

Andrea Sokol

# DETOX *so easy*

Ganzheitlich entgiften  
und genießen

Von der  
erfolgreichen  
Youtuberin  
OH LALA & SO LALA

**riva**



# LIEBE LESER\*INNEN,

ich freue mich, Ihnen meine persönlichen Erfahrungen mit Detox vorstellen zu können und nicht nur meine treuen YouTube-Abonent\*innen zu erreichen, sondern auch ein breiteres Publikum! Viele Menschen verbinden Detox in erster Linie mit Verzicht, das muss aber gar nicht sein. Im Gegenteil: Ich möchte Sie einladen, etwas Neues auszuprobieren. Ich verspreche Ihnen, dass Sie am Ende nur profitieren können. Frei nach dem

Motto: »Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.« In diesem Buch werden Sie nicht nur feststellen, dass Rezepte zum Thema Detox richtig lecker sind, sondern auch, dass der ganze Prozess ebenso im Körper stattfindet wie über die Haut. Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Ausprobieren und Nachmachen!

Ihre Andrea Sokol



Ganzheitliches  
Detox -

**SO GEHT ES  
RICHTIG**

In diesem Buch möchte ich Ihnen gerne vermitteln, was Detox wirklich ist und wie man es mit einfachen Tipps und Tricks im Alltag langfristig anwenden kann, damit es ein großartiger Erfolg wird. Bei meinen Detox-Diät-Vorschlägen geht es weniger um Verzicht als darum, Neues auszuprobieren. Weniger ist mehr ... viel mehr an Energie, Spaß und Eindrücken. Mein Schwerpunkt liegt dabei darauf, zu erklären, welche Prozesse beim Entgiften im Körper ausgelöst werden und welchen Mehrwert wir dadurch für unser Leben erzielen können. Es ist alles auf unseren Stoffwechsel zurückzuführen. Als Stoffwechsel bezeichnet man nicht nur die Verdauung, tatsächlich sind es biochemische Vorgänge in unserem Körper, die durch Nährstoffe, Enzyme und Hormone geregelt werden. Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Detox-Kur ist es, zu verstehen, wie diese Abläufe in Gang gesetzt werden. Vereinfacht dargestellt, beschreibt der Stoffwechsel, auch Metabolismus genannt, den Auf-, Um- und Abbau bestimmter Nährstoffe aus unseren Nahrungsmitteln sowie von Sauerstoff aus unserer Atemluft. Sind diese Vorgänge im Körper aus dem Gleichgewicht geraten, können zum Beispiel Muskelaufbau, Fettabbau und Zellerneuerung erschwert werden. Mit Detox wollen wir einen Zustand des Gleichgewichts wieder herstellen. Es geht um drei große G und ein großes B:

- Gifte ausleiten
- Gewohnheiten ändern
- Gewicht verlieren
- Bewusstsein!

Als zertifizierte ganzheitliche Ernährungsberaterin, Phytotherapeutin und Köchin gebe ich Ihnen hiermit ein Gesamtkonzept in die Hand, in dem ich Sie allumfassend, aber leicht verständlich und praktisch umsetzbar informiere, anleite und begleite. Ich bin kein Fan von Food- und Ernährungs-

trends. Mein Rezept heißt: »Keep it simple and back to the roots.« Und auch wenn es unser Ziel ist, Gewicht zu verlieren, werden wir keine Kalorien zählen. Das ist meiner Meinung nach überhaupt nicht nötig! Allzu oft ist es Zeitverschwendung und führt zum Jo-Jo-Effekt.

## BEGRIFFSERKLÄRUNG

Medizinisch gesehen, sprechen wir von Detoxifikation nach einer Intoxikation. Einfach erklärt bedeutet dies, dass sich im Körper aus den verschiedensten Gründen diverse Toxine und Noxen (Giftstoffe) angesammelt und eingelagert haben. Dazu kommt es unter anderem durch

- den Konsum zu hoch verarbeiteter Lebensmittel (Konservierungsstoffe),
- Genussstoffe wie Nikotin und Alkohol,
- Anwendung schadstoffhaltiger Kosmetika,
- Einsatz bestimmter Medikamente,
- Tragen schadstoffhaltiger Kleidung,
- die Schwermetallbelastung, der wir unweigerlich über die Luft, das Trinkwasser und Nahrungsmitteln ausgesetzt sind.

Dies sind nur einige Beispiele für die heutigen Herausforderungen an unseren Körper, die er zu bewältigen hat. Nun ist unser Körper ein Wunder der Natur und eine hervorragend funktionierende Maschine, die durchaus in der Lage ist, den oben genannten Schadstoffen bis zu einem gewissen Grad Paroli zu bieten. Die Zellen unserer Organe sind kleine Kraftwerke, die jede Sekunde damit beschäftigt sind, die angereicherten Toxine im Körper abzubauen, zu verstoffwechseln und auf verschiedensten Wegen auszuscheiden. Ein klug ausgefülltes System, welches aber durchaus aus dem Gleichgewicht geraten kann. Zum Beispiel, wenn

- unser Körper gestresst ist,
- wir psychisch stark belastet sind,
- unser Körper mit zu vielen Schadstoffen klarkommen muss,
- eine zusätzliche Erkrankung unseren Organismus belastet.

In solchen Ausnahmesituationen kommen auch irgendwann die kleinen Kraftwerke über ihre maximale Leistung hinaus und stellen nach und nach ihre Funktion ein. Dies ist eine stark vereinfachte Erklärung, wie es zu unseren Volkserkrankungen wie Diabetes Mellitus Typ 2, Adipositas, Arteriosklerose, Demenz, Niereninsuffizienz und dergleichen kommt. Nun hat es die Natur so gewollt und uns zu absoluten Glückspilzen gemacht, denn die wenigsten dieser Erkrankungen sind nicht regenerierbar. Wir können unsere Zellkraftwerke wieder in den grünen Bereich der Leistungsfähigkeit bringen. Und zwar, indem wir sie bei ihrer Arbeit entlasten. Und dies können wir am besten, indem wir gezielt weniger Schadstoffe zuführen und mehr davon ausscheiden, also Entgiften. Das ist Detox, was so viel bedeutet wie Detoxikation, also Entgiftung. Dies führt dazu, dass sich die Organzellen erholen können, weil keine neuen Schadstoffe hinzukommen und sie sich auf die Altlasten konzentrieren können. Dadurch erholen sich die Zellen an sich, die Organfunktion nimmt wieder zu und die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus steigt.

## GESCHICHTE

Auch wenn Detox gerade ein Modebegriff unserer heutigen Gesellschaft ist, ist das Verfahren, den Körper zu reinigen, zu entlasten und wieder zu stärken, ein über Jahrtausende bewährtes und angesehenes Verfahren, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern, wiederherzustellen und zu erhalten.

Viele historische Quellen belegen uns dies, quer durch alle Kulturen. Denken wir an die türkischen Schwitzbäder und die finnische Sauna, Hippokrates, der bereits die ersten Einläufe durchführte, die Blutreinigung von Hildegard von Bingen im Mittelalter oder auch die Anwendungen im Ayurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin.

## WARUM EIGENTLICH DETOX?

Die gesellschaftlichen Ansprüche werden immer größer. Wir müssen in einer leistungsorientierten Umwelt funktionieren. Unser Körper läuft permanent auf Hochtouren und ist kontinuierlichen Reizen ausgesetzt. Wir schlafen zu wenig, nach dem Aufwachen checken wir als Erstes unsere Mails, mit dem Gedanken beim nächsten Meeting. Wir bereiten den Kindern ein schnelles Essen, bringen sie zur Schule und planen den bevorstehenden Tag. Keine Zeit für Frühstück. Zwischendurch ein schneller Kaffee und ein kleiner Snack vom Bäcker. Wir brauchen Energie, weil wir funktionieren müssen. Zur Beruhigung die Zigarette zum Herunterkommen. Dann hetzen wir zum nächsten Termin. So geht es den gesamten Tag, bis wir abends erschöpft auf der Couch liegen und unser wohlverdientes Glas Wein zum Entspannen trinken. Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich bin kein Kind von Traurigkeit und ja, wir haben uns dieses Glas Wein durchaus verdient. Aber was ich sagen möchte, ist:

### Wir haben zu viel von allem:

- zu viel Essen,
- zu viel Alkohol,
- zu viel Nikotin,
- zu viel Stress,
- zu viele Sorgen,
- zu viele Reize.

## Und was haben wir dem entgegensetzen?

- zu wenig Bewegung,
- zu wenig Schlaf,
- zu wenig Ruhe,
- zu wenig Zeit.

Unser Körper arbeitet auf Hochtouren, aber irgendwann wird es zu viel. Es fängt harmlos an mit gelegentlicher Gereiztheit, Einschlafstörungen, Magenschmerzen, Kopfschmerzen, trockener Haut, Haarverlust und Blähungen. Unser Körper schreit nach Hilfe und Entlastung. Als beispielhaften Vergleich nehme ich hier gerne den Ölwechsel beim Auto. Wenn man den Motor pflegen und schonen will, kommt man an einem Ölwechsel nicht vorbei. Dieser kann mit einer Detox-Kur verglichen werden: Altes, zähes, mit Ablagerungen versetztes Öl wird ausgeleitet und frisches, funktionales Öl wird zugeführt. Der Motor läuft wieder tadellos und kann wieder weite Strecken fahren.

## WAS SIND DIE VORTEILE EINER DETOX-KUR?

Mit einer Entgiftung wollen wir die Selbstreinigungskräfte des Körpers aktivieren, unterstützen und fördern. Zudem soll der Körper wieder in ein optimales Gleichgewicht gebracht werden. Unser Wunderwerk Körper verfügt von Natur aus über sogenannte Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane:

- Leber
- Galle
- Nieren
- Darm
- Haut
- Lymphsystem

Befindet sich unser Körper in einer Überbelastung, so können diese Organe ihrer Funktion nicht mehr ausreichend nachkommen. Es kommt zum Anstieg der Schadstoffe im Körper durch verminderte Ausführung. Potenziert wird dieser Zustand durch die per se erhöhte Schadstoffzufuhr von außen. Es wird also Zeit, die Ventile zu öffnen, die Schlacken abzulassen und unseren Körper intensiv zu entgiften, dass er sich wieder regenerieren kann.

## DETOX DURCH TRINKEN

Eigentlich haben wir es schon tausend Mal gehört: Viel trinken ist gesund. Trotzdem fällt es uns schwer, diese sehr einfache Art des täglichen Entgiftens anzuwenden. Auch ein Rohr mit Ablagerungen zum Beispiel lässt sich mit mehr Wasser besser reinigen als mit wenig. Wird nicht genug Wasser getrunken, bleiben einige Körperprozesse auf der Strecke.

Dies führt zu:

- Störungen des Stoffwechsels
- Störungen des Blutkreislaufs
- Nährstoffe und Hormone werden nicht transportiert
- Stoffwechselendprodukte werden nicht ausgeleitet

Wenn der Körper etwa zwei Prozent seines Wasserhaushalts verloren hat, empfindet er Durst. Weiterhin ist auch Hunger oder Appetit ein Zeichen dafür, dass dem Körper Wasser fehlt. Durch Urin, Schweiß und Atmen verlieren wir am Tag bis zu drei Liter Wasser. Als allgemeiner Richtwert sollten mindestens zwei Liter des Getränks am Tag wieder zugeführt werden, um ausreichend versorgt zu sein.

Folgende Körpersignale können Zeichen einer Austrocknung sein:

- Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Muskelkrämpfe
- Gelenkschmerzen
- trockene Haut
- trockene Lippen
- trockene Augen
- Stimmungsschwankungen
- Darmträgheit
- Kopfschmerzen
- schlechte Atmung

Um seinen täglichen Wasserbedarf zu decken, kann man auch über die Nahrung Wasser aufnehmen. Es gibt einige Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt. Diese ersetzen zwar nicht die direkte Wasseraufnahme, sind jedoch gut geeignet, um zusätzlich Flüssigkeit zuzuführen. Das sind zum Beispiel Paprikaschote, Gurke, Tomate, Salat.

## DETOX DURCH ESSENSPAUSEN

Essenspausen sind meiner Meinung nach der einzige Weg zur nachhaltigen Gewichtskontrolle und einem natürlichen Entgiftungsvorgang ohne große Anstrengung und Aufwand. Trotzdem werden sie bei vielen Diäten und Kuren vernachlässigt. Eines unserer wichtigsten Stoffwechselorgane ist die Bauchspeicheldrüse. Sie ist für die Produktion des Hormons Insulin zuständig. Insulin ist lebenswichtig für die Regulation unseres

Blutzuckerspiegels. Ein großes Problem unserer heutigen Lebensgewohnheiten sind unsere häufigen Zwischenmahlzeiten und Snacks. Durch die permanente Zufuhr von Essen ist die Bauchspeicheldrüse immerzu mit der Produktion von Insulin beschäftigt. Möchte sie gerade mit der Ausschüttung von Insulin den Blutzuckeranstieg des Mittagessens senken, kommt schon der nächste Snack, der eine neue Portion Insulin benötigt. Dabei ist das Stoffwechselorgan eigentlich noch mit der vorherigen Mahlzeit beschäftigt. Die Bauchspeicheldrüse hat also Stress. Wird der Stress höher und höher, dann gewöhnt sie sich irgendwann an die hohen Blutzuckerspiegel und stellt die Insulinproduktion nach und nach ein. So entsteht Diabetes Mellitus, eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten. Die Essenspausen beim Detoxen sorgen dafür, dass die Bauchspeicheldrüse nach jeder Mahlzeit genügend Zeit zur Senkung des Blutzuckerspiegels hat. Der Zuckerspiegel im Blut wird somit nahezu konstant gehalten. Damit reinigen wir unser Blut und wirken der Entstehung von Diabetes Mellitus entgegen.

### EMPFEHLUNG

Essen Sie also ruhig vernünftige und große Portionen und halten Sie dann aber für 3–4 Stunden eine Essenspause ein.

## WENN DER KÖRPER SAUER WIRD

Alle Vitalfunktionen unseres Körpers, einschließlich des Stoffwechsels, funktionieren optimal bei einem leicht basischen Blut-pH-Wert. Wenn unser Körper übersäuert, geraten die Organe, die ein basisches Klima benötigen, in einen sauren Zustand und können ihren Funktionen nicht mehr richtig nachkommen. Eine gewisse Menge an Säuren kann unser Körper alleine und ohne Folgen durch sogenannte Puffersysteme bewältigen. Dafür benötigt er vor allem basische Lebensmittel und basenbildende Mineralien wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium oder Eisen, die wir ebenfalls über unsere Nahrung aufnehmen können. Man könnte meinen, dass bei der Menge und Vielfalt unserer Nahrungsmittel genügend basische und basenbildende Stoffe zugeführt werden. Leider ist dem nicht so. Wir sind zwar überfüttert, aber unterversorgt, weil wir die falschen Lebensmittel konsumieren. So ist der Großteil unserer Nahrung eher säurebildend.

Detox fängt also schon damit an, dass wir weniger Lebensmittel zuführen, die säuernd auf unseren Blut-pH-Wert wirken. Dazu gehören:

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Ei
- alle Getreidearten und Getreidenudeln
- Brot
- Gebäck
- Zucker
- Industriekost
- Alkohol

Außerdem führen Bewegungsmangel, Stress und Umweltgifte zu einer Übersäuerung des Körpers. Obst und Gemüse hingegen sorgen für ein basisches Milieu im Blut. Zudem ist ein Körper, der überwiegend säurebildend genährt wird, anfälliger für die Ansiedlung von Keimen wie Bakterien, Pilzen und Viren. Diese schwächen wiederum unser Immunsystem. Ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Bereits 1937 bekam Dr. Otto Warburg den Medizin-Nobelpreis für den Nachweis, dass Krebszellen in einem basischen, sauerstoffreichen Umfeld nicht überleben können.

## ERFOLGSTIPPS, BEVOR SIE STARTEN

Das hört sich erst mal alles sehr schwer an, ist es aber gar nicht so sehr. Klar ist es eine Umstellung, denn man muss sich neu organisieren und Gewohnheiten ändern, um Gifte auszuleiten und dadurch Gewicht zu verlieren. Aber Sie werden ein neues Bewusstsein für vieles entwickeln. Dabei empfehle ich Ihnen, sich nicht zu übernehmen, sich nicht zu überfordern und sich ganz klare Tagesziele zu setzen. Was ich damit zum Ausdruck bringen möchte: Geben Sie nicht auf, wenn sich nicht alles sofort umsetzen lässt, weil der Tagesablauf es nicht zulässt oder Sie eine kleine Schwäche überkommt. Registrieren Sie es und versuchen Sie, es am nächsten Tag besser zu machen. Seien Sie ehrlich zu sich und genießen Sie die Erfolge der Umstellung, denn das ist meiner Meinung nach der Schlüssel zum Erfolg. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass vieles gut vorbereitet werden kann, um dann mehrere Tage davon zu profitieren und zu essen. Dadurch ist die Kur leichter durchzuhalten und Sie werden dabei auch noch ein großes G, nämlich Gewicht verlieren, bedienen. Meistens ist eine Ernährungsumstellung oder Diät nämlich ge-

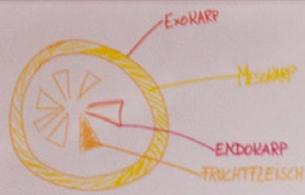
nau deshalb zum Scheitern verurteilt, weil man mit den neuen Strukturen überfordert ist. Meine Rezepte sind einfach zu kochen, preiswert und enthalten die wichtigsten Gewürze, Kräuter und

Ballaststoffe. Bei allen Gerichten wird zum größten Teil auf Gluten, tierisches Eiweiß und Zucker verzichtet, aber geschmacklich wird Ihnen nichts entgehen.





# *Vorbereitungen* **AUF DIE DETOX-KUR**



- ZITRONE + WARMES WASSER

→ FRUCHT vs. C...  
SAURE - B...

# MEINE VORRATSKAMMER

Ich habe hier eine kleine Liste zusammengestellt, mit Dingen, die Sie gerne auf Ihre Einkaufsliste übertragen können.

- Kartoffeln (überwiegend festkochend)
- Paprikaschoten
- Blumenkohl
- Auberginen
- Chicorée
- Radicchio
- Zwiebeln
- Schalotte
- Knoblauch
- Kichererbsen (aus dem Glas)
- Grünkohl
- Ingwer
- Petersilie
- Hafer-Drink
- Leinsamen
- Chiasamen
- Hirse
- Reis
- Tomatenmark
- Buchweizen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Kurkuma
- Haferflocken
- Kidneybohnen (aus der Dose)
- Kapern
- Datteln
- Agavendicksaft
- Hefeflocken
- Reisblätter
- Rosmarin
- Thymian
- Sellerie (Knolle und Stangen)
- Lauchstange
- Chinakohl
- Erbsen (tiefgekühlt)
- Reismudeln/Reisblätter

## FÜR EINEN GUTEN START – IHR DETOX- WOCHENPLAN

Eigentlich soll Sie dieses Buch ja zu einer Ernährungsumstellung anregen, doch um Ihnen den Einstieg zu erleichtern, zeige ich Ihnen hier einen Plan für die erste Woche der Umstellung. Auch wenn Sie nur einige Anregungen mitnehmen, wie etwa das ausreichende Trinken, die Essenspau-

sen oder die Rezepte, die Ihnen am besten geschmeckt haben, so hat es sich für Sie und Ihre Gesundheit schon gelohnt!

Tauschen Sie Rezepte, die Ihnen nicht zusagen, gerne aus und kochen Sie (vor allem von den Suppen) gerne gleich mehr, damit Sie auch noch für den nächsten oder übernächsten Tag versorgt sind! Snacks für zwischendurch und Getränke finden Sie auch im Rezeptteil des Buches, hier können Sie nach Lust und Laune kombinieren.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Getränke	Sonstiges
1. Detox-Tag	Power-Hirse-Frühstück (S. 56)	Kartoffelgulasch (S. 88)	Blumenkohl-blatt-Suppe (S. 74)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Trockenmassage Baden in der Wanne Atemübungen
2. Detox-Tag	Avocado-Smoothie-Bowl (S. 52)	Ofen-Auberginen auf Kürbisspiegel mit Rosmarinpilzen und Buchweizen (S. 91)	Kartoffelgulasch (S. 88)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Atemübungen
3. Detox-Tag	Chiapudding mit Frucht-Topping (S. 60)	Herzhafte Veggieburger-Buletten mit lauwarmem Radicchio-Salat (S. 87)	Blumenkohl-blatt-Suppe (S. 74)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Fußbad Atemübungen
4. Detox-Tag	Apfel-Banane-Smoothie-Bowl (S. 55)	Beauty-Detox-Salat mit Grünkohl und Kapern-Dattel-Dressing (S. 78)	Asiatische Kokos-Gemüse-Suppe (S. 70)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Atemübungen
5. Detox-Tag	Glutenfreier Müsliriegel (S. 59)	Ofen-Chicorée mit Kurkumareis, grüner Soße, Tomaten und Thymian (S. 99)	Stoffwechsel-Kraft-Suppe (S. 73)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Leberwickel Atemübungen
6. Detox-Tag	Avocado-Smoothie-Bowl (S. 52)	Petersilien-Salat mit Buchweizen (S. 82)	Stoffwechsel-Kraft-Suppe (S. 73)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Atemübungen
7. Detox-Tag	Power-Hirse-Frühstück (S. 56)	Gemüsecurry mit Hirse (S. 92)	Lauwarmes Quinoa-Taboule (S. 81)	2 Liter Wasser und/oder Kräutertee	Ölziehen Baden in der Wanne Atemübungen