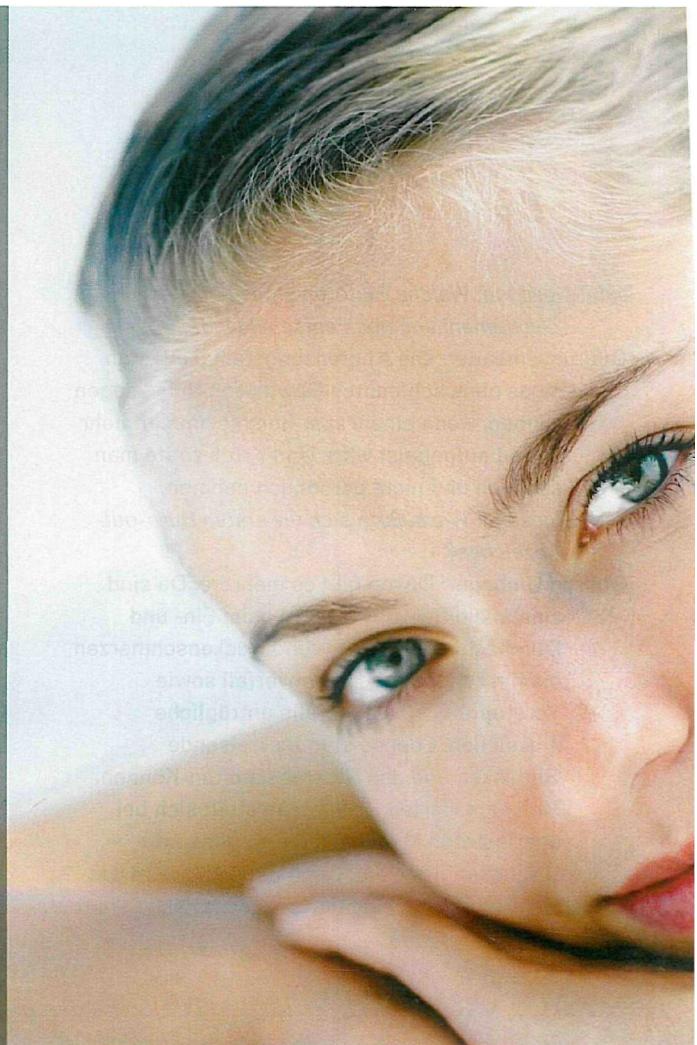


# Innere Reinheit als neuer Lebensstil

Wie Artischocken, Beeren, rote Rüben, ein paar Stunden Sport pro Woche und ein Lächeln dazu beitragen, dass wir uns rundum wohlfühlen.

Text: Ulrike Dubis Fotos: www.istock.com, Matthai



„**Detox your Life!**“ Gwyneth Paltrow macht es, Madonna schwört darauf, und auch Beyoncé Knowles ist davon überzeugt. „Detoxing“ – zu Deutsch „Entfernung giftiger Substanzen“ – lautet deren regelmäßig praktiziertes Programm zur inneren Reinigung, das ihnen einen gesund wirkenden und schlanken Körper und eine positive Ausstrahlung verspricht. Der neue Trend aus den USA beginnt nun auch bei uns immer stärker Fuß zu fassen. „Im Prinzip handelt es sich bei Detoxing um einen Lebensstil, der eine bewusster Ernährung, ausreichend Bewegung und allgemeines Wohlbefinden beinhaltet“, erklärt Lifestyle-Mediziner Christian Matthai, der den Begriff mit seinem Ratgeber „Detox your life“ nun auch für unsere Breiten definiert hat.

**Was mag hinter einem Trend stecken**, den die amerikanische Wellness-Welt aufgreift, um ganze Produktpaletten – von Schönheit und Schlankheit versprechenden Nahrungsmittelzusätzen bis hin zu Shampoos mit dem Siegel „entgiftend“ – auf den Markt zu werfen? In unseren Breiten

**„Unser moderner Lebensstil macht  
„Nachhilfe“ für Leber und Niere  
notwendig.“**

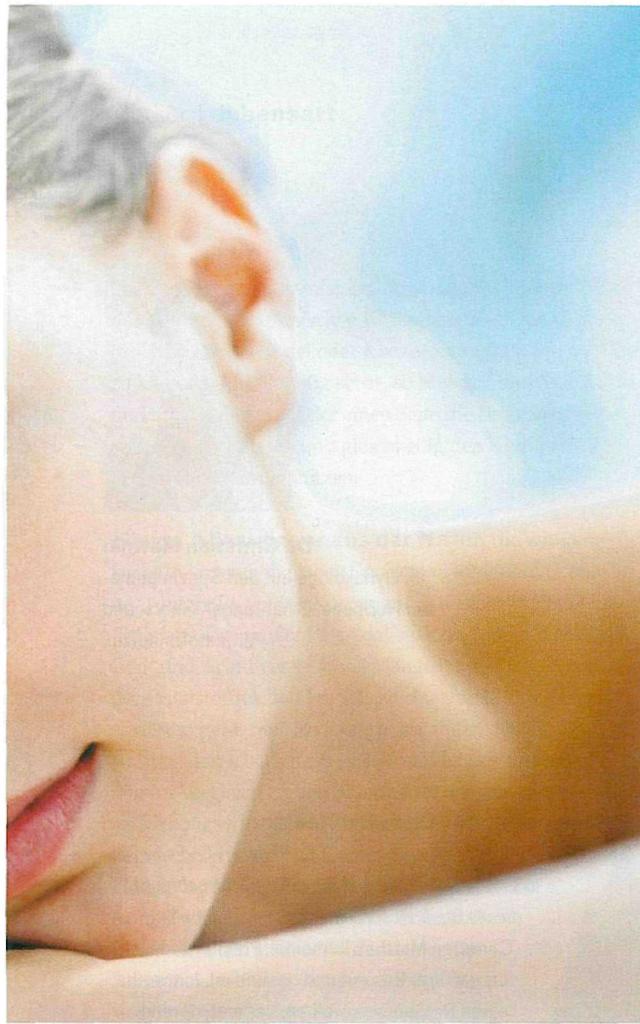
*Ch. Matthai*

scheint sich Detoxing weitgehend als Synonym für diverse, bereits etablierte Fastenkuren zu verbreiten, die damals wie heute das Entgiften zum Ziel hatten. Matthai ist von Radikalkuren weniger überzeugt. Er propagiert einen sanften, einfachen und konsequenten Weg, um Giftstoffe dauerhaft aus dem Körper auszuscheiden. „Detoxing soll nicht als Qual empfunden werden, sondern als behutsam integrierter neuer Lebensstil in den Alltag einfließen.“ Deshalb ver-

suchte Matthai auch, seine Tipps so zu formulieren, dass sie für jedermann nachvollziehbar und umsetzbar sind.

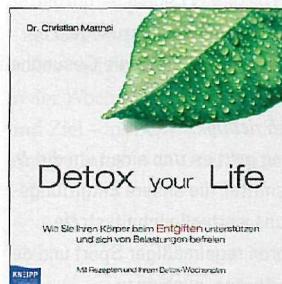
**Wie viel Detox braucht der Mensch?** Normalerweise sollten unsere Entgiftungsorgane Leber und Niere durchaus selbst imstande sein, für innere Reinigung zu sorgen. Die meisten Menschen pflegen jedoch einen Lebensstil, der „Nachhilfe“ in Sachen Entgiftung notwendig macht, und die Belastung durch die Umwelt tut ihr Übriges. Körperfremde Substanzen wie Zigarettenrauch, Alkohol und Medikamente oder die in Lebensmitteln enthaltenen Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker





### 10 REGELN FÜR INNERE REINIGUNG

1. Nicht rauchen
2. Überwiegend Obst und Gemüse essen
3. Keinen Zucker essen
4. Keinen Alkohol trinken
5. Fünf Stunden Sport pro Woche
6. Ausreichend Wasser und viel Tee trinken
7. Auf ausreichend Schlaf achten
8. Nichts Gebackenes, Paniertes oder Frittiertes
9. Keine Fertiggerichte oder Junkfood
10. Immer positiv denken



**Detox your Life**  
Der Ratgeber liefert  
Tipps zum Entgiften  
und selbst kreierte  
Rezepte, die leicht  
nachzukochen sind.

→ überfordern den Organismus, der folglich in vielen Fällen mit Müdigkeit, chronischen Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Schwindel oder Konzentrationsschwierigkeiten zu kämpfen hat. Wichtig sei es, so Matthai, eine Balance zu finden. Das heißt, auf der einen Seite die Belastungen von außen zu reduzieren und gleichzeitig den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

**Kleine Alleskönner aus der Natur**, die wir ganz leicht in unseren täglichen Speiseplan integrieren können, unterstützen den Körper auf natürliche Weise beim Entgiften. Das größte Potenzial besitzen hier laut Matthai Goji- und Açaí-Beeren sowie Mangostane. Diese besonders vitalstoffreichen Früchte sind wahre Meister, wenn es darum geht, freie Radikale abzufangen. Damit gleichen sie auch den Überschuss an säurebildenden Lebensmitteln im Vergleich zu den basenbildenden aus. Annähernd so wirkungsvolle Detox-Lebensmittel sind jedoch auch heimische Früchte und Gemüsesorten, darunter Heidel- und Preiselbeere, rote Rüben, Brokkoli, Kohl, Zwiebel, Knoblauch und Artischocken. In seinem Buch stellt Matthai auch einige Rezeptbeispiele vor, die veranschaulichen, wie ein Detox-Speiseplan idealerweise aussehen könnte: beispielsweise ein einfaches Nudelgericht aus Vollkornspaghetti mit einer kalt angerührten Sauce aus Sardellen – reich an Omega-3-Fettsäuren, die wir täglich zu uns nehmen sollten – und den Detox-Zutaten Preiselbeeren, Artischockenherzen, Pinienkernen und Oregano. Derzeit schreibt Matthai an einem eigenen Detox-Kochbuch.



**Detox your Brain.** In unserer schnelllebigen Zeit verlangt nicht nur der Körper nach Entgiftung, auch Geist und Seele sind häufig einem Übermaß an Stressoren ausgesetzt. Deshalb empfiehlt Matthai in seinem Ratgeber auch, sich in der Kunst des positiven Denkens zu üben. Der neue Lebensstil soll deshalb auch nicht als zusätzlich aufgebürdete Belastung empfunden werden, sondern – jeder, wie er kann – in den Alltag integriert werden. Zum Alltag eines „Detoxers“ gehört nicht zuletzt auch der Sport. Fünf Stunden in der Woche sollten es schon sein, in denen wir – mit Maß und Ziel – ins Schwitzen kommen!

Weitere Infos: [www.matthai.at](http://www.matthai.at)



**Dr. Christian Matthai**

ist Gynäkologe mit den Spezialgebieten Hormone, Ernährungs-, Sport- und Vitalstoffmedizin.

### Im Gespräch mit Christian Matthai

*aktiv & gesund: Was hat Sie auf die Idee gebracht, dieses Buch zu schreiben?*

Christian Matthai: In meiner Praxis werde ich oft gefragt, was gut und gesund ist. Ich wollte einen Ratgeber schreiben, der motivierend ist. Um etwas zu verändern, brauchen wir oft jemanden, der uns an der Hand nimmt. Genau diesen Eindruck will mein Buch vermitteln.

*aktiv & gesund: Was heißt „Detox your Life“?*

Christian Matthai: Detoxing bedeutet entgiften, mit Heilfasten hat das jedoch nichts zu tun. Dieses Thema ist für mich eine Lebensphilosophie. Wichtig ist dabei, nicht von einem Extrem ins andere zu kippen, sondern sich allmählich darauf einzustellen. Ziel ist es, sich nachhaltig von Belastungen frei zu machen und Ballast abzuwerfen.

*aktiv & gesund: Warum sollte man Detoxing betreiben?*

Christian Matthai: Entgiften wird immer öfter notwendig, weil wir tagtäglich körperfremden Substanzen wie Zusatzstoffen oder der Luftverschmutzung ausgesetzt sind. Mit Detoxing gewinnen wir ein besseres Lebensgefühl und eine schlankere Silhouette. Summa summarum geht es um die Gewissheit, alles zu tun, damit man die Gesundheit möglichst lange erhält.

*aktiv & gesund: Wie „detoxe“ ich richtig?*

Christian Matthai: Bei Detoxing geht es zum einen um die Wahl der richtigen Lebensmittel, die unsere Entgiftungsorgane unterstützen und uns wertvolle Inhaltsstoffe liefern. Zum anderen gehören regelmäßiger Sport und der Versuch, immer positiv zu denken, auch dazu.