

## Ein Wellness-Tag entschlackt und macht fit

Gönnen Sie Ihrem Körper eine Pause und schicken Sie Ihren Organismus in den Urlaub – ab und zu, vielleicht sogar einmal pro Woche ... Ein regelmäßiger Entschlackungstag baut unnötigen Ballast ab und ist damit eine wunderbare Erholung für den Körper. Sie tanken neue Energien und sind fit für neue Herausforderungen.

### Der optimale Entschlackungstag

Normalerweise verwendet unser Körper etwa 20 Prozent aller Energie auf die Verdauung. An Entschlackungstagen wird ein Teil davon frei und sie können die Kraft für andere Aktionen aufbringen. Damit der Tag rundum gut und gesund gelingt, achten Sie auf folgende Punkte:

■ **Trinken, trinken, trinken:** am besten kohlen säurearmes Mineralwasser und ungesüßte Tees. 2,5 bis 3 Liter sind eine gute Menge. Trinken Sie über den Tag verteilt, denn der Körper kann nicht mehr als 800 Milliliter pro Stunde verarbeiten. Verzichten Sie auf Kaffee und schwarzen Tee, genauso wie auf Alkohol.

■ **Nur das Beste:** Wählen Sie nur das Gesundeste und Leckerste aus. Greifen Sie zu Obst und Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau und umgehen Sie Lebensmittel mit Zusatzstoffen (Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker oder Farbstoffe).

■ **Wellness für den Körper:** Lassen Sie es sich gut gehen, und gönnen Sie sich zum Beispiel ein Bad mit feinen Aromaölen, eine Massage oder einen Saunabesuch.

■ **Wohlige Wärme:** Gerade beim Entschlackungstag sollten Rücken, Bauch- und Brustraum nicht frieren.

■ **Auf geht's:** Bewegung fördert zusätzlich die Verdauung. Nehmen Sie einfach die Treppe statt den Aufzug oder fahren Sie mit dem Fahrrad statt mit dem Auto.

■ **Nasch-Verbot:** Auch auf Süßes sollten Sie verzichten.

■ **Ganz entspannt:** Es ist wichtig, abschalten und loslassen zu können. Dies kann von Tanzen über Meditation bis zur Massage individuell ganz unterschiedlich aussehen und ist gar nicht so einfach. Es bringt beispielsweise wenig, sich gemütlich aufs Sofa zu legen, wenn man mit den Gedanken noch bei den Problemen im Büro ist. Trainieren Sie regelmäßig, den Kopf frei zu kriegen und zur Ruhe zu kommen.

### Getreidetag

In Getreidekörnern stecken richtig viele Nährstoffe: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, B-Vitamine, Beta-Karotin, Vitamin E, Spurenelemente sowie Mineral- und Ballaststoffe. Die Verdauung von Getreideflocken – besonders in Kombination mit tierischen Fetten – bedeutet aber Schwerstarbeit für die Organe. Müsli mit Kuh-Milch ist also kein gutes Frühstück,

denn es macht müde und schlapp! Ein besserer Start in den Tag gelingt mit einem Brei aus angewärmtem Getreide und Getreidemilch (Reformhaus oder Naturkostladen) anstelle von Kuhmilch. Warm und ohne schwere tierische Fette ist der Getreidebrei leicht verdaulich.

### Frühstück: Reisbrei

150 ml Reis- oder Hafermilch · 5 EL Reisflocken · 1 EL kaltgepresstes Öl (gut ist Weizenkeimöl) oder 1 TL Butter · Zimt · Koriander · Reissirup (alles im Reformhaus oder Naturkostladen erhältlich)

■ Reismilch erhitzen, Reisflocken einstreuen und alles kurz aufkochen lassen.

■ Fett zugeben und mit Zimt, Koriander und Reissirup abschmecken.



Foto: Elena Elisseeva-fotolia.com

### Zwischenmahlzeit

1 Stück Obst der Saison nach Wahl

### Mittagessen: Nudeln mit Tomatensoße

50 g Vollkornnudeln · 1 kleine Zwiebel · ½ Knoblauchzehe  
50 g Austernpilze · 2 Tomaten · 3 EL kaltgepresstes Olivenöl · je 1 EL frisch gehackte Petersilie und Basilikum  
Pfeffer · Meersalz

■ Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

■ Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und hacken.

■ Austernpilze putzen, mit Küchenkrepp abreiben und hacken. Tomaten brühen, häuten und klein schneiden.

■ Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Pilze darin kurz anbraten. Tomaten zufügen. Mit Kräutern, Pfeffer und etwas Meersalz würzen und alles kurz aufkochen lassen.

■ Nudeln abtropfen lassen und mit Tomatensoße servieren.

### Zwischenmahlzeit

1 Stück Obst der Saison nach Wahl

## Ein Wellness-Tag entschlackt und macht fit

### Abendessen: Käse-Schinken-Vollkornbrot

2 Scheiben Vollkornbrot · 1 TL Butter · 2 Scheiben magerer Käse · 2 Scheiben magerer gekochter Schinken  
½ Salatgurke

■ Bratscheiben mit Butter bestreichen. Je eine Scheibe mit Käse und Schinken belegen, dazu die Gurke servieren.

### Voll gesund: Vollkorn

Besonders volles Korn mit seinen Randschichten und dem Keimling sollten Sie gut kauen. So können Enzyme aus dem Speichel schon mit der Vorverdauung beginnen. Die vielen Ballaststoffe füllen Magen und Darm und machen schneller satt. Darüber hinaus binden sie giftige Stoffe und befördern diese nach außen, was die Gefahr von Darmkrebs mindert. Auch einige Enzyblocker im Getreidekorn wirken krebshemmend.

## Erdbeertag

### Frühstück

250–500 g frische Erdbeeren

### Zwischenmahlzeit: Erdbeermilch

250 g Erdbeeren · 1 TL Zitronensaft · 1 Päckchen Vanillezucker · 500 g Kefir

- Früchte waschen, putzen und halbieren.
- Zusammen mit Zitronensaft und Vanillezucker pürieren und mit Kefir verrühren.

### Mittagessen: Gefüllte Vollkorn-Crêpes

3–4 gehäufte EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl · ½ l Milch · 1 Ei · 1 TL kaltgepresstes Öl (Sonnenblumen- oder Maiskeimöl) · 2 TL Olivenöl · 150 g gemischtes Gemüse (Lauch, Tomaten, Paprika, Brokkoli, Zwiebeln) · 2 EL Quark  
2 EL fettarmer Joghurt · gehackte Kräuter · Meersalz

- Mehl, Milch, Ei und Öl verrühren und 30 Minuten quellen lassen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 2 dünne Crêpes backen.
- Gemüse putzen, waschen und fein würfeln. In wenig Wasser dünsten, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Quark und Joghurt glatt rühren, mit Kräutern und Meersalz würzen und unter das Gemüse heben.
- Crêpes mit dieser Mischung füllen, rollen und in Scheiben schneiden.

### Zwischenmahlzeit

500 g frische Erdbeeren

### Abendessen: Fruchtiger Erdbeer-Käse-Salat

250 g Erdbeeren · 1 Kiwi · 2 dünne Scheiben Käse (würziger Bergkäse passt gut) · 100 g fettarmer Joghurt · ½ TL Currypulver · ½ TL gehackte Zitronenmelisse · 1 TL gehackte Walnüsse · 1 Scheibe Vollkorntoast

- Erdbeeren waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Kiwi schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Käse würfeln. Obst und Käse auf einem Teller anrichten.
- Joghurt mit Currypulver und der Hälfte der Zitronenmelisse verrühren und über die Früchte und den Käse geben. Nüsse und restliche Zitronenmelisse darüber streuen und mit dem Toast servieren.



Foto: Janusz Z. Kobylanski-fotolia.com

Erdbeeren haben auf den Organismus eine kühlende Wirkung, daher eignet sich der Erdbeertag nicht nur wegen des saisonalen Angebots an Erdbeeren gut für die wärmere Jahreszeit. Sie können die Beeren nach Belieben durch anderes Obst austauschen. Ein Obsttag ist in jedem Fall gesund. Suchen Sie sich Ihre Lieblingsfrüchte der Saison aus – wenn möglich aus kontrolliert biologischem Anbau – und essen Sie über den Tag verteilt etwa zwei bis drei Kilogramm.

Weitere Ideen für gesunde Tage mit kalorienreduzierten, leckeren Rezepten und wohltuenden Übungen bietet auf 128 Seiten das Buch **Entschlacken 1x pro Woche** von Birgit Gebauer-Sesterhenn, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-7742-7202-6, 12,90 Euro.

