

Bringen Sie den Zellstoffwechsel auf Touren, lösen Sie sich von altem Ballast, tanken Sie neue Power:

DETOX – die beste Zeit dafür ist jetzt!

Gans an Weihnachten, Raclette an Silvester. Dazwischen Plätzchen, Glühwein und all das, was uns rund um die Feiertage schmeckt. Die Seele freut's, den Körper leider weniger. Denn der Mix aus üppigem Essen und wenig Bewegung ist Stress pur für den Stoffwechsel. Die Verdauung ist überfordert, der Organismus übersäuert, Schadstoffe werden nur schleppend abtransportiert. Wie gut, dass jetzt Januar ist und sich der Jahresbeginn als Detox-Zeit etabliert hat. Der Begriff Detox mag zwar wissenschaftlich umstritten sein, da wir dank Leber, Nieren und Haut ohnehin automatisch entgiften. Allerdings, und das ist durch Studien belegt, können wir diesen Entgiftungsprozess deutlich unterstützen. Unter anderem mit basischer Ernährung, Peelings oder Trockenbürsten (siehe Tipps rechts). Wer entgiften will, kommt um Bewegung freilich nicht herum. Yoga eignet sich besonders, da es den Körper auf allen Ebenen beim Entgiften unterstützt durch Drehungen, Atemübungen und Stressreduktion. Wir haben mit der „Kobra“ und dem „Drehstuhl“ zwei effektive Anfänger-Übungen für Sie zusammengestellt. Was noch? Abschalten nicht vergessen, und zwar Smartphone und Laptop. „Digital Detox“ schafft Raum für Entspannung – und Zeit für schöne Dinge, wie ein Buch zu lesen oder mit seinen Lieben spazieren zu gehen. Ausprobieren lohnt sich!

Den Bauch entspannen

➔ Blähungen sind meist ein Anzeichen für Übersäuerung. Eine basische Ernährung mit Kartoffeln, Spinat und Gurken hilft, die Säure zu neutralisieren. Bitterstoffe wie in Artischocken unterstützen die Verdauung, auch Tees mit Fenchel und Anis. Tipp: Saftfasten! Dazu bis zu sieben Tage jede Mahlzeit durch ca. 500 ml Obst- oder Gemüsesaft ersetzen.



Dem Kopf Erholung bieten

➔ Die digitale Dauerberieselung belastet die mentale Gesundheit. Studien zeigen, dass bereits ein tageweiser Verzicht auf Handy & Co. die Konzentration steigert und das Stresslevel im Blut reduziert. Auch Meditationsübungen sind wie ein Mini-Urlaub vom Alltag.



Die Haut tiefenreinigen

➔ Die Haut ist unser größtes Entgiftungsorgan, aber nur, wenn sie atmen kann. Detox-Kuren mit Meersalz oder auf Pflanzenkohle-Basis entfernen lose Hautschüppchen, wirken tiefenreinigend und machen die Haut herrlich weich. Am besten kombiniert mit Gesichtsdampfbädern oder einer reichhaltigen Feuchtigkeitsmaske.



Den Stoffwechsel ankurbeln

➔ Das Trockenbürsten sorgt nicht nur für einen rosigen Teint, weil es Durchblutung und Lymphfluss verbessert. Es kurbelt zusätzlich den Stoffwechsel an und beschleunigt den Abtransport der Schlackenstoffe in der Haut. Dazu kreisend von unten nach oben bürsten und von außen nach innen, stets Richtung Herz. Danach eincremen.



Die 7 goldenen Detox-Regeln

1. Mit einem Glas Wasser starten
2. Stoffwechselstörer weglassen
3. Warm und leicht essen
4. Reichlich trinken
5. Nicht zwischendurch snacken
6. Verschnauzpausen einplanen
7. Früh zu Abend essen



Mehr Energie im Alltag: Fitmach-Yoga

Die Kobra **1** und der Drehstuhl **2** sind nicht nur ideal für Anfänger, sie stärken den Rücken, verbessern die Beweglichkeit und pushen den Stoffwechsel:

1 Auf den Bauch legen, Hände unter die Schultern platzieren. Beim Einatmen den Oberkörper anheben, die Hüfte bleibt am Boden. Blick leicht nach oben. 15–30 Sek. halten, langsam absenken.



2 Hinsetzen. Rechtes Bein ist ausgestreckt. Linkes Knie anwinkeln und den Fuß über das andere Bein stellen. Sanft drehen, mit dem rechten Arm den Druck erhöhen. 30 Sek. halten, Seite wechseln.



Gönnen Sie sich eine Ayurveda-Auszeit

Die indische Heilkunst Ayurveda ist weit mehr als nur eine über 5.000 Jahre alte Gesundheitslehre, es ist eine energetische Behandlung mit dem Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Unser Tipp: Das Ayurveda-Retreat PARK AM SEE Nattika, gelegen am malerischen Tollenseesee in Mecklenburg-Vorpommern. Eine der besten Adressen für authentische und maßgeschneiderte Ayurveda-Kuren – und für alle, die nach Heilung, Regeneration und Verjüngung suchen. Infos online unter www.parkamseenattika.com



Mehr Energie durch Entschleunigung, auch das gehört zur Detox-Kur dazu