

Jacqueline van Lieshout

detox coach

Das 28-Tage-
Programm

Sanft entgiften,
ohne auf Genuss
zu verzichten

Titel der Originalausgabe: *In 28 dagen van gifbelt naar tempel*,
erschienen bei *Kosmos Uitgevers*, Utrecht/Antwerpen

Translation Rights arranged with *Kosmos Uitgevers*, Utrecht/Antwerpen

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Übersetzung: Katrin Bosse

Lektorat: Ute Orth

Korrektur: Petra Zwerenz

Cover-Foto: Feriet Tunc

Fotos Seite 17, 187: Daniel Maissan; weitere Fotos Innenteil: Shutterstock

Cover-Design: Kurt Liebig

Layout: Peter Slager

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-349-3

Inhalt

Vorwort	13
Teil I: Entgiften – Wie wir unsere Selbstreinigungskräfte mobilisieren	
Was ist Detox?	21
Worum geht es?	21
Viele Arten, zu entgiften	24
Wozu dient Detox?	27
Unsere kleinen und großen Sünden	29
Was essen wir?	33
Unsere Essgewohnheiten	33
Food Incorporated – die Macht der Nahrungsmittelindustrie	37
„Lebensmittel“ aus dem Supermarkt	42
Die Trends der Zukunft	46
Was macht unsere Nahrung mit uns?	51
Die Zutaten und Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel	51
Light-Produkte, Süßstoffe, Low Fat-Lebensmittel	59
Ballaststoffe	63
Der glykämische Index (GI)	65
Lebensmittelallergien	66
Lebendige Nahrung für Gesundheit und Wohlbefinden	67

Teil II: Entlasten – Das Detox-Programm

Wie Sie beginnen	73
Der Detox-Monat	73
Die Regeln – Eine Übersicht	76
Der richtige Zeitpunkt	78
Wie Sie Ihren Detox-Tag gestalten	79
Ein paar gesunde Extras	89
Warum ein behutsamer Einstieg so wichtig ist	92
Zeit für sich selbst	93
Küchenutensilien	95
Küchengeräte	96
Das Detox-Programm	
1. Woche	99
Worauf Sie achten sollten	100
Das Detox-Programm für die 1. Woche	101
Die Rezepte auf einen Blick	102
Was Sie brauchen – Die Zutaten	103
Vorbereitungstag vor Beginn der 1. Detox-Woche – Die Rezepte	106
2. Woche	113
Das Detox-Programm für die 2. Woche	113
Die Rezepte auf einen Blick	115
Was Sie brauchen – Die Zutaten	116
Vorbereitungstag vor Beginn der 2. Detox-Woche – Die Rezepte	118
3. Woche	125
Das Detox-Programm für die 3. Woche	125
Die Rezepte auf einen Blick	127
Was Sie brauchen – Die Zutaten	129
Vorbereitungstag vor Beginn der 3. Detox-Woche – Die Rezepte	131

4. Woche	141
Das Detox-Programm für die 4. Woche	141
Die Rezepte auf einen Blick	143
Was Sie brauchen – Die Zutaten	144
Vorbereitungstag vor Beginn der 4. Detox-Woche – Die Rezepte	146
Weitere Detox-Rezeptideen	153
Frühstück	153
Snacks und Dips	153
Komplette Mahlzeiten	156
Salate	158
... und noch mehr leckere Rezepte	163

Teil III: Aufbauen – Wie geht es nun weiter?

Willkommen in Ihrem neuen Leben!	172
Natürliche, unverarbeitete Rohkost ist Energie pur	173
Ausgleichstage, aber richtig	174
Der Darm – Jährlicher Hausputz	175
Bewegung: Was passt am besten zu Ihnen?	177
Coaching	178
Tipps für das Leben nach dem Detox-Monat	179
Anhang	183
Wissenswertes	183
Bezugsquellen	183
Literaturempfehlungen, DVDs und hilfreiche Websites	184
Über die Autorin	187
Verzeichnis der Rezepte	188

Vorwort

„Sag mir, was du isst, und ich sage dir, wer du bist.“

Anthelme Brillat-Savarin

Wie wunderbar ist es doch, etwas Leckeres zu essen. Unser Leben lang widmen wir uns mehrmals am Tag dieser Beschäftigung. Wir alle haben ein Lieblingsgericht und wissen meist auch ziemlich genau, was wir nicht mögen. Leider gibt es aber auch Menschen, für die essen im Laufe ihres Lebens zu einer regelrechten Obsession geworden ist und die dann entweder viel zu viel oder viel zu wenig Nahrung zu sich nehmen. Wer kennt sie nicht, die überladenen Festtagstafeln, die sommerlichen Grillfeste, den schnellen Snack für zwischendurch oder das romantische Dinner und die Tüte Chips vor dem Fernseher. Für viele ist essen ein lästiges Übel geworden – etwas, das man einfach automatisch tut.

Zählen Sie doch einmal so schnell wie möglich alles auf, was Sie gestern gegessen haben. Nicht selten haben wir das schon längst wieder vergessen. Die meisten Mahlzeiten nehmen wir unter Zeitdruck zu uns und tun es ohne viel darüber nachzudenken. Wir haben schon lange keinen Überblick mehr über das, was wir zu uns nehmen. Und wir glauben, dass wir mit ein paar Gabeln Gemüse und einem Apfel schon durchs Leben kommen. Wir schlucken, häufig ohne es zu wissen, dubioses Zeug herunter, das in Fertiggerichten, Instant-Tüten oder Geschmacksverstärkern enthalten ist, ganz zu schweigen von Fast Food und all seinen Nebenwirkungen. Als Detox-Coach werde ich Ihnen in diesem Buch zeigen, dass eine sanfte Reinigungskur eine wunderbare Erfahrung und zudem auch gar nicht so kompliziert ist, wie viele Menschen glauben.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, hoffe ich, dass es Ihnen so vorkommt, als hätten Sie die letzten Jahre in dichtem Nebel zugebracht, der sich mit einem Mal lichtet. Und dass Sie nach der Detox-Kur besser schmecken, riechen, sehen, hören, fühlen und denken können! Dass Sie einen neuen Blick dafür gewonnen haben, was Sie essen und trinken, und dass Sie dementsprechend Ihre Ernährung neu und bewusster gestalten. Ich möchte Sie gern dazu anregen, sich intensiver mit Ihrer Ernährung und alldem zu beschäftigen, was Sie täglich essen, und

beim Auswählen, Einkaufen und Zubereiten von Lebensmitteln kritischer werden. Dieses Buch ist ein guter Start zu einer gesünderen Ernährung. Es kann Ihnen im Dschungel all der Meinungen, Studien, Mythen und vermeintlichen Tatsachen als Leitfaden dienen, in dem sich zahlreiche „Experten“ tummeln, von denen der eine behauptet, es noch besser zu wissen als der andere. Jedem neuen „Hype“ laufen wir wie fromme Lämmer hinterher und ruinieren dabei im Grunde nur unsere Gesundheit. Die Welt der Diäten ist ein boomendes Milliarden-geschäft. Überlegen Sie doch einmal, welche Diät Sie bereits hinter sich haben: die Eiweißdiät, die Kohlsuppendiät, *Weight Watchers*, die Brotdiät, die Atkins-Diät, die Zone-Diät, die *South Beach*-Diät, die *Fit for life*-Ernährung, die Sonja-Bakker-Methode, die Blutgruppendiät, die Montignac-Methode, Abnehmen mit rezeptfreien Schlankheitsprodukten ... Hoffentlich hatten Sie Erfolg damit. Aber war er auch von Dauer? Mag sein, dass Ihre Pfunde schon nach kurzer Zeit gepurzelt sind, und das ist in den meisten Fällen ein Plus für Ihre Gesundheit. Aber hat eine dieser Diäten dazu geführt, dass Sie bewusster mit dem Thema „Ernährung“ umgegangen sind?

Wer sein Gewicht reduzieren will, kann natürlich eine Diät machen. Doch auch Entgiftungswochen wie etwa eine einwöchige Saftkur mit Yoga-Intensivkurs am Mittelmeer oder Darmspülungen und Wasserkuren in einem asiatischen Wellness-Resort kommen mehr und mehr in Mode. Diese „Detox-Ausflüge“ erweisen sich nicht selten als wichtiger Anstoß zu einer bewussteren Ernährung. Man spürt plötzlich deutlich die Wirkung all dessen, was man in sich hineinstopft. Aber solche Kuren sind in den meisten Fällen sehr radikal und äußerst anstrengend für Menschen, deren Alltag ganz anders aussieht. Für die meisten ist ein Detox-Menü ein einmaliges und außergewöhnliches Ereignis, das folglich auch keine bleibende Wirkung entfalten kann. Am Abend vor dem Abflug wird noch eine Flasche Wein

geleert und am nächsten Morgen nimmt man

dann bereits seine erste Portion Sauerkraut-

saft zu sich. Eine Woche später kommt

man vier Kilo leichter nach Hause –

mit einem unsäglichen Verlangen

nach einem überbackenen

Schinken-Käse-Toast. Und alles

beginnt wieder von vorn. Die Kur

im nächsten Jahr wird es schon

richten!

Wir alle wollen gesund, glücklich,

schlank und vital sein, aber

trotzdem kein enthaltsames und



freudloses Leben führen. Viele Menschen glauben, dass „entschlacken“ gleichbedeutend ist mit „nichts mehr essen dürfen“ oder mit „nie mehr ein Gläschen Wein oder eine Tasse Kaffee trinken können“ und stellen sich darunter ein Leben für Spinner – ohne jeden ohne Genuss und mit langweiligem, fadem Essen – vor.

Es wird höchste Zeit klarzustellen, dass Entschlacken nicht nur ein ausgezeichneter Weg ist, den Körper gesund zu erhalten, sondern dass dieser Weg auch noch ausgesprochen lecker ist, Spaß macht und voll im Trend liegt. Und der wichtigste Grund für eine Entschlackungskur ist folgender: Detox ist die einzige funktionierende Methode, um Übergewicht, Ekzemen, Cellulitis, grau wirkender, unreiner Haut, Verstopfung und einem anhaltenden Gefühl von Antriebslosigkeit wirkungsvoll auf den Leib zu rücken.

In diesem Buch möchte ich Ihnen viel über Ihren Körper sowie darüber erzählen, wie Sie zu einer optimalen Energiebalance finden können, und Ihnen zeigen, warum die richtige Ernährung für unseren Körper genauso wichtig ist wie das richtige Benzin für unser Auto. Ich stelle Ihnen leckere Rezepte vor, die leicht zuzubereiten sind, und gebe Ihnen Informationen zu Reinigungskuren für Darm, Leber und Nieren an die Hand und erkläre Ihnen, wofür diese gut sind. Darüber hinaus stelle ich Ihnen einen ausführlichen Ernährungsplan für vier Wochen vor, der Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit begleiten wird. Dabei möchte ich ausdrücklich betonen, dass es im Gegensatz zu vielen anderen Büchern, die Wochenpläne enthalten, mein erklärtes Ziel ist, *in Ihnen selbst* ein Bewusstsein dafür zu wecken, was Ernährung *für Sie persönlich* bedeutet. Und wie ich bereits erwähnte: Sie entscheiden selbst, welchen Kraftstoff Sie brauchen, um Ihr körperliches Wohl zu steigern und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Das Detox-Programm in diesem Buch ist gewissermaßen ein Leitfaden, mit dessen Hilfe Ihnen der Wechsel zu einer gesunden Ernährung perfekt gelingen wird. Ich bin keine dogmatische Anhängerin von exakt vorgegebenen Essensmengen, strikten Uhrzeiten für einzelne Mahlzeiten



oder obligatorischen Zwischenmahlzeiten. Ich gebe Ihnen möglichst viele Tipps und Ideen an die Hand, aber mein eigentliches Ziel besteht darin, dass Sie sich Ihr Leben nach Ihren eigenen Vorstellungen einrichten und nie mehr unkritisch alles Mögliche (und obendrein Ungesunde) in Ihren Einkaufswagen legen und sich dann fragen, warum Ihr Körper von ständig wiederkehrenden Wehwechen geplagt wird.

Im Mittelpunkt dieses Buches stehen Ihre ganz persönliche Vitalität, Ihre Lebenslust und Ihr individuelles Energieniveau. Gemeinsam mit Ihnen möchte ich daran arbeiten, aus Ihrem Körper ein Optimum herauszuholen, indem Sie ihn entlasten, entgiften und ihn schließlich mit einer gesunden Ernährung neu aufbauen! Auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches so viele Inspirationen gesammelt haben, dass Sie den Wunsch verspüren, sich noch besser zu informieren über Ernährung, Schadstoffe in Lebensmitteln, Körperpflege und andere Dinge, die Ihrer Gesundheit und der Ihrer Umwelt zugutekommen. In unserer heutigen Welt liegt der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben voller Energie und jugendlicher Kraft darin, ein auf den einzelnen Menschen zugeschnittenes und wirklich funktionierendes Detox-Programm zu finden und dieses dauerhaft und diszipliniert umzusetzen. So können wir selbst entscheiden, ob wir nach der Detox-Kur all die Dinge, die unserer Gesundheit schaden – natürlich in möglichst reduziertem Maße –, wieder in unseren Lebensstil integrieren wollen.

Suchen Sie nach der für Sie selbst gültigen Wahrheit, die auf Ihren eigenen Erfahrungen während des ersten Detox-Monats (in dem ich Sie begleiten werde) beruht, und nutzen Sie das neu gewonnene Wissen, um den Menschen in Ihrer Umgebung ein inspirierendes Vorbild zu sein. Möglicherweise finden Sie mehr Nachahmer, als Sie denken. Auf diese Weise machen wir uns alle früher oder später auf den Weg zu einer gesunden Ernährung.

Auf Ihre Gesundheit!

Jacqueline Lieshout

Was ist Detox?

„In den 1960er-Jahren haben wir 18 Prozent unseres Einkommens für Lebensmittel ausgegeben und 5 Prozent für unsere Gesundheit. Heutzutage geben wir nur noch 9 Prozent für Lebensmittel aus, aber ganze 17 Prozent für unsere Gesundheit. Da stellt sich doch die Frage, wofür wir unser Geld lieber ausgeben wollen?“

Michael Pollan

Worum geht es?

Der englische Begriff *detox* steht für die Ausleitung von Giftstoffen, die sich im menschlichen Körper angesammelt (abgelagert) haben. Im deutschen Sprachgebrauch wird Detox auch als „Entgiften“ oder „Entschlacken“ bezeichnet. In der praktischen Anwendung werden zu diesem Zweck meist Saftkuren, Heilfasten oder auch Darmspülungen (Einläufe) durchgeführt. Eine Detox-Kur kann allerdings auch auf anderen Methoden beruhen. Wenn wir nach den Ursachen für den Verlust unseres gesunden körperlichen Gleichgewichts suchen, gerät heutzutage mehr und mehr (wenn auch noch längst nicht ausreichend) unsere Ernährung in den Blickpunkt. Die meisten Ärzte lassen jedoch nach wie vor sowohl bei der Ursachenbestimmung als auch bei der Behandlung bestimmter Krankheitsbilder die Rolle der Ernährung weitgehend außer Acht, obwohl unsere Nahrung gewissermaßen der „Kraftstoff“ ist, mit dem unser „Motor“ betrieben wird. Wie können wir aber, um in diesem Bild zu bleiben, von einem Benzinmotor erwarten, dass er ordentlich fährt, wenn wir ihn mit Diesel betanken? Die meisten Menschen stehen auf dem Standpunkt, dass sie, nur weil sie ihren Körper mit Nahrung versorgen, von ihm erwarten können, dass er immer für sie da ist, jederzeit problemlos funktioniert und den anfallenden „Müll“ reibungslos entsorgt. Ist es nicht widersinnig, dass wir dem, was wir ihm zuführen, so wenig Beachtung schenken? In der Regel

halten wir möglichst an unseren schlechten Ernährungsgewohnheiten fest und nehmen, sobald der Körper streikt und krank wird, einfach Medikamente, um alles wieder ins Lot zu bringen. Vielleicht wäre es aber ratsam, stattdessen das eigene Ernährungsverhalten einmal kritisch unter die Lupe zu nehmen.

Schadstoffe gehören zu unserem täglichen Leben. Immer wieder werden sie unserem Stoffwechsel in Form von Abgasen, Zigarettenrauch und Alkohol zugeführt, aber auch durch eine Vielzahl von Substanzen, die in unserer Nahrung enthalten sind. Der menschliche Körper ist, was die Entsorgung all dieser Schadstoffe angeht, ein wahres Wunderwerk. Dank komplexer und exakt aufeinander abgestimmter Mechanismen leiten seine Organe die gefährlichen Stoffe aus, um uns vor ihrer schädlichen Wirkung zu schützen. Rund um die Uhr hält unser Körper diesen Entgiftungsprozess in Gang, ohne den wir keine 24 Stunden überleben würden – vor allem nicht bei unserem heutigen Lebensstil. Trotzdem kommt es aber vor, dass der Körper die zugeführten Schadstoffe nicht mehr optimal verstoffwechseln kann. Dann bleiben mehr Schadstoffe (auch „Schlacken“ genannt) im Körper zurück, als ausgeschieden werden, was im Grunde einer leichten Vergiftung gleichkommt. Zwar springt uns diese bei einem Blick in den Spiegel nicht gleich ins Auge. Sie äußert sich jedoch häufig in einer Vielzahl unterschiedlicher und scheinbar wenig Besorgnis erregender Symptome und Beschwerden wie z. B. Antriebslosigkeit, Ermüdung, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, träge oder überaktive Darmtätigkeit und eine blasse bis graue Hautfarbe. Doch langfristig kann diese schleichende Vergiftung auch zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Mit dem Detox-Programm in diesem Buch kann der Körper über ein verändertes Ernährungsverhalten entschlackt bzw. entgiftet werden. Er wird bei der Verarbeitung der Nahrung unterstützt und so bleibt ihm dank dieser Entlastung mehr Energie für andere biologische Abläufe. Unabhängig davon, wie es Ihrem Körper gerade geht, können Sie mithilfe des 28-Tage-Detox-Programms Ihren persönlichen Bezug zum Thema „Ernährung“ für immer verändern. Ich bin mir absolut sicher, dass Sie sich nach dieser Kur wohler, ausgeglichener, energiegeladener und zufriedener fühlen werden, und vermutlich haben Sie dabei auch abgenommen! Vier Wochen lang bekommt Ihr Körper nur das, was er wirklich braucht, was ihn stark macht und ihn reinigt. Stellen Sie sich einfach einmal vor, wie groß der Energieüberschuss ist, wenn Ihr Körper nur das verarbeiten muss, was er problemlos verstoffwechseln kann. Das Programm wird vielleicht den einen oder anderen gelegentlich etwas Überwindung kosten, denn im Grunde sind alle Menschen mehr oder weniger Opfer ihrer Süchte und Gewohnheiten – und das wahrscheinlich in einem weit größeren Ausmaß, als Sie denken. Diese Detox-Kur wird Ihnen vermutlich die Augen öffnen und so zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

Sie machen doch sicherlich einen alljährlichen Hausputz, im Vergleich dazu können Sie diese vier Wochen als „Hausputz für den Körper“ betrachten. Und er wird Ihr Leben sicherlich auf Dauer verändern.

Tag und Nacht arbeiten Leber, Nieren und Darm mit vereinten Kräften daran, alles nicht Benötigte wieder auszuscheiden. Wenn Sie diesen Organen einen Monat lang Erholung gönnen, werden Sie das zweifellos spüren. Um beispielsweise Ihre Darmtätigkeit zu unterstützen, enthält der Ernährungsplan zusätzliche Ballaststoffe. Sie werden staunen, wie viel (mehr) Schlacken Sie mit dem Detox-Programm ausleiten können – und das ganz ohne Abführmittel, sondern einfach nur, indem der Darm mehr zu tun bekommt! Alte, hartnäckige Stuhlreste können ausgeschieden werden, sodass Ihr Darm seine optimale Funktion wieder aufnehmen kann. Ihre Leberfunktion unterstützen Sie in diesen vier Wochen in erster Linie dadurch, dass Sie auf Alkohol verzichten. Für manche mag das Grund genug sein, die Detox-Kur erst gar nicht zu beginnen. Dennoch möchte ich das Programm auch diesen Menschen ans Herz legen. Und für die Nieren sieht der „Speiseplan“ eine zusätzliche „Spülung“ vor, da er viele Lebensmittel mit einem hohen natürlichen Feuchtigkeitsgehalt enthält. Kaffee oder kohlenensäurehaltige Getränke wie z. B. Cola sind während der Detox-Wochen zudem tabu. Stattdessen trinken Sie Säfte, Kräutertees und Wasser.

Das 28-Tage-Programm kann die natürliche Reinigungsfunktion des Körpers unterstützen. Es

- stabilisiert den Kreislauf (u. a. durch Trockenbürsten und Wechselduschen);
- stimuliert die Selbstreinigungskräfte des Darms, der Nieren und der Haut;
- regt die Leber dazu an, mehr Schlacken und Schadstoffe aus dem Blut zu filtern und auszuleiten;
- ist eine gesunde Ernährungsform, die dem Körper eine breite Palette an wertvollen Nähr- und Vitalstoffen zuführt (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe usw.) und
- entlastet die inneren Organe.



Vorbereitungstag vor Beginn der 1. Detox-Woche – Die Rezepte

Glass of Fresh

- Frisch gepresster Frühstückssaft für Montag, Mittwoch und Samstag der ersten beiden Wochen
- Ergibt etwa 200 bis 300 Milliliter pro Portion.
- Die Zutaten dieses Rezepts ergeben etwa 1,5 Liter Saft. Die exakte Menge ist jedoch abhängig von dem Flüssigkeitsgehalt der Zutaten und von der Leistung Ihres Entsafters.

Diese Vitaminbombe stellen Sie im Entsafter selbst her. Ich empfehle Ihnen das Einfrieren nur, weil die meisten Menschen keine Zeit haben, den Saft jeden Tag frisch zu pressen. Natürlich ist die eingefrorene und aufgetaute Variante nur die zweitbeste Lösung, aber wenn Sie die einzelnen Portionen direkt nach dem Auspressen ins Gefrierfach stellen, büßt der Saft am wenigsten Frische, Energie und Vitamine ein.

Zutaten

- 3 gute Handvoll Spinat (Probieren Sie doch einmal die wilde Spinatart „Guter Heinrich“)
- 3–4 Stangen Staudensellerie
- 5 grüne Äpfel (vorzugsweise mit wenig Eigensüße, z. B. Granny Smith)
- 5–6 Zweige krause Petersilie
- 1 Bio-Limette, geschält
- ½ Bio-Zitrone, geschält
- 1 große Salatgurke
- 1 daumengroßes Stück frische Ingwerwurzel

Zubereitung

Waschen, putzen, entkernen bzw. schälen Sie alle Zutaten und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Vermengen Sie die Zutaten gut und geben Sie sie nach und nach in den Entsafter! Den fertigen Saft gut umrühren, in sechs Portionen aufteilen und jeweils portionsweise in einen hohen Behälter oder einen Trinkbecher geben. Mit dem Deckel luftdicht verschließen.

Eine Portion ist für den folgenden Morgen bestimmt, diese können Sie also in den Kühlschrank stellen. Die anderen frieren Sie ein. An Ihrem Arbeitsplatz sollten Sie für Ihr *Glass of Fresh* immer ein Glas und einen Löffel zum Durchrühren parat haben. Genießen Sie Ihr *Glass of Fresh* Schluck für Schluck gut gekühlt!

Pesto alla Genovese

Verwenden Sie für dieses Pesto keinen Kuhmilchkäse! Mit Pecorino aus 100 Prozent Schafmilch verleihen Sie ihm einen feinen würzigen Geschmack.

Zutaten

- 1 Bund frisches Basilikum (etwa 50 g – am besten eine Sorte mit spitzen Blättern)
- 1 Stück Pecorino aus Schafmilch, fein geraspelt (Nehmen Sie einen würzigen Pecorino, für das Pesto benötigen Sie gut eine Handvoll davon.)
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1 Schuss kalt gepresstes Olivenöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- etwas frisch gepresster Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung

Zupfen Sie die Basilikumblätter ab und geben Sie sie in die Küchenmaschine. Den geraspelten Käse, den klein geschnittenen Knoblauch und die Pinienkerne hinzufügen. Die Zutaten mit der Pulse-Funktion zerkleinern und durchmischen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Küchenmaschine kurz ausschalten und das Mixgut mit dem Spatel von den Wänden ablösen, damit alle Zutaten gut zerkleinert werden. Anschließend das Olivenöl in einem dünnen Faden einlaufen lassen und mixen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz hat und gut streichfähig ist. Das Pesto mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abschmecken. Der Geschmack braucht übrigens eine Weile, um sich voll zu entfalten. Durch die Säure behält Ihr Pesto seine intensive grüne Farbe. In luftdicht verschließbare Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Tomatensalat mit Frühlingszwiebeln & Koriander

Zutaten

- 4 Roma- oder Strauchtomaten, entkernt und klein gewürfelt
- 2 Frühlingszwiebeln, in kleine Ringe geschnitten
- 1 Handvoll frische Korianderblätter, fein gehackt

Zubereitung

Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und nur das harte Grün entfernen. Anschließend gut waschen und putzen. Alle zerkleinerten Zutaten vermischen und im Kühlschrank durchziehen lassen. Der Tomatensalat hält sich gut gekühlt höchstens zwei oder drei Tage.

Full of Life-Salat

Bei diesem reichhaltigen Salat ist es praktisch, so viele Zutaten wie möglich vorzubereiten. Frische und selbst zubereitete Speisen sind während Ihrer Detox-Kur sehr wichtig. Kaufen Sie also bevorzugt ganze Salatköpfe, die Sie eigenhändig waschen und schneiden. Rohkost aus dem Naturkostladen hält sich übrigens nicht so lange wie Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft. Deshalb sollten Sie häufiger und möglichst frische Lebensmittel einkaufen. Von allen länger haltbaren Zutaten können Sie sich natürlich einen kleinen Vorrat anlegen.

Zutaten

- 2 gute Handvoll gemischter Salat (Nehmen Sie vor allem dunkelgrüne Salatsorten!)
- 1 Handvoll Kirschtomaten, halbiert
- 1 reife Avocado, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- 1/3 Salatgurke, ungeschält, in kleine Stücke geschnitten
- Oliven (Menge nach Bedarf)
- grüne Bohnen, gedämpft und abgekühlt (oder anderes Gemüse, das vom Vorabend übrig ist, z. B. Brokkoliröschen, Radieschen, Karottenscheiben, frischer Spinat usw.)
- ein paar Zweige glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten (oder ein paar rote Zwiebelringe; Menge nach Bedarf)
- 1/2 rote Paprikaschote, entkernt und in Streifen geschnitten

- Ziegenrolle oder anderen Ziegenkäse, zerbröckelt
- 1 kleine Handvoll Pinienkerne
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 Spritzer kalt gepresstes Olivenöl
- Saft von ½ Bio-Zitrone (Menge nach Bedarf)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (zum Abschmecken)

Zubereitung

Die Salatblätter waschen, bis das Wasser klar bleibt. Den Salat mit einer geeigneten Methode trocknen. Mit der Hand abschütteln und -tupfen, in einer Salatschleuder oder im Stil von Jamie Oliver: in einem Geschirrtuch herumwirbeln. Anschließend die Salatblätter in einem luftdicht verschließbaren Behälter oder in einem Mikrofaser Salatbeutel im Kühlschrank aufbewahren. So haben Sie immer einen Salatvorrat parat, von dem Sie auch etwas mit zur Arbeit nehmen können. Es ist zudem praktisch, wenn Sie bereits einen Teil der festeren Gemüsesorten vorschneiden und in luftdicht verschließbaren Behältern im Kühlschrank lagern. Dann lässt sich der *Full of Life*-Salat im Handumdrehen zubereiten.

Unmittelbar vor dem Verzehr Zitronensaft und Olivenöl gut durchmischen, mit etwas Pfeffer abschmecken. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Den Salat anrichten. Guten Appetit!

Feta-Variationen

Diese leckeren Feta-Gerichte sind bestens geeignet als Snack für Zwischendurch. Feta mit Oregano ist zudem eine leckere Zutat für einen griechischen Salat.

Zutaten

- 200 g Feta aus Ziegen- oder Schafmilch
- 1 Bio-Zitrone oder 2 TL Oregano, frisch oder getrocknet

Feta mit geraspelter Zitronenschale

Zubereitung

Für diese erfrischende Feta-Mischung 100 Gramm Fetakäse mit der Gabel zerdrücken, 2 Teelöffel geraspelte Zitronenschale (nur den gelben Teil der Schale) und etwa 1 Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Alle Zutaten gut vermischen und in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Feta mit Oregano

Zubereitung

Schneiden Sie 100 Gramm Feta in kleine Würfel und bestreuen Sie diese mit 1 bis 2 Teelöffeln Oregano. Anschließend vorsichtig (per Hand) durchmischen. Auch diese Mischung in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Würzige Tomatensuppe

Von dieser Suppe frieren Sie am besten jeweils kleine Portionen ein. So können Sie sie – je nach vorhandenen küchentechnischen Möglichkeiten (zu Hause geht manches einfacher als im Büro) – sowohl mittags als auch abends oder zwischendurch essen.

Zutaten

- 1 große rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 große oder 5 kleinere Knoblauchzehen, halbiert
- 1 Schuss kalt gepresstes Olivenöl
- 1 l Wasser
- 1 l Gemüsebrühe (aus 2 Bio-Gemüsebrühwürfeln oder selbst gemacht, siehe Seite 149 f.)
- 500 ml passierte Tomaten (Passata di Pomodoro)
- 1 kleine Dose Tomatenpüree, doppelt konzentriert
- 1 Dose (400 g) Tomatenstücke
- 1 rote Chilischote, entstielt, entkernt und in drei Stücke geschnitten

Zubereitung

In einem großen Suppentopf die gewürfelten Zwiebeln mit einem Schuss Olivenöl glasig dünsten, aber nicht braun werden lassen! Dann sofort den Knoblauch dazugeben, etwa 30 Sekunden lang durchmischen, mit 1 Liter Wasser aufgießen und zwei zerbröckelte Gemüsebrühwürfel hineingeben. Alternativ können Sie auch Ihre selbst gemachte Gemüsebrühe verwenden. Passata, Tomatenpüree, die Tomatenstücke aus der Dose und die klein geschnittene Chilischote hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen und unter Rühren rund 1 Minute kochen lassen. Anschließend auf kleiner Flamme rund 20 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen etwas abkühlen und mit einem Pürierstab pürieren. Falls Sie keinen Pürierstab besitzen, können Sie die Suppe auch in die Küchenmaschine geben.

Dabei sollten Sie allerdings darauf achten, dass Sie die Mixschüssel nicht zu hoch befüllen, sonst schwappt die Suppe über.

Gemischte Pilzsuppe

Von dieser Suppe frieren Sie am besten jeweils kleine Portionen ein. So können Sie sie – je nach vorhandenen küchentechnischen Möglichkeiten (zu Hause geht manches einfacher als an der Arbeitsstelle) – sowohl mittags als auch abends oder zwischendurch essen.

Zutaten

- 4 große Handvoll gemischte Pilze (Nehmen Sie eine Mischung aus verschiedenen Sorten).
- 1 guter Schuss kalt gepresstes Olivenöl
- 2 große Knoblauchzehen, in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 1½ l Gemüsebrühe (aus 3 Bio-Gemüsebrühwürfeln oder selbst gemacht, siehe Seite 149 f.)
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 1 große rote Zwiebel, fein gewürfelt
- fein geraspelter Pecorino aus Schafmilch oder gereifter Ziegenkäse, pro Portion 1 kleine Handvoll (wahlweise)
- ½ TL schwarzes Trüffelöl in Bio-Qualität (wahlweise)

Zubereitung

In einer Pfanne die Pilze mit dem Olivenöl anschwitzen, bis sie weich sind. Den Knoblauch dazugeben und unter ständigem Rühren kurz auf großer Flamme anschmoren. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Weiterrühren und mit dem schwarzen Pfeffer abschmecken. Nach etwa 1 Minute den Topf vom Herd nehmen und kurz durchziehen lassen. Anschließend die fein gewürfelte Zwiebel mit einem Spritzer Olivenöl in einem Suppentopf glasig dünsten (nicht anbrennen lassen) und mit 1½ Liter Gemüsebrühe aufgießen. Dann die Pilzmischung dazugeben, kurz aufkochen lassen und auf kleiner Flamme 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe in Portionsschüsseln füllen und mit Ziegen- oder Schafskäse bestreuen. Den Käse auf der heißen Suppe kurz schmelzen lassen.

Wenn Sie die Pilzsuppe nicht sofort essen wollen, den Käse erst kurz vor dem Servieren über die aufgewärmte Suppe streuen. Ganz nach Geschmack mit ein paar Spritzern Trüffelöl abrunden. Ein wahrer Genuss!

Willkommen in Ihrem neuen Leben!

Viele meiner Klienten sind ein paar Tage vor Ende des Detox-Programms ein wenig nervös und aufgeregt. Immerhin haben sie sich vier Wochen lang ganz anders ernährt und nicht zuletzt sich selbst viel mehr Aufmerksamkeit gewidmet als sonst. Die meisten behalten neue Gewohnheiten wie das Trockenbürsten und teilweise auch die Wechseldusche nach diesem Monat bei. Es ist natürlich großartig, wenn diese Anwendungen irgendwann wie das tägliche Zähneputzen einfach mit dazugehören.

Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich mir nach meinem ersten Detox-Monat mein erstes Vollkornpitabrot kaufte. Ich schnitt es zur Hälfte auf, füllte es mit etwas Ziegenkäse und steckte es in den Toaster. Der Duft von warmem Brot war einfach köstlich und ich hatte enormen Appetit. Auch der Geschmack war wirklich himmlisch, nur was anschließend passierte, war doch ein sehr erhellendes Erlebnis für mich. Recht schnell empfand ich ein sehr unangenehmes Völlegefühl im Magen, das mich auch den Rest des Tages plagte. Eine höchst interessante Erfahrung! Wie die meisten Niederländer hatte auch ich all die Jahre davor hufenweise belegte Brote gegessen und nie ein Problem damit gehabt. Es ist durchaus möglich, dass mein Körper in Bezug auf die Verdauung von Brot schlichtweg etwas aus der Übung war. Oder war die Ursache doch der in dem Pitabrot enthaltene Weizen? Trotz des unangenehmen Gefühls im Bauch bin ich dann doch abends in ein exquisites Restaurant gegangen. Und dort habe ich mir natürlich ein Glas Rotwein bestellt! Der war lecker, aber er mir kam er viel stärker vor als sonst. Deshalb dauerte es auch lange, bis ich das Glas leer getrunken hatte. Das war

wohl auch gut so, denn er stieg mir gehörig schnell zu Kopf. Nach diesem einen Glas Wein habe ich mich den Rest des Abends auf Wasser beschränkt.

Doch dann kam der Tag danach! Sie werden es kaum glauben, aber ich hatte einen Kater, der es in sich hatte, mit Kopfschmerzen und allem, was dazugehört! Also legte ich sofort wieder einen Detox-Tag ein, um mich etwas zu erholen.

Ich gehe natürlich nicht davon aus, dass der Großteil von Ihnen für den Rest des Lebens das Detox-Programm anwendet, dazu ist es ja in erster Linie auch nicht gedacht. Ich hoffe dennoch, dass Sie, genau wie ich, immer mal wieder einen oder ein paar Detox-Tage einschieben werden, an denen Sie ganz bewusst essen und trinken und so Ihrem Körper ein wenig Ruhe gönnen. Und dabei ist mir eigentlich noch viel wichtiger, dass Sie sich nicht durch all die Werbespots und Versprechen der Nahrungsmittelhersteller oder durch schöne Verpackungen von Ihrem Weg abbringen lassen. Mithilfe dieses Buches haben Sie einen ersten Einblick bekommen, was es mit den Inhaltsstoffen auf Zutatenlisten auf sich hat, aber es gibt natürlich noch viel, viel mehr Wissenswertes rund um unsere Ernährung. Und wer weiß, vielleicht entschließen Sie sich sogar, Ihren eigenen Kräuter- und Gemüsegarten anzulegen und Ihre frischen Zutaten selbst anzubauen. Das ist nicht nur ein schönes Hobby, sondern Gemüse und Kräuter aus Eigenanbau schmecken auch gleich doppelt so gut! Und Sie haben ganz nebenbei auch noch die billigste Art und Weise entdeckt, an Biogemüse heranzukommen.

Natürliche, unverarbeitete Rohkost ist Energie pur

Der neueste „Trend“, falls man es einen Trend nennen kann, ist die immer größere Verbreitung der sogenannten Rohkost. Wer jemals auf dem Bio-Bauernmarkt in Amsterdam war, hat sicherlich all die Stände, Gläser mit Weizengrassaft und die zahlreichen Bücher des Rohkostexperten David Wolfe gesehen. Er ist ein enorm fitter Mann in den Dreißigern, dessen Eltern beide Ärzte waren und der mittlerweile in der „Ernährungswelt“ immer mehr Anhänger findet. Doch selbstverständlich muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er diesen Weg gehen will.

Ich bin davon überzeugt, dass uns am meisten mit natürlichen Nahrungsmitteln gedient ist, die so wenig Zusatzstoffe wie möglich enthalten und zudem nur wenig verarbeitet sind bzw. nicht vorgekocht wurden. Aber wenn Ihr Körper es gut verträgt, dass Sie gelegentlich Dinge essen, die in diesem Buch auf der

„schwarzen Liste“ stehen, dann tun Sie das ruhig. Ich glaube felsenfest: Wenn man sich bewusst ernährt und am eigenen Körper erfahren hat, wie es sich anfühlt, wenn man die richtigen Dinge isst, dann stellt sich von ganz allein ein anderes Ernährungsverhalten ein.

Rohes Gemüse und frisches Obst sind meiner Meinung nach die Lebensmittel mit den meisten Nährstoffen. Sie unterstützen unsere Gesundheit. Meine 74-jährige Mutter setzt heute noch die grünen Bohnen um Viertel nach drei auf, und wenn sich dann um halb sechs mein Vater an den Tisch setzt, sind sie grau. Ich bin absolut sicher, dass in der Zwischenzeit sämtliche Nährstoffe zu Tode gekocht worden sind. Ich plädiere in diesem Fall für den goldenen Mittelweg: Ein paar Minuten dampfgaren, damit die Bohnen noch etwas „Biss“ haben und ihre frische grüne Farbe sowie ihr charakteristisches Aroma behalten und dann servieren, ohne irgendwelche geschmacksverändernden Saucen darüber zu gießen.

Ganz und gar glücklich macht mich ein frischer Salat – einfach köstlich! Nicht ein paar zerrufte Blätter Eisbergsalat, eine Tomate und eine eklige Instant-Salatsauce, sondern eine große Schüssel mit verschiedenen Salatsorten (dunkelgrüne und helle), Bio-Tomaten (Welch ein Geschmacksunterschied im Vergleich zu den konventionell angebauten Tomaten!), Salatgurke, Pinienkernen, eventuell etwas Ziegenkäse und einer ganzen Avocado. Sie ist für mich die leckerste von allen Zutaten.

Ausgleichstage, aber richtig

Natürlich gibt es Tage, an denen man ungesund und/oder zu viel isst. Kein Problem, denn unser Körper ist darauf eingerichtet, diese „Ausrutscher“ wieder auszugleichen. Schließlich erledigt er genau diese Aufgabe schon seit vielen Jahren für uns. Sie können ihn allerdings dadurch unterstützen, dass Sie diese ungesunden Tage nicht mehr so häufig zulassen, denn dann werden Sie merken, dass Sie bei nachbarschaftlichen Grillpartys oder auf Weihnachtsfeiern viel weniger Lust haben, sich sinnlos den Bauch vollzuschlagen. Weil Sie bis dahin in Bezug auf Ihre Ernährung viel achtsamer geworden sind, ist die Versuchung, mal eben ein Mettbrötchen zu vertilgen, auch nicht mehr so groß – und gleichzeitig wird der Anteil von Gemüse und Salat bei Ihren Mahlzeiten größer. Sollten Sie aber doch einmal „über die Stränge schlagen“, dann sollten Sie am Tag darauf einen Ruhetag für Ihren Körper einlegen. Wenn Sie es durchhalten, wären dann ein paar reine Obsttage ideal für Sie. Oder auch Obst- und Gemüsetage. Morgens essen



Sie an diesen Tagen beispielsweise ein paar Früchte, mittags einen großen *Full of Life*-Salat (ausschließlich mit pflanzlichen Zutaten, also ohne Käse), zwischendurch wieder etwas Obst und abends wieder Gemüse, entweder im Wok oder dampfgegart. Das ist zwar nicht ganz so spektakulär, aber Ihr Körper wird es Ihnen nach solch einem Exzess danken. Ich kenne viele Menschen, die einmal im Monat bewusst ein paar Ausgleichstage einplanen oder als Alternative jede Woche einen Obst- und/oder Gemüsetag. Das finde ich sehr empfehlenswert – besonders für Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen!

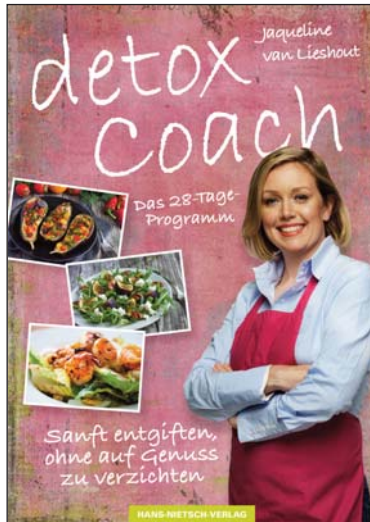
Der Darm – jährlicher Hausputz

Wie wichtig ein gesunder Darm ist, habe ich in diesem Buch bereits erwähnt und ich hoffe sehr, dass Sie innerhalb der vier Wochen auch selbst gespürt haben, welch gutes Gefühl es ist, wenn die Verdauung optimal funktioniert. Ich habe immer eine Packung Flohsamenschalen im Schrank, und obwohl es sein kann, dass ich sie wochenlang nicht einnehme, lege ich regelmäßig ein paar Kurtage für den Darm ein, um alles wieder ins Lot zu bringen. Zudem versuche ich, einmal im Jahr eine Parasiten-Kur durchzuführen. Ich liebe Sushi, aber der Verzehr von rohem Fisch kann einem gelegentlich unerwünschte Untermieter einbringen,

die man am besten so schnell wie möglich wieder loswerden sollte. Ideal ist ein „Darm-Kur-Monat“, in dem ich täglich eine Portion Flohsamenschalen einnehme, die Parasiten-Kur durchführe (mit den Flohsamenschalen lassen sich die abgetöteten Parasiten hervorragend abführen) und zusätzlich noch ein bis zwei Darmspülungen einplane.

Und noch ein paar Worte zu Darmparasiten: Sie werden im Volksmund auch einfach als „Würmer“ bezeichnet. Sie sollten wissen, dass die Mehrheit der Menschen in den westlichen Ländern unter Wurmbefall leidet. Wurmeier dringen auf unterschiedlichen Wegen in unseren Körper ein: durch das Trinkwasser, durch Stubenfliegen und verschiedene Mückenarten, über den Geschlechtsverkehr, durch den Verzehr von rohem Fisch und Fleisch und nicht zuletzt über die Umgebungsluft. Würmer im Darm sind die Ursache für eine Reihe von Erkrankungen, können sich aber auch durch weniger offensichtliche Symptome und Beschwerden bemerkbar machen. In manchen Fällen lassen sich sogar starkes Übergewicht und Depression auf das Vorhandensein von Darmparasiten zurückführen! Es gibt rund 130 verschiedene Wurmart, also weitaus mehr als den allseits bekannten Bandwurm. Die Damen in „meiner“ Klinik für Darmspülungen haben mir übrigens von einem gruseligen Experiment erzählt: Wenn man ein Schälchen mit frischem Mett ein bis zwei Minuten in die Mikrowelle stellt, kriechen die Würmer heraus! Das können Sie selbst zu Hause ruhig einmal nachprüfen.





Jacqueline van Lieshout
Detox Coach

Das 28-Tage-Programm: Sanft entgiften, ohne auf Genuss zu verzichten

Gibt es einen Weg, wie wir das Essen genießen und gleichzeitig damit unser Wohlbefinden steigern können?

Wie spüren wir wieder, was uns wirklich guttut, und wie werden wir unabhängig von äußeren Einflüssen, die zu einem unbewussten Essverhalten verführen?

Ernährungs-Expertin Jacqueline van Lieshouts Buch Detox Coach vermittelt grundlegende Informationen zu Nahrungsmitteln und deren Wirkung auf Körper und Psyche; vermittelt grundlegende Informationen zu Nahrungsmitteln und deren Einfluss auf Körper und Psyche; bietet eine seit vielen Jahren erprobte 28-tägige Detox-Kur – mit vielen leckeren und gesunden Rezepten –, die den Körper sanft entgiftet, die Verdauung stärkt und das Gewicht reduziert; gibt viele Tipps, wie die positiven Erfahrungen der Kur ins „normale“ Leben integriert werden können, und beantwortet Fragen wie: Worauf muss ich beim Einkauf im Supermarkt achten? Was muss ich bedenken, wenn ich gern Butter, Käse und Eier auf meinem Speiseplan behalten möchte?

189 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-349-3