

Warum Detoxen keinen Sinn macht und was Sie stattdessen tun sollten



Seit mehreren Jahren begegnen einem überall Detox-Rezepte, Säfte oder ganze Kuren, die den Körper von Giftstoffen reinigen sollen, die sich angeblich durch übermäßiges Essen oder Genussmittel in Form von Schlacken in unserem Körper ansammeln. Während so einer Entgiftungskur besteht die Ernährung hauptsächlich aus Obst und Gemüse und mindestens 2 Litern Wasser oder Tees pro Tag. Tabu sind Lebensmittel wie Käse, Fleisch und Wurstwaren, Weißmehl, Süßigkeiten und Kaffee, ebenso Alkohol und Nikotin. Zusätzlich sind täglich 30 Minuten Sport und Bewegung vorgesehen.

Detox-Kuren: Mehr Schein als Sein

Viele Hersteller bieten teure Detox-Kuren an, in denen der Konsument für den gesamten Zeitraum der Kur, meistens 7 Tage, mit fertig zubereiteten Obst- und Gemüsesäften versorgt ist. Das macht es natürlich einfach, da die einzelnen Vitaminbomben nur noch geöffnet werden müssen und die Mahlzeit direkt bereitsteht, ohne etwas zuzubereiten.

Aber ist detoxen so gesund, wie es angepriesen wird? Bei den vorgefertigten Saftkuren ist fraglich, ob sie wirklich so vitaminreich sind wie beworben. Üblicherweise sind sie in durchsichtige Flaschen gefüllt, um schon durch ihre intensive Farbe den Appetit anzuregen und gesund zu wirken. Vitamine sind aber unter anderem sehr lichtempfindlich und werden somit leicht zerstört und gehen verloren. Gleichzeitig sind viele Obst- und Gemüsesorten sehr kaliumreich. Bei kurzzeitig erhöhten

Kaliumwerten besteht kein gesundheitliches Risiko, langfristig können sie bei einer ausschließlich pflanzlichen Ernährung aber beispielsweise zu Herz-Kreislaufkrankungen führen.

Beabsichtigen Sie mit detoxen an Gewicht zu verlieren, so wird Ihnen das wahrscheinlich sogar gelingen. Durch den kurzfristigen Fokus auf die pflanzliche Ernährung fehlt dem Körper aber Protein, was zum Abbau von Muskel- statt Fettmasse führt. Parallel dazu verlangsamt sich der Stoffwechsel. Essen Sie nach der Kur wie gewohnt weiter, wird zu viel aufgenommene Energie im Fettgewebe gespeichert und der Zeiger auf Ihrer Waage geht wieder nach oben. Der Gewichtsverlust ist also nur von kurzer Dauer und fördert den Jojo-Effekt.

Da Schlacken gar nicht existieren, ist es weder möglich noch nötig zu detoxen. Der menschliche Körper verfügt über ein voll funktionsfähiges Entgiftungssystem, das alle nichtverwertbaren Stoffe der Nahrung abbaut und ausscheidet – es können sich also keine unerwünschten Stoffe ablagern. Ebenso kann mit warmem Zitronenwasser am Morgen weder die Verdauung angeregt, noch die Leber geflutet werden, wie einige Detox-Anhänger behaupten.

Gesunde Ernährung ohne Detox-Hysterie: So geht's!

Damit Sie sich gesund und fit fühlen und gar nicht erst das Gefühl bekommen, den Körper von etwas reinigen zu müssen, sollten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung achten. Hierzu einige Tipps die alle nicht neu, dafür aber ernährungswissenschaftlich haltbar sind: Beschränken Sie sich nicht auf einige wenige Lebensmittel, sondern variieren Sie und probieren Unbekanntes aus. Das funktioniert bei Obst und Gemüse zum Beispiel gut, indem Sie sich an das Ampelprinzip halten: jeden Tag etwas Rotes, Gelbes und Grünes. Das täglich verteilt auf 3 Gemüse- und 2 Obstportionen und Sie sind ausreichend mit Vitaminen versorgt. Langanhaltende Sättigung erreichen Sie durch den

Warum Detoxen keinen Sinn macht und was Sie stattdessen tun sollten

Verzehr von Vollkornprodukten, die zusätzlich die Darmtätigkeit ankurbeln.

Die Trink- und Bewegungshinweise der Detox-Programme entsprechen den allgemeinen Ernährungsempfehlungen und unterstützen einen gesunden Lebensstil. Um unnötige Zusatzstoffe zu vermeiden, sollten Sie möglichst viele Speisen selbst zubereiten und weitgehend auf Fast Food und Fertigprodukte verzichten. Achten Sie hierbei darauf, salz- und fettarm zu kochen. Bei der Fleischwahl hauptsächlich zu Geflügel greifen und 1-2 Mal pro Woche durch Fisch ersetzen.

Detox an sich macht also keinen Sinn. Weder gibt es etwas zu entschlacken, noch kann die Tätigkeit der Entgiftungsorgane durch Saftkuren oder bestimmte Lebensmittel erhöht werden. Einzelne Aspekte der Programme, wie eine ausreichende Wasserbilanz oder viele frische Lebensmittel zu verzehren, sind aber durchaus geeignet und einfach umzusetzen – den Tag mit einem frisch gepressten Saft zu beginnen, hat schließlich noch niemandem geschadet.