch nach der Detox-Kur weiterführen. So ist man nicht auf Fast-Food oder schlechtes Kantinen-Essen angewiesen.



Heute gibt es bei mir den leckeren
Kichererbsen-Avocado-Salat mit Vollkornnudeln.

Kichererbsen und Vollkornnudeln liefern wichtige Proteine; Avocado ist sehr heilsam für die Leber.

Rezept:

Zutaten für ca. 2 Portionen:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 reife Avocado
- Etwas frischen Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 6 Cherry-Tomaten
- 60 g Vollkornnudeln
- 3 EBl. Olivenöl
- 1 Teel. Ahornsirup
- 1 Teel. mittelscharfer Senf
- 3 EBl. Apfelessig
- ½ rote Chillischote
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen. Zwischenzeitlich die Chilischote putzen, halbieren und die Kerne entfernen, fein hacken. Mit Essig, Salz, Senf und Ahornsirup verrühren. Öl darunterschlagen.
2. Nudeln im kochenden Salzwasser garen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen, in Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Nudeln abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit den übrigen Zutaten gut vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Diesen sehr leckeren Salat kann man gut in einen Behälter füllen und mit zur Arbeit nehmen.



Meine Mittagspause nutze ich dann noch für eine **kleine Auszeit** im Freien. Ich genieße die frische Luft und lasse meine Gedanken ziehen. Mit frisch aufgebrühtem **Grüntee** kann es danach weitergehen.

Und ja – durch die Erinnerungsfunktion vergesse ich nicht, ungefähr eine Stunde nach dem Mittagessen wieder die Basentabletten zu nehmen.

Am Nachmittag gönne ich mir einen leckeren **Vitaminkick**, den ich schon am Vorabend zubereitet und in ein Schraubglas abgefüllt habe.



Zutaten:

- 1/2 reife Banane
- 1/2 süße Birne
- Fruchtfleisch von 1/2 Grapefruit
- 1 handvoll Mangold
- 1 handvoll Wirsing
- 1/2 Bund Minze
- ca. 150 ml Wasser





Endlich Feierabend, und ich entspanne mich noch bei einem ausgedehnten Waldspaziergang.

Der Wald erdet und lässt uns Stress abbauen. Außerdem wird die Entgiftung über die Lunge unterstützt.

Abends |

Zum Abendessen habe ich für heute ein Thai-Curry mit Kürbis und Kokosmilch geplant. Es ist schnell zubereitet, schmeckt lecker und wärmt von innen.





Zutaten für ca. 2 Portionen:

- Ein kleiner Hokaido-Kürbis
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 1 Limette
- 1 handvoll Cashewnüsse
- Kokosöl
- Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Rote Currypaste
- Basmatireis

Zubereitung:

1. Kürbis würfeln und die Kerne entfernen. Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze einstellen und die Kürbisstücke auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Alles mit Olivenöl und Meersalz vermischen und für 20 Minuten schmoren lassen.
2. Den Bund Koriander waschen, trocken schlagen. Blätter abzupfen und beiseitelegen. Die Korianderstängel, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Chilischote in dünne Scheiben schneiden, vorher die Kerne entfernen.
3. Kokosöl im Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Chili sowie die gehackten Korianderstängel zugeben. Alles kurz anbraten.
4. Die Tomaten und einen Schuss Wasser dazu, kurz aufkochen. Die Kokosmilch aufgießen, und, sobald alles köchelt, mit der roten Currypaste abschmecken, erst dann den geschmorten Kürbis beifügen. Alles für 8-10 Min auf kleiner Flamme köcheln lassen.
5. Parallel den Reis kochen.

Das Kürbis-Curry mit etwas Limettensaft und Salz abschmecken und mit Cashewkernen und Korianderblättern garnieren.



Dazu trinke ich noch einen Kräutertee und nehme die MSM-Tabletten ein.

Etwa 1 Stunde nach dem Essen kommt dann wieder die einprogrammierte Erinnerung: Bitte wieder die Basentabletten nehmen!

Heute gehe ich schon früh und direkt nach einer schönen Abendmeditation zu Bett und lasse in Gedanken meinen Tag nochmals an mir vorüberziehen.

Einen **Leberwickel** hatte ich mir noch auf den Bauch gelegt, damit die Entgiftung zusätzlich angeregt wird. Das wird einen erholsamen Schlaf fördern.



Ausreichend Schlaf ist essentiell für eine gute Regeneration. Damit ich mich gut fühle, benötige ich acht Stunden Schlaf, das weiß ich aus Erfahrung.



Ausführliche Quellenangaben sind in meinem Buch ersichtlich.
Fotos: Pixabay und Unsplash.



Seit Oktober 2019 im Buchhandel
erhältlich – 14,95 €

ISBN Nr. 978-3-9816084-6-5