Alexandra Eideloth

Der Nahrungs- WAHN-SINN

Vergiftest du dich noch – oder lebst du schon gesund?

© 2017 Alexandra Eieloth
1. Auflage 2017
2. Auflage 2022
Autor: Alexandra Eideloth
Umschlaggestaltung, Illustration: canva.de, tredition
Umschlagfoto: canva.de
Alle Fotos im Buch: Alexandra Eideloth

Druck und Destribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN Hardcover: 978-3-96051-954-6
ISBN Paperback: 978-3-96051-953-9
ISBN e-Book: 978-3-96051-955-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und sonstige Veröffentlichungen. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Haftungsausschluss:
Dieses Buch dient der Information und Wissensvermittlung. Die vorgestellten Anwendungen und Methoden ersetzen keine medizinische Diagnose oder Therapie. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Die Grenzen der Selbstbehandlung sind zu beachten und bei Krankheitssymptomen professionelle Hilfe durch einen ganzheitlichen Heilpraktiker oder Arzt hinzuzuziehen. Sollten Sie unter Erkrankungen leiden/Medikamente einnehmen und unter schulmedizinischer Betreuung stehen, sollten Sie mit ihrem Arzt/Heilpraktiker sprechen, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen oder verschiedene Anwendungen in Anspruch nehmen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **Seite 8**

Teil 1: Was ist Detox **Seite 11**

Was sagt die Schulmedizin dazu? 12
Was belastet deinen Körper? 17
Was sind belastende Toxine die du aufnimmst? 19
Brauchst du Superfoods und Smoothies? 21

Teil 2: Die Powerwerke in deinem Körper: deine Entgiftungsorgane **Seite 23**

Die Leber – deine Entgiftungsfabrik 24
Dein Darm – Gradmesser für deine Gesundheit 28
Deine Nieren – zu zweit für dein Wohlbefinden 32
Deine Haut – das größte Organ deines Körpers 35
Deine Lunge – Luft für dein Leben 38
Das Lymphsystem – die Kläranlage in deinem Körper 40

Teil 3: Was dir die Nahrungsmittelindustrie nicht erzählt **Seite 44**

Zusatzstoffe – eine Portion Gift auf deinem Teller 47
Ohne Aromastoffe ungenießbar 49
Geschmacksverstärker – die unterschätzte Gefahr 50
Zitronensäure – nicht so gesund wie es sich anhört 51
Aspartam – Süßstoff mit Nebenwirkungen 51
Bunt, bunter – Farbstoffe 52
Schwermetalle – auch in deinen Nahrungsmitteln? 52
Wie vermeidest du Zusatzstoffe? 53

Teil 4: Genussmittel – kein Genuss für deinen Körper **Seite 55**

Die Droge Zucker

Welche Zuckermenge ist unbedenklich? 57
Dein Blutzuckerspiegel spielt verrückt 59
Serotonin, der Botenstoff für dein Glück 62
Versteckspiel Zucker 64
Verschiedene Zuckerarten unter der Lupe 66
Und womit süßt du jetzt? 72

Die Fette – wirklich so schlecht wie ihr Ruf? **Seite 74**
Eine kleine Exkursion in das Thema Fett 75
Beispiel einer Margarineherstellung 78
Entzündungshemmende Ernährung 79
Vorsicht – Transfette 80
Finger weg von Lightprodukten 81
Das Märchen vom bösen Cholesterin 84

Tägliche Konserve Auszugsmehl **Seite 87**
Macht Getreide uns krank? 87
Unser tägliches Giftbrot gib uns heute – was ist wirklich drin im Brot? 89
Die Weizenhysterie – dick, krank und dumm durch Weizen? 96

Milch – wirklich lebensnotwendig? **Seite 100**
Und wie deckst du deinen Eiweißbedarf? 103
Osteoporose – was ist die wirkliche Ursache? 105

Wer Fleisch isst, stirbt früher **Seite 109**
Wie gesund ist Vegan? 113

Koffein – das legale Suchtmittel **Seite 116**
Energydrinks – Wachmacher oder gefährlicher Mix? 120

Teil 5: Du bist, was du (nicht) isst! –
Was ist eigentlich gesunde Ernährung? **Seite 125**

Stress – und dein Körper flippt aus 127
Energiebooster für deinen Körper 129
Nahrungsergänzungsmittel – nötig oder sinnlos? 132
Macht roh froh? 134
Wasser – dein Lebenselixier 135
Bio – muss das sein? 137
Wie gesund möchtest du sein? 141

Teil 6: Deine Detox-Kur – in vier Wochen mit Alltagsdetox zu Leichtigkeit und Lebensfreude **Seite 143**
Vorbereitungswoche 143
Ein Beispieltag 147

Woche 1 – Weglassen **148**
Kühlschrankcheck 149
Fragen für dein Detox-Tagebuch 150
Zusatzbausteine: Massage/Lebermassage 150
Bäder 151
Heilerde 152
Lebensmittel, die deine Entgiftung unterstützen 154
Rezeptideen 157

Woche 2 – Innehalten **162**
Fragen für dein Detox-Tagebuch 162
Deine Ziele 163
3 Schritte, um Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren 164
Zusatzbausteine: Kräuter zur Unterstützung 166
Bewegung 169
Rezeptideen 170

Woche 3 – Tu dir gut **173**
Fragen für dein Detox-Tagebuch 173
Aufräumen im Seelenhaushalt 174
Zusatzbausteine: Atmung 176
Entspannung 177
Pflegeprodukte 179
Rezeptideen 180

Woche 4 – Loslassen + Feiern **182**
Fragen für dein Detox-Tagebuch 182
Achtsamkeit und Genuss 183
Stress und wie du damit umgehst 184
Zusatzbausteine: Anwendungen aus der Aromatherapie 186
Rezeptideen aus der Aromaküche 188
Abschluss 190

Anhang **192**
Teilnehmerstimmen 192
Aromatherapie – Einführung in die Welt der Düfte 196
Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten 202
Quellenangaben, empfehlenswerte Bücher + Links 203
Danke 205
Weitere Veröffentlichungen 207

VORWORT

Entgiften ohne Präparate?
Nur mit natürlichen heimischen Lebensmitteln - geht das so einfach?
JA!
Es ist alles DA was du brauchst. Alleine wenn du weglässt, was dich schlapp, müde, energielos und letztendlich krank macht, entlastest du deinen Körper! Denn alles was du ihm zuführst an Nahrung, Emotion oder Suchtstoff, bildet eine Resonanz in dir, ob positiv oder negativ. Wenn du ihn jetzt noch unterstützt durch vitalstoffreiche frische Lebensmittel, hast du die besten Voraussetzungen für deine Gesundheit geschaffen.

Dass du krank bist, wenn du älter wirst, ist kein natürlicher Zustand – wie krank oder gesund du bist, entscheidest DU SELBST – und zwar dreimal am Tag. Mit nichts kannst du stärker auf dein Wohlbefinden einwirken, als mit dem, was du isst. Deine tägliche Nahrung sollte so hochwertig, wertvoll und natürlich wie möglich sein, nur dann kann sie dich gesund erhalten!

Es ist mir ein Herzensanliegen, mit diesem Buch aufzuzeigen, wie einfach es ist, wirklich gesund zu leben. Es gibt unzählige Bücher zum Thema Ernährung und Gesundheit, sehr viele davon empfehlen aber wieder Präparate oder verarbeitete Nahrungsmittel, preisen diverse Süßmittel und Ersatzprodukte an, die dir doch wieder schaden oder es wird Angst gemacht vor Lebensmitteln, wie z.B. naturbelassenen Kohlenhydraten (Getreide, Brot, sogar Obst).

Durch meine über 25-jährige berufliche Tätigkeit als holistische Gesundheits- und Ernährungsberaterin, durch eigene Erfahrungen und durch unzählige Kursteilnehmer (live und online) weiß ich, dass es auch ohne das alles funktioniert. Dass du mit Spaß und Freude den Weg zu Gesundheit gehen kannst, nur mit natürlichen Lebensmitteln und dem Loslassen von Gewohnheiten, die dir schaden. Ich möchte dir zeigen, dass es leicht ist, gesund zu leben.

Grundlage des Buches ist mein Detox-Kurs, den ich seit Jahren mit vielen Teilnehmerinnen durchgeführt habe. Alle konnten große Erfolge erzielen, nur durch eine Veränderung ihrer ungesunden Gewohnheiten. Ob Gewichtsabnahme, Nachlassen von Wechseljahrsbeschwerden, mehr Energie und Fitness, Verschwinden von Ekzemen, schönere Haut, weniger Schmerzen usw. - und das alles innerhalb von nur wenigen Wochen! Ohne Druck und mit viel Freude!

Mit meiner Strategie des „Alltags-Detox“ gehst du in vier Wochen den Weg hin zu einem energie- und genussvollen Leben! Schritt für Schritt erkennst du deinen Ist-Zustand, klärst wo du im Innen und Außen aufräumen willst und was deine Gesundheit belastet. Du lernst nicht nur die Grundlagen einer gesunden Ernährung, sondern v.a. eine Achtsamkeit und Selbstfürsorge dir selbst gegenüber kennen. Und das ist die Voraussetzung deiner Gesundheit:

Die Wertschätzung deines einzigartigen Körpers!

Wie sehr pflegst du ihn von außen mit Anti-Aging-Cremes und teuren Ampullen für die Haut. Nimmst Nahrungsergänzungsmittel oder machst regelmäßig Sport - aber seine wirklichen Hilferufe hörst du nicht. Je mehr du dich mit deinem Körper beschäftigst, ihm zuhörst, ihn respektierst, wie er ist und deine Beziehung zu ihm verbesserst, desto eher nimmst du seine Signale wahr und kannst dich gut um ihn - und damit um dich - kümmern.

Ich gebe dir viele Anregungen, wie du deinen ganz eigenen Weg gestalten kannst und eine Auswahl an Möglichkeiten und Motivation, wie du deine Ziele erreichst. Mit verschiedenen Zusatzbausteinen, z.B. aus dem Bereich der Aromatherapie, Kräuter, Bewegung und Entspannung, findest du Ideen für dein Wohlbefinden. Du bekommst viele Tipps und leckere Rezepte.

Im ausführlichen Theorieteil erhältst du einen Grundstock von Wissen an die Hand, der aufrüttelt und dich aufmerksam machen soll. Damit es dir leicht fällt, deine Ernährung zu optimieren und das für DICH Richtige in deinen Einkaufswagen zu legen. Die Informationen sind spannend und wichtig, hier hast du sie kompakt in einem Buch zum Nachschlagen und als Alltagsbegleiter. Danach geht es ums Tun und Umsetzen. Ich nehme dich an die Hand und begleite dich vier Wochen, während du Schritt für Schritt deine Ernährung umstellst.

Gesunde Ernährung ist weder langweilig, noch schwer – ganz im Gegenteil.
Und auch eine Entgiftungskur sollte nicht kompliziert und mit vielen Präparaten verbunden sein. Meine Detox-Kur ist für den Alltag gedacht und du brauchst dafür keine extra Auszeit nehmen. Du kannst sie jederzeit starten, auf deine Bedürfnisse auslegen, deine Familie mit einbeziehen und langsam deine Gewohnheiten verändern. Mit jeder Woche wirst du spürbar mehr Lebendigkeit und Power bekommen.

So einfach?
JA!

Ich wünsche dir eine erkenntnisreiche Zeit und viel Freude auf deinem Weg,
♥ -lich Alexandra Eideloth

Rott, November 2017

Vorwort zur neuen Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich Danke dir und euch allen ganz herzlich, dass mein Buch so gut angenommen wird und ich die letzten Jahre nur begeisterte Zuschriften bekommen habe von euren Erfolgen und der Umsetzung im Alltag.

Um es euch noch leichter zu machen, wirklich wirklich etwas zu verändern an euren Gewohnheiten, habe ich meinen Detoxkurs – so wie er auch in diesem Buch beschrieben ist – als Onlinekurs aufgenommen.
In meinem **Onlinekurs "Detox for you"** begleite ich dich über 5 Wochen mit Videos, Audios und ebooks und du hast in dieser Zeit auch die Möglichkeit mich per Mail zu kontaktieren für deine Fragen. Das ist dann "fast wie live".

Außerdem gibt es seit April 2021 auch meinen Podcast, wo ich dir in vielen Folgen das Thema Gesundheit, Ernährung, Gewohnheiten verändern, Detox, Abnehmen, Beschwerden, dich selbst wichtig nehmen und noch vielem mehr näher bringe. Meinen **Podcast "Deine Gesundheit ist Deine Entscheidung"** findest du auf allen gängigen Podcastkanälen und auf meiner Website.

Auch das Thema Stress spielt eine so große Rolle beim Entgiften und in unserem Alltag. Auch dazu gibt es nun meinen **Online-Kurs "Adieu Stress",** wo ich dir viele verschiedene Tools zeige, wie du dem Stress in deinem Alltag gut begegnen und dich innerlich stärken kannst.

Denn es geht doch immer um dasselbe:
DU musst dein Leben und deine Gesundheit in die Hand nehmen und etwas verändern!
Das kann dir niemand abnehmen!
Und das ist leichter als du denkst –
das möchte ich dir mit meinen Angeboten zeigen!

Ich wünsche dir viel Freude beim Umsetzen,
alles Liebe
Alexandra Eideloth

Rott, August 2022

Teil 1: Was ist Detox?

„Detox“ ist in aller Munde bzw. allen Medien aktuell:
die Wunderkur die entsäuert und entgiftet, die in kurzer Zeit den Körper fit machen soll, die Kilos purzeln lässt, die deinen Körper reinigt und „entschlackt“, die Organe entlastet und aus der du wie neugeboren herauskommst. Die Grundsätze sind jeweils dieselben: es gilt alle säurebildenden Nahrungsmittel wegzulassen und Genussmittel wie Koffein und Alkohol für diese Zeit zu streichen. So weit, so gut.

Was jedoch fast allen Detox-Kuren gemeinsam ist:
es werden zusätzlich viele Präparate und Pülverchen empfohlen und das Gefühl vermittelt, ohne diese ist eine Entgiftung oder gar anhaltende Gesundheit nicht möglich! Ob Vitaminmischungen, Mineralstoffpulver, Superfoods, Antioxidantien- oder Vitalstoffpräparate, Booster für die Haut, gegen Stress, zur Stärkung von Leber und Galle, für deinen Darm oder deine Knochen – für alles gibt es die entsprechende Packung mit der idealen Ergänzung – und für teures Geld!

Das gibt dir ein gutes Gefühl – schließlich investierst du viel Geld in deine Gesundheit und die Werbung für die Präparate ist sehr überzeugend. Die Inhaltsstoffe sind oft natürlichen Ursprungs: Artischockenextrakt, Brokkoliextrakt, Ingwer-, Mariendistel- oder Löwenzahnextrakt, unzählige Vitamine und Mineralstoffe, Obst und Gemüse, ganz frisch pulverisiert – und das alles in 1 Kapsel! Perfekt!

Oder doch nicht? Ist der natürliche Verbund der Vitalstoffe in einem frischen naturbelassenen Lebensmittel nicht die beste Verpackung? Ohne dass das Gemüse oder Obst vorher verarbeitet, konserviert, pulverisiert wurde? Sind die natürlichen Vitamine und Mineralstoffe nicht besser, als synthetisch hergestellte?

Ich kenne die Argumente dagegen:

- die Böden sind ausgelaugt,
- keiner kann so viel Gemüse essen, um diesen Mangel auszugleichen,
- der Körper kann das nicht mehr aufnehmen usw.

Und weißt du was? Ich glaube das nicht.
Ja, die Umweltsituation ist heute eine andere als vor 50 oder 100 Jahren.
Ja, sehr viele Menschen essen nicht so viel Gesundes, wie sie brauchen.
Und Ja, die Grundgesundheit von uns und unseren Kindern ist auf jeden Fall schlechter, als die unserer Großeltern.

Und genau deswegen ist es höchste Zeit, etwas dafür zu tun.

Aber nicht in dem Sinne, dass du für ein paar Wochen unzählige Nahrungsergänzungsmittel einwirfst und dich gesund ernährst und danach wieder genauso isst wie vorher. Und schon gar nicht, indem du dir täglich und jahrelang Vitamine zuführst, wie das von entsprechenden Firmen und auch vielen Ärzten und Gesundheitsberatern empfohlen wird.

Du musst an die Grundursache gehen – an deine Gewohnheiten!
Und unsere Lebensmittel wieder schätzen lernen, als das was sie sind:
nämlich Heilmittel.

Von daher ist „Detox" nichts Neues, sondern es sind die Grundsätze einer vitalstoffreichen Vollwertkost, die schon Bircher-Benner (*1867 – 1939, Pionier der Vollwertkost*) und Dr. Max-Otto Bruker (*1909 – 2001, Lehre der vitalstoffreichen Vollwertkost, Aufdeckung der Schädlichkeit von Fabrikzucker*) gelehrt haben. Eine Lebensweise, die du dauerhaft durchführen solltest, nicht nur ein paar Wochen. Dadurch bekommst du mehr Energie, mehr Wohlbefinden und beugst den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten vor. Zusätzliche Kapseln brauchst du da nicht.

Was sagt die Schulmedizin dazu?

Laut Schulmedizin und wissenschaftlichen Erkenntnissen kann man einen Körper mit einer gezielten Ernährung und diversen Anwendungen nicht entgiften, die sog. „Schlacken" gibt es nicht. *„Ein gesunder Körper entgiftet sich selbst von Stoffen, die er mit der Ernährung aufnimmt"*, sagen Experten aus dem medizinischen Bereich, *„und wenn ein Körper tatsächlich vergiftet ist, hilft auch Detox nicht."*

Wem sollst du jetzt glauben?

Grundsätzlich hilft es, generell kritisch zu sein. Gerade im Bereich Ernährung gibt es unzählige Empfehlungen und Versprechen. Bei Heilsversprechen und Wundermitteln (für teures Geld) lässt du am besten die Finger davon. Suche, wer hinter den Empfehlungen steckt (solange du es überhaupt durchschauen kannst, die Zuckerindustrie ist meist gut getarnt). Wenn die Schulmedizin oder die Wissenschaft jedoch generell daran zweifeln, dass Fabrikzucker, Zusatzstoffe und z.B. Chemikalien wie Glyphosat, nicht harmlos sind und uns schaden, braucht man diese natürlich auch nicht entgiften.

Ein gesunder Körper hat Selbstheilungskräfte und kann sich gut regulieren, wenn er über die Stränge geschlagen hat, z.B. bei einem Fest oder einem Urlaub. Er entgiftet jeden Tag von selbst über Urin, Schweiß, Atmung und Verdauung.

Aber kann er das auch noch, wenn er TÄGLICH belastete Nahrungsmittel zu sich nimmt und Stoffe, die sich im Körper ablagern und gar nicht mehr ausgeschieden werden können, wie manche Zusatzstoffe? Kann er das noch, wenn wir täglich viel zu viel essen von der Menge und uns täglich Essen zuführen, was übersäuert und träge macht?
Ich denke nicht.

Dass unsere stark verarbeiteten Nahrungsmittel uns krank machen, ist kein Geheimnis mehr. Das sog. „Gesundheitssystem" hat an unserer Gesundheit kein Interesse, wir werden gezielt zu Patienten gemacht, z.B. durch Grenzwerte, die nach Belieben verändert werden.

Laut statistischem Bundesamt sind in Deutschland 62 % der Männer und 43 % der Frauen übergewichtig (*Pressemitteilung vom 05.11.2014*). Das entspricht 52 % der Gesamtbevölkerung. Die Krankheiten nehmen nicht nur ständig zu, es trifft v.a. immer Jüngere. Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte warnt, dass die Zahl der chronisch kranken Kinder und Jugendlichen in Deutschland steigt (*Landsberger Tagblatt, 06/2017*).

Bei Jugendlichen hat sich die Übergewichtsrate in den letzten 10 Jahren verdoppelt. Jeder 5. Jugendliche ist zu dick; damit steigt das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Gallensteine, Erkrankungen des Bewegungsapparates und Diabetes. Ursache für zu viel Gewicht bei Kindern ist der hohe Verzehr von Fast Food, Süßigkeiten und Softgetränken

30 % der Deutschen haben Bluthochdruck, 50 % der Herz-Kreislauferkrankungen wären durch eine Verbesserung des Lebensstils vermeidbar (*Deutsche Hochdruckliga e.V.*). Dazu brauchst du keine Wundermittel, keine teuren Präparate und keine Pseudo-Alternativen, die zwar dein Gewissen beruhigen, aber nichts verändern. Sondern es braucht klare und v.a. wahre Informationen. Denn trotz der vielen Aufklärung überall, fehlt es den Menschen an konkreten Umsetzungsideen. Jemanden der sie an die Hand nimmt und zeigt, wie einfach es ist, in jeder Lebenssituation gesund zu essen und zu leben. Unsere Lebensmittelsituation ist katastrophal, ein Umdenken dringend nötig.

Warum solltest du trotzdem eine Detox-Kur machen?
Die Entscheidung für eine Detox-Kur legt einen STOPP in deinen Alltag ein. Du fällst die Entscheidung **JETZT** etwas zu verändern in deinem Leben, JETZT gezielt für vier Wochen den Fokus auf deinen Körper zu richten: nicht nur deine Ernährung, sondern auch deine Lebenssituation anzuschauen, deinen Tagesablauf, dein Befinden und deine Gewohnheiten. Und dich dann trauen, diese zu verändern.

Zum Beispiel Bewegung und Entspannung wieder ins Bewusstsein zu holen. Dich insgesamt neu ausrichten auf das, was wesentlich ist, dir gut tut und hilft, wieder in Balance zu kommen. Einmal innehalten und dir Gedanken machen, wie du die nächsten Jahre leben willst. Ob es nicht vielleicht den Wunsch in dir gibt, fitter, gesünder, gelassener zu sein und wie du dieses Ziel erreichen kannst.

Brauchst du dazu irgendwelche Präparate und Produkte?
Natürlich nicht. Darum ist meine Detox-Kur eine „Vollwert-Detox-Kur“, weil ich auf die Naturbelassenheit großen Wert lege. Dazu brauchst du keine Präparate und keine exotischen Superfoods.

Wir möchten immer gerne die Wunderpille, die uns alles abnimmt bzw. dass wir nichts verändern müssen in unserem Leben. Aber das funktioniert nicht, damit belügst du dich nur selbst. Damit dein Körper funktioniert und Körper, Geist und Seele in Einklang kommen, braucht er Power für die Zellen. Die erlangst du durch eine natürliche Nahrung, frische Luft, Ruhe und Bewegung. Unterstützen kannst du das mit natürlichen Heilmitteln, wie Aromatherapie, Kräuter, Bäder, Wickel usw.

Deine Gesundheit stützt sich auf die 4 Säulen:

Gesunde Ernährung
Bewegung
Entspannung
Seelische Gesundheit

Aber v.a. braucht es eine Entscheidung, DEINE Entscheidung, wirklich etwas verändern zu wollen. Erstmal nur für diese vier Wochen – und dann für immer! Das hört sich jetzt vielleicht radikal an, aber du wirst sehen, das funktioniert schließlich von alleine. Du merkst, wie gut es dir tut, weil deine Energie und Kraft zurückkommen und weil du in der Zeit erkennst, was du verändern willst in deinem Leben. Dich erinnerst, was dir einmal wichtig war.

Und damit zur Ausgangsfrage: Was IST Detox?

Das ist die Nahrung, wie sie schon deine Großmutter zu sich genommen hat, nur „aufgehübscht", neu verpackt und mit einem schicken Namen versehen. Damals gab es nur natürliche Nahrungsmittel frisch vom Garten, vom Bauern oder vom Markt. Zusatzstoffe waren unbekannt, Zucker wurde selten verwendet, Fleisch gab es nur Sonntag und Kaffee war etwas Besonderes für Festtage.

Heute werden unsere Nahrungsmittel in der Fabrik hergestellt, die Rohstoffe sind isolierte Chemikalien, Wirkstoffe aus dem Labor. Die Nahrungsmittel, die es im Supermarkt gibt, sind zu mind. 70 % stark verarbeitet, also Müll für deinen Körper. Bewegt haben sich die Menschen damals viel, aber nicht mit Zumba im Fitnessstudio. Sie saßen nicht den ganzen Tag im Büro am PC und fuhren dann mit dem Auto nach Hause, wo sie den Abend auf der Couch vor dem Fernseher verbrachten. Die Wege wurden zu Fuß oder mit dem Rad zurückgelegt, es wurde viel körperlich gearbeitet.

Da gab es gemeinsame Mahlzeiten am Tisch und nicht an jeder Ecke einen Imbissstand, die Mahlzeit war die verdiente Pause und sie wurde genossen – und nicht zwischen zwei Meetings schnell noch ein Snack verspeist, der dann schwer im Magen liegt. Die Kinder spielten im Wald und im Dreck und nicht mit ihren Smartphones. In der Schule war ein „Wandertag" wirklich noch ein Wander-Tag und kein Besuch im Kino, im Café oder shoppen in der Stadt. Auf die Idee, Vitamine als Dragees einzunehmen kam niemand und sich Fleisch und Wurst aus gepresstem Soja mit viel Chemie nachzubasteln, auch nicht.

War deswegen alles besser? Sicher nicht, nur anders. Aber du kannst dir heute vieles abschauen, dich erinnern und gerade in Puncto Ernährung darauf zurückbesinnen, was die Einfachheit und Natürlichkeit betrifft. V.a. weil die Situation heutzutage eine völlig andere ist und das Tempo und die Eindrücke von außen extremer als damals und der Stress oft ins Unermessliche steigt. Umso wichtiger ist es, einen STOPP einzulegen, Achtsamkeit und Entspannung zu lernen, um diesen ganzen modernen Lifestyle nicht mit dem Leben bzw. Herz-Kreislaufkrankheiten zu bezahlen.

Um gesund und fit zu sein, den Körper zu erneuern und zu entgiften, musst du etwas loslassen:

Gewohnheiten, die dir und deinem Körper nicht gut tun.

Nicht nur Ess-, sondern auch Lebensgewohnheiten, Bewegungs- und vielleicht sogar Denkgewohnheiten und dafür andere, neue Gewohnheiten lernen, die dich wacher, gesünder und fitter machen.

Dass das nicht einfach ist, weißt du sicher, wenn du schon einmal abnehmen oder das Rauchen aufgeben wolltest. Gewohnheiten sind fest verankert in deinem Unterbewusstsein. Du hast dich an die bekannten Speisen über viele Jahre hinweg gewöhnt, oft von Kindheit an. Die Cornflakes zum Frühstück, die Schokocreme aufs Brot, der Kaffee am Nachmittag, die Schokolade oder die Gummibärchen in der Schreibtischschublade und das Glas Wein am Abend.

Das alles sind Rituale, die dir ein Gefühl der Vertrautheit und des Geborgenseins geben. Sie entspannen dich, geben dir ein „Kuschel-Feeling“ und du fühlst dich wohl. Und es bedarf einiger Anstrengung, solche Gewohnheiten abzulegen oder zu verändern.

Doch dafür ist eine Detox-Kur gedacht, um sich seiner selbst bewusst zu werden, innezuhalten und zu schauen:
„Wo stehe ich gerade, wo will ich hin, was sind meine Ziele?“
„Wie will ich mich in 10 oder 20 Jahren körperlich und gesundheitlich fühlen?“

Du hast die Wahl, jeden Tag, bei jeder Kaufentscheidung, bei jedem Essen, das du zu dir nimmst. Entwickle ein neues Gesundheitsbewusstsein, Dir zuliebe! Natürlich kannst du in vier Wochen nicht reparieren, was du in 30 oder 40 Jahren an Schaden in deinem Körper angerichtet hast. Aber es ist der Startschuss, endlich loszugehen!
Bist du dafür bereit?

Bevor wir loslegen, lernst du deinen Körper zuerst ein bisschen besser kennen. Denn wenn du Gifte loswerden möchtest, musst du wissen, wie sie überhaupt in deinen Körper gelangen!

Was belastet deinen Körper?

Detox steht für die Entgiftung deines Körpers. Das kannst du erreichen, indem du ihn darin unterstützt, Schadstoffe und Giftstoffe auszuscheiden und sich zu regenerieren. Dies dient dazu, eine Übersäuerung - verursacht durch unsere vitalstoffarme und industriell hergestellte Nahrung - zu lindern.

Eine Übersäuerung im Körper ist oft die Ursache für das Verlangen nach ungesundem Essen, für die zu vielen Kilos auf den Hüften, schlechte Laune, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heißhungerattacken usw. Im Laufe der Jahre ist sie damit ursächlich beteiligt an Beschwerden wie Bluthochdruck, Allergien, Durchblutungsstörungen, Intoleranzen usw.

Wenn du auf ungesunde und säurebildende Nahrungsmittel verzichtest, entlastest du damit deinen Körper. Die Entgiftungsorgane Leber, Galle, Niere, Darm, Haut und Lymphsystem und allgemein dein Immunsystem werden gestärkt und der Stoffwechsel kommt in Schwung. Du bekommst dadurch mehr Energie, die Haut wird frischer, das Bindegewebe straffer und selbst geistig findet eine Reinigung statt: Überflüssiges und Altes kann losgelassen werden und damit entsteht viel Raum für neue Sichtweisen, Ideen und Pläne.

Wenn du übersäuert bist, kann dein Körper das über eine lange Zeit kompensieren. Wie lange, hängt von der individuellen Konstitution, dem Lebensstil und den persönlichen Reserven ab. Irgendwann tauchen die ersten Symptome auf, meistens fühlst du dich anfangs ”nur” ein wenig müde und energielos. Im Laufe der Zeit kommen verschiedenste gesundheitliche Störungen dazu. Daraufhin werden Medikamente eingenommen, die die bestehende Übersäuerung noch verstärken, ein Teufelskreis entsteht.

Wie kommt es zu einer Übersäuerung in deinem Körper?

Das fängt schon damit an WIE du isst, neben dem WAS du isst.

Oft hast - oder eher nimmst – du dir viel zu wenig Zeit zum Essen und v.a. keine Zeit mehr zum Kochen. Alles muss schnell gehen: du isst schnell zwischendurch und nebenher, im Auto, bei der Arbeit, beim Lesen, Bügeln oder Fernsehen. Und das, was du isst, sind starke Säurebildner wie Zucker, Fleisch, Milch und Kaffee.
Kennst du das?

Zusätzlich trägt die allgemeine ungesunde Lebensweise zu einem Säureüberschuss bei:

- du kannst dich noch so gesund ernähren, wenn du Dauerstress hast, ist dein Körper auch übersäuert;
- wenn du dich zu wenig bewegst, können die Stresshormone nicht abgebaut werden;
- schläfst du zu wenig, können die Gifte nicht ausgeschieden werden, da deine Entgiftungsorgane gerade im Schlaf hochaktiv sind;
- du bist Umweltgiften ausgesetzt, isst Zusatzstoffe in Lebensmitteln, Weichmacher, Farbstoffe, Pestizide etc.

Du siehst, die Einflüsse sind vielfältig! In gewissem Maße kann sich dein Körper selbst reinigen, wenn die Giftstoffe aber überhand nehmen, gelingt das nicht mehr.

Deshalb nimmst du am besten ausschließlich Lebensmittel zu dir, die deinen Organismus ausreichend mit Vitalstoffen versorgen, damit er lange gesund bleibt. Die Grundnahrungsmittel einer vitalstoffreichen Ernährung sind Gemüse und Salate, ein großer Teil davon am besten in Form von Rohkost. Achte hier auf Abwechslung und Saisongemüse. Obst, Vollkornprodukte und echte Getränke (d.h. Wasser und Kräutertee) gehören zu einer gesunden Versorgung deines Körpers dazu. Wasser hilft dem Körper, Schadstoffe und Stoffwechselrückstände auszuscheiden und regt den Stoffwechsel an (siehe Seite 135).

Dann fallen bei der Verdauung der Nahrung nur einige wenige unbrauchbare Stoffe an. Diese können von deinem Körper neutralisiert und ausgeschieden werden. Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise wird nie im Übermass schädliche Stoffe produzieren. Dein Körper bleibt im Gleichgewicht, gesund und leistungsfähig.

Nachfolgend eine Liste mit Toxinen, die du fast täglich unbewusst zu dir nimmst.

Was sind belastende Toxine, die du aufnimmst?

- **Fast Food**
  In Fast Food hast du alles vereint was dir schadet: Fabrikzucker, Weißmehl, Zusatzstoffe, Chemie. Wer täglich Fast Food isst, belastet seine Leber.

- **Fabrikzucker**
  Im Schnitt isst jeder Deutsche fast 50 Kilo Zucker pro Jahr. Das lähmt den Stoffwechsel, fördert Darmbeschwerden und ist die Hauptursache aller unserer ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten (siehe Seite 202). Zucker ist das „Crystal Meth" der Nahrungsmittel-Industrie, er ist eine Droge.

  Prof. Sclafani, Prof. der Psychologie am Brooklyn College in New York sagt: *„Zucker erzeugt im Gehirn die gleichen Aktivitätsmuster wie süchtig machende Drogen".*

  Und vor allem: Zucker macht Appetit auf MEHR, er ist ein Suchtstoff! Und er macht dich richtig krank (siehe Seite 55).

- **Lebensmittelzusätze**
  Pro Jahr isst jeder ca. 1,5 kg Zusatzstoffe, die u.a. auch Auswirkungen haben auf die Gehirnentwicklung, z.B. Glutamat und Aspartam (siehe Seite 50/51).

- **Alkohol**
  Viele sind gewohnt am Abend ein Glas Wein oder Bier zu trinken. Bereits ein Glas Wein (0,2 l) pro Tag kann der Leber schaden und den Blutdruck erhöhen.

- **Nikotin**
  Wer freiwillig raucht nimmt mehr als 4800 chemische Substanzen wie Teerstoffe, Chrom, Arsen und Blei auf, die das Herz schädigen, die Lunge, Atemwege und Blutgefäße. Als Passivraucher gilt das auch.

- **Medikamente**
  Nahezu jede chemische Arznei belastet deine Leber, v.a. gehören dazu Rheuma- und Schmerzmittel, Antibiotika, auch Abführmittel usw.

- **Pestizide**
  Wir haben unzählige Pestizide in unseren konventionellen Nahrungsmitteln. In der EU sind 400 chemische Gifte zugelassen, die bei Menschen als Nervengift wirken oder das Hormonsystem stören.

- **Chemische Substanzen**
  Diese sind nicht nur in Nahrungsmitteln, sondern auch in der Verpackung, z.B. in Plastikflaschen. Neben Weichmachern ist in PET-Flaschen z.B. das Halbmetall Antimon enthalten. Es gilt als krebserregend und kann schädigend auf die Herzgesundheit wirken. In einer Plastikflasche sind bis zu 30-mal höhere Antimon-Werte als in Glasflaschen. Außerdem stellten die Forscher fest, dass der Antimongehalt stieg, je länger das Wasser in den Plastikflaschen aufbewahrt wurde (*Institut für Umwelt-Geochemie der Uni Heidelberg).*

- **Haushaltsreiniger/Putzmittel**
  Durch Verwendung von chemischen Haushaltsreinigern atmest du einen Mix aus vielen giftigen Substanzen ein, z.B. Chlor, das Haut und Lungen schädigt.

- **Elektrosmog**
  Handy, PC und TV senden elektromagnetische Strahlen aus und können die Hormonproduktion stören und das Nervensystem schädigen. Dem kannst du fast nicht mehr entgehen.

- **Umweltstaub**
  Schon 10 Mikrogramm mikroskopisch feine Stäube pro Kubikmeter Luft können die Lungenfunktion einschränken. Durch den Autoverkehr gelangen jedes Jahr in Deutschland 932 Tonnen Kupfer, 2000 Tonnen Zink und 80 Tonnen Blei in die Umwelt.

Wie du diese Toxine minimieren kannst, erfährst du im Laufe des Buches!