

MELANIE WENZEL

NATÜRLICH UND GESUND ENTGIFTEN



*Meine 4-Wochen
Entschlackungskur*

G|U

INHALT

5 Vorwort

BITTE EINMAL DURCHPUTZEN

8 WAS WIR BRAUCHEN – UND WAS NICHT

- 9 Energie aus der Nahrung
- 11 Die Ausscheidungsorgane
- 15 Irgendwann ist Schluss

18 DETOX – REINIGUNG VON INNEN

- 19 Krank auf Raten
- 20 Zeit zum »Entrümpeln«
- 22 Wie funktioniert Detox?
- 24 »Leber-Kräuter«
- 26 Moringa, das Superkraut
- 28 »Darm-Kräuter«
- 30 Baobab, das Ballaststoffwunder
- 32 »Nieren-Kräuter«
- 34 Kokosnuss, die Vielfältige

36 MEINE 4-WOCHEN-ENTSCHLACKUNGSKUR

- 37 Phase 1: Entlasten
- 39 Phase 2: Aufbauen
- 40 Essgewohnheiten
- 40 Wie geht es weiter?
- 41 Entschlackungswellness

PHASE 1: ENTLASTEN

44 FRÜHSTÜCK

54 WARMER GERICHTE

70 KALTE GERICHTE

- 86 Leichte Snacks
- 88 Erfrischungsgetränke

PHASE 2: AUFBAUEN

92 FRÜHSTÜCK

102 WARMER GERICHTE

118 KALTE GERICHTE

- 134 Genießersnacks
- 136 Leichte Getränke



ZUM NACHSCHLAGEN

- 138 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen
- 140 Register
- 141 Rezeptregister
- 144 Impressum



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.





VORWORT

Als Heilpraktikerin werde ich immer wieder nach Tipps für eine Fastenkur gefragt. Lange Zeit habe ich mich kaum getraut zu sagen, dass ich dafür nicht wirklich der richtige Ansprechpartner bin. Fasten, also tagelang ohne Essen sein, kommt für mich nämlich gar nicht infrage. Tolle Wirkung hin oder her, ich liebe es, zu essen, zu kochen und dafür einzukaufen. Darauf zu verzichten, würde mir unendlich schwerfallen. Ganz zu schweigen vom Hungern! Das wirkt sich nämlich leider kolossal auf meine Stimmung aus – und damit auch auf meine Umwelt. Meine Familie und meine Patienten hätten in dieser Zeit wenig Freude an mir.

Natürlich weiß ich sehr wohl, wie gut es dem Körper tut, ab und an eine Pause einzulegen, um einmal abzubauen, was sich so alles angesammelt hat. Das reinigt ziemlich effektiv von innen und schenkt jede Menge neue Kraft und Energie. Und weil ich auf beides nicht verzichten möchte, habe ich meine ganz persönliche Entschlackungskur entwickelt. Mit tollen Rezepten, die trotzdem für volle Entgiftung sorgt. Genau mein Ding!

DETOX MIT GENUSS

Ich vermute mal, dass ich nicht die Einzige bin, der der komplette Verzicht auf feste Nahrung so schwerfällt. Vielleicht gehören Sie ja auch dazu? Dann ist dieses Buch auch genau Ihr Ding. Denn statt zu fasten und sich zu kasteien, dürfen Sie während meiner Entschlackungskur nämlich (fast) ganz normal essen – weil die Lebensmittel, die ich

dafür ausgesucht habe, eben nicht nur gesund sind, sondern auch gut schmecken. Und dabei die Verdauung in Schwung bringen, Leber und Nieren beim Entgiften unterstützen und den Teint rosig strahlen lassen.

OFFEN FÜR NEUES

So eine Entschlackungskur tut übrigens nicht nur dem Körper gut. Es geht auch darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, wie wenig es eigentlich braucht, um sich wohlzufühlen. Eine Zeit lang freiwillig auf bestimmte Dinge zu verzichten, verändert ein Stück weit die Sicht auf das eigene Leben, die Menschen und Dinge darin. Und kann durchaus den Impuls geben, sich neu zu sortieren. Oder zumindest das persönliche Umfeld. Vielleicht die Wohnung auszumisten und sich von überflüssigem Gerümpel zu befreien. Auch von Gerümpel im Kopf. Ich bin wahrlich keine Esoterikerin, aber ich finde, während des Entschlackens hat man einen klareren Blick auf sein Leben.

Mit knurrendem Magen würde ich die Fastenzeit vermutlich nur absitzen und missgelaunt die Stunden zählen, bis ich endlich wieder essen dürfte. So aber freue ich mich jeden Tag aufs Neue, wie gut mir die Kur tut und auf wie viele Ideen sie mich bringt, etwa auf die, dieses Buch für Sie zu schreiben.

Ich wünsche Ihnen vier wunderbare Wochen und alles Gute!

Herzlich,
Ihre [Melanie Wenzel](#)

MEINE 4-WOCHEN- ENTSCHLACKUNGSKUR

•



Ich faste wie gesagt nicht gern »klassisch« und ich kenne außer mir noch viele andere, die der Gedanke an eine reine Brühen- oder Saftkur eher abschreckt als motiviert. Zum Glück muss man aber gar nicht darauf verzichten, »richtig« zu essen, wenn man seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

Sanftes Detox lautet meine Devise. Mit ausgewählten Lebensmitteln, die nicht belasten, mit viel Gemüse, das die Säure-Basen-Balance wiederherstellt, und mit reichlich Flüssigkeit, um die gelösten Schadstoffe auszuschwemmen. Und natürlich mit jeder Menge frischer Kräuter, die die Ausscheidungsorgane bei ihrer Arbeit ordentlich unterstützen. Statt sich zu kasteien, dürfen Sie abwechslungsreich genießen und können

so Ihrem Körper wertvolle Energie zuführen und neue Kraft tanken. Am besten planen Sie dazu gleich einen ganzen Monat ein. Die Schlacken in Ihrem Gewebe sind schließlich auch nicht von einem Tag auf den anderen entstanden. Dazu muss sich schon erst einiges ansammeln. Und deswegen kann man leider auch nicht erwarten, dass sie mal eben übers Wochenende wieder verschwinden. Ihr Körper braucht einfach Zeit, um die verschiedenen Depots anzuzapfen und den Abtransport ins Rollen zu bringen. Diese Zeit sollten Sie ihm geben. Ich verspreche Ihnen, dass es Ihnen dabei an nichts fehlen wird. Das zeigen auch der exemplarische Wochenplan und die Lebensmittellisten auf der hinteren Innenklappe des Buches.

PHASE 1: ENTLASTEN

Meine Entschlackungskur teilt sich in zwei Phasen, die jeweils 14 Tage dauern. In den ersten beiden Wochen geht es vor allem darum, die Übersäuerung des Körpers zu stoppen, damit nicht immer noch mehr neue Schlacken ins Gewebe eingelagert werden. Nur dann ist nämlich überhaupt Kapazität frei, um die bestehenden Schadstoffe abzubauen und loszuwerden.

Die wichtigste Maßnahme dazu ist es, dem Körper keine weiteren Säurebildner zuzuführen und im Gegenzug den Anteil der basischen Ernährung deutlich zu erhöhen. Das klingt jetzt ziemlich theoretisch, ist aber eigentlich ganz einfach. Sie verzichten dafür 14 Tage lang komplett auf Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Meeresfrüchte, Milch und Milchprodukte, Eier, Getreide und Süßigkeiten sowie auf Alkohol, Kaffee, schwarzen und grünen Tee. Stattdessen genießen Sie eine erfrischende, leichte vegane Gemüseküche. Und führen so dem Organismus bei jeder Mahlzeit eine Riesenportion Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium und Eisen zu, die dann Mineralsalze bilden, die überschüssige Säuren neutralisieren und so die Schlacken wieder lösen.

DIE SACHE MIT DEM ZUCKER

Zucker schmeckt zwar süß, macht aber im Übermaß genossen ganz schön sauer. Nicht nur weil er wegen seiner vielen leeren Kalorien Übergewicht fördert. Sondern auch, weil er ebenfalls ein Säurebildner ist. Außerdem ist Zucker das beste Mastmittel für Pilze und ungesunde Bakterien im Darm. Was ebenfalls zur Übersäuerung beiträgt, weil

DIE BESTE ZEIT

Die klassische Zeit für eine Entschlackungskur ist das Frühjahr. Nach der genussreichen Winterzeit mit viel Gänsebraten und noch mehr Plätzchen kann der Körper eine Auszeit einfach gut gebrauchen. Außerdem erhalten Sie dann alle frischen Kräuter, die Sie für die Kur brauchen – auch die wilden wie Bärlauch oder Brennnessel.

Nur um der guten alten Tradition willen müssen Sie aber nicht bis zum nächsten Frühjahr warten. Sie können jederzeit mit dem Entschlacken anfangen – etwa wenn Sie über einen längeren Zeitraum Medikamente einnehmen mussten. Dasselbe gilt, wenn Sie abnehmen wollen. Denn mit dem Vorab-Entschlacken bringen Sie den Fettstoffwechsel wieder richtig in Schwung und die Kilos schmelzen anschließend noch besser. Das Besondere an meiner Entschlackungskur: Wenn Sie Gewicht verlieren wollen, brauchen Sie im Anschluss gar keine extra Diät machen. Sie können einfach so weiteressen wie während der Kur. Ein aktiver Fettstoffwechsel, die ausgewogene Ernährung und reichlich Flüssigkeit bringen ein Speckröllchen nach dem anderen zum Schmelzen. Und die vielen frischen Kräuter übernehmen als Fettweg-Booster den Rest. Abnehmen kann so leicht sein. Und so genussvoll!

FRÜHSTÜCK

•



Auch wenn Sie schlafen, verbraucht Ihr Körper Energie. Die Organe stehen ja nachts nicht still. Sie atmen weiter, Ihr Herz schlägt, die Verdauung läuft ... Die Energie, die dazu nötig ist, ziehen sie aus den körpereigenen Depots. So gesehen ist jede Nacht eine Art Mini-Fastenkur. Morgens jedoch sollte damit auch wieder Schluss sein, und die Energie- und Nährstoffspeicher wollen wieder aufgefüllt und der über Nacht abgesunkene Blutzucker wieder auf ein stabiles Niveau gebracht werden, um schwungvoll in den neuen Tag zu starten.

Normalerweise empfehlen Ernährungsberater dazu Vollkornprodukte wie Müsli und Schrotbrot, dazu Eiweiß in Form von Joghurt oder Milch und natürlich reichlich Obst. Alles Sachen, die Sie in der ersten Phase der Entschlackungskur eigentlich nicht essen

sollten. Dass Sie trotzdem nicht mit knurrendem Magen losmüssen, zeigen die Rezepte auf den folgenden Seiten. Picken Sie sich einfach Ihre Lieblingsideen heraus.

Fast noch wichtiger als das Frühstück selbst ist, dass Sie morgens schon reichlich trinken. Beim Schlafen schwitzen wir nämlich rund einen halben Liter Flüssigkeit aus, und der fehlt dem Körper jetzt. Deshalb ist das Erste, was Sie nach dem Aufstehen tun sollten: trinken. Und zwar erst mal ein großes Glas Wasser mit dem frisch gepressten Saft einer halben Zitrone. Das füllt nämlich nicht nur die Wasserreserven, sondern regt auch die Verdauung an, reinigt die Nieren, wirkt entsäuernd (denn Zitronen schmecken zwar sauer, wirken aber superbasisch) und entgiftet. Den Rest übernehmen dann Kräutertees beziehungsweise klares Wasser.

AVOCADO-GRAPEFRUIT-SALAT MIT BASILIKUM

•

Der Früchtemix sorgt schon morgens für gute Laune und stimmt aufs Detoxen ein: Grapefruit unterstützt den Fettstoffwechsel, Beeren liefern viele Antioxidanzien und Basilikum regt den Stoffwechsel an.

FÜR 2 PERSONEN

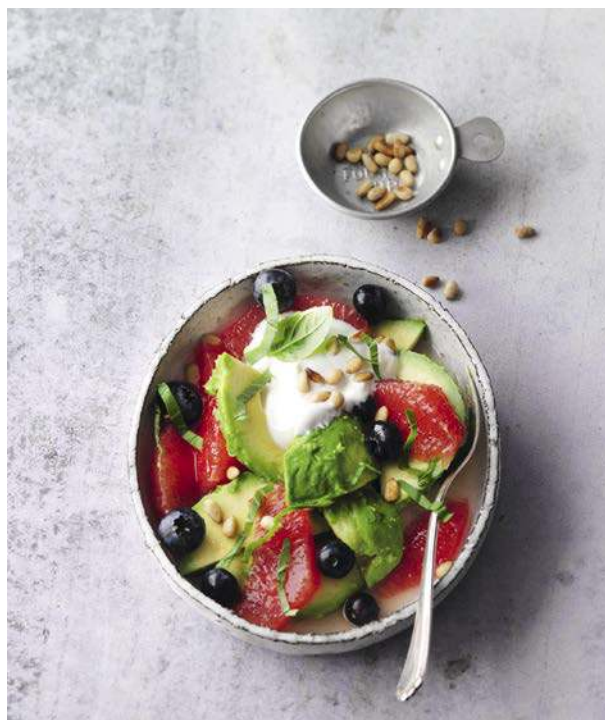
2 EL Pinienkerne, 1 reife Avocado, 1 rosa Grapefruit, 100 g Heidelbeeren, 6 Blätter Basilikum, 150 g Sojaghurt

ZUBEREITUNG: 15 Minuten

PRO PORTION: ca. 440 kcal

8 g EW, 38 g F, 14 g KH

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und quer in Scheiben schneiden. Grapefruit samt der weißen Haut schälen. Die Filets mit einem spitzen Messer zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Heidelbeeren kurz abbrausen und verlesen. Basilikumblätter abbrausen, trocken schwenken, klein schneiden.
3. Avocado, Grapefruit, Beeren und Basilikum vorsichtig mischen. In zwei Schalen anrichten, mit dem abgetropften Grapefruitsaft beträufeln und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Den Sojaghurt darüber verteilen.



KÜCHENTIPP

Für alle, die kein Soja vertragen, gibt es andere pflanzliche Alternativen zu Milch(produkten), etwa aus Kokosnussmilch.

KRÄUTERROHKOST IM GLAS

•

Dieser Salat ist ein Topbegleiter fürs Büro und lässt sich prima vorbereiten: Knackiges Gemüse und grüne Blätter tun sich mit cremigem Tofudressing und Kernen zusammen. Das macht Lust auf eine Pause!

FÜR 2 GLÄSER (À 600 ML)

30 g Kerne-Mix (z. B. Kürbis-, Sonnenblumen-, Pinienkerne), 200 g Seidentofu, 2 TL Dijonsenf, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 EL Rapskernöl, 2 TL Walnussöl, 100 g Radieschen, 100 g Zucchini, 2 orange Snack-Paprika, 2 Frühlingszwiebeln, ½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Korb- Petersilie, Schnittlauch), 50 g Brunnenkresse, 50 g Rucola, 20 g Sprossen (z. B. Alfalfa, Radieschen)

ZUBEREITUNG: 25 Minuten

PRO PORTION: ca. 280 kcal

13 g EW, 21 g F, 8 g KH

1. Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Seidentofu mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und beiden Ölsorten zu einem Dressing verrühren.

2. Das Gemüse waschen und putzen. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zucchini grob raspeln. Snack-Paprika quer in dünne Streifen, Frühlingszwiebeln bis ins Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Brun-

nenkresse und Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

3. Das Tofudressing auf die Gläser verteilen und die Kräuter daraufgeben. Dann nacheinander Paprika, Zucchini, Frühlingszwiebeln und Radieschen einschichten. Brunnenkresse und Rucola in die Gläser füllen und mit Sprossen und Kernen bestreuen. Die Gläser verschließen und bis zum Servieren kalt stellen (gern auch über Nacht). Vor dem Essen den Salat auf Teller stürzen und gut mischen.

VARIANTE

Je nach Saison und Angebot können Sie auch Gurken, Kohlrabi, Spitzkohl, Staudensellerie, Champignons oder Apfel (geraspelt oder klein geschnitten) ins Glas schichten. Bei den Kräutern bieten sich alternativ Basilikum, Portulak, Löwenzahn und Sauerampfer an, für einen asiatischen Bürosalat Koriandergrün und Minze. Wer mag, kann den Seidentofu im Dressing durch Sojaghurt ersetzen.



ROTE-BETE-SUPPE MIT MORINGA-GREMOLATA

Diese Suppe liefert mit Folsäure, Eisen und B-Vitaminen jede Menge Power. Die rote Rübe wirkt antioxidativ und unterstützt Galle und Leber beim Entgiften, Moringa schützt jede Körperzelle.



FÜR 2 PERSONEN

1 kleine rote Zwiebel, 300 g Rote Bete,
1 kleine Kartoffel (ca. 50 g), 1 EL Rapsöl,
600 ml Gemüsebrühe, 4 Stiele Petersilie,
30 g Walnusskerne, ½ Bio-Orange,
½ TL Moringablattpulver, Salz, Pfeffer,
2 EL Sojaghurt

ZUBEREITUNG: 45 Minuten

PRO PORTION: ca. 240 kcal

6 g EW, 15 g F, 17 g KH

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Rote Bete putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden (dabei Einmalhandschuhe tragen, da sie stark färben). Kartoffel schälen und würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Rote Bete und Kartoffel darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe aufgießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 25–30 Minuten köcheln.
3. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Walnüsse ebenfalls fein hacken. Orange heiß waschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler zwei Streifen von der Schale abziehen und sehr fein hacken. Orangenschale, Petersilie, Nüsse und Moringa mischen.
4. Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. In Tellern anrichten und mit je 1 EL Sojaghurt und Walnuss-Moringa-Gremolata anrichten.

KÜRBIS-INGWER-SUPPE MIT KORIANDER

Rundum gesund und wohltuend: Das exotisch angehauchte Süsschen mit Kokosmilch, Limette und Koriandergrün ist ein ganz heißer Tipp für Detox-Köche – und dazu in 30 Minuten fertig!

FÜR 2 PERSONEN

400 g Butternuss- oder Muskatnusskürbis, 1 Stück Ingwer (ca. 20 g), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 ½ EL Rapsöl, 600 ml Gemüsebrühe, 100 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose), 3 TL Gomasio (Sesamsalz), ½ Bio-Limette, 4 Stiele Koriandergrün, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: 30 Minuten

PRO PORTION: ca. 275 kcal

5 g EW, 21 g F, 17 g KH

1. Den Kürbis entkernen, schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Im Rapsöl in einem Topf bei mittlerer Hitze rund 2 Minuten andünsten. Kürbis dazugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ungefähr 15 Minuten köcheln lassen.

2. Für das Topping das Gomasio in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten; vom Herd nehmen. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und mit dem Gomasio mischen. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen.



3. Die Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und nochmals mit Salz und Pfeffer sowie 1–2 TL Limettensaft abschmecken. Auf zwei tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit dem Gomasio-Limetten-Mix und den abgezupften Korianderblättern bestreuen und sofort servieren.



VIER WOCHEN, VIELE KRÄUTER, VOLLE ENERGIE!

**Den Körper von Schadstoffen befreien, ohne sich zu kasteien?
Ohne dass der Magen ständig knurrt und die Laune in den Keller
sinkt? Das geht! Die Heilpraktikerin Melanie Wenzel hat eine
Detox-Kur entwickelt, die den Körper ebenso sanft wie effektiv
wieder in Schwung bringt. Ihr Geheimnis: viele frische Kräuter.
Setzen Sie auf Grün!**

In diesem Buch erfahren Sie, was Organe wie Leber,
Darm und Nieren Tag für Tag leisten und wie Sie sie dabei
aktiv unterstützen können.

Über 90 leckere Rezepte helfen, Schlacken zu lösen,
und versorgen den Körper gleichzeitig mit reichlich
Energie und gesunden Vitalstoffen.

Ob Frühstück, warme oder kalte Gerichte, Snacks oder Getränke –
für jeden Geschmack ist das Richtige dabei. Wer will da noch fasten,
wenn Entschlacken auch so einfach geht?

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-6347-9



9 783833 863479



www.gu.de

G|U

