



Kelly Choi und die Redaktion von *Eat this, not that*

7 TAGE Tea Cleanse




Innere Reinigung,
minus 4 Kilo und ein
flacher Bauch in nur
einer Woche!

riva

Kelly Choi und die Redaktion von *Eat this, not that*

7 TAGE *Tea Cleanse*

riva



Innere Reinigung,
minus 4 Kilo und ein
flacher Bauch in nur
einer Woche!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2017

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Galvanized Books, a division of Galvanized Brands, LLC, New York, USA, unter dem Titel *The 7-Day Flat-Belly Tea Cleanse. The Revolutionary New Plan to Melt Up to 10 Pounds in Just One Week!* Copyright © 2015 Published in the United States by Galvanized Books, a division of Galvanized Brands, LLC. Galvanized Books is a trademark of Galvanized Brands, LLC. This translation is published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Julia Jochim

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: iStock/OlgaMiltsova, iStock/Yulia_Davidovich, Shutterstock/keko64, Shutterstock/taa22

Satz: Georg Stadler, München

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-944-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-292-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-293-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung	5
1 Pfunde Schluck für Schluck wegtrinken	15
2 Die Prinzipien des »7 Tage Tea Cleanse«	23
3 Die Tee-Regeln	29
4 Fettblocker-Tees	41
5 Tees, die den Stoffwechsel ankurbeln	53
6 Tees für einen flachen Bauch	61
7 Stresskiller-Tees	69
8 Der Ernährungsplan im Rahmen des »7 Tage Tea Cleanse«	81
9 Häufig gestellte Fragen	89
10 Superfoods, um die Entschlackung anzukurbeln	99
11 »Tea Cleanse«-Smoothies	117
12 »Tea Cleanse«-Essensplan & Rezepte	133
13 Der »Tea Cleanse«-Leitfaden für das Heilen mit Kräutern.....	183



Einleitung

Tee hat meiner Mutter das Leben gerettet. Er hat mein Leben verändert. Und ich glaube, er wird auch Ihres verändern.

Kurz nachdem ich geboren wurde, entwickelte meine Mutter einen Diabetes. Die Krankheit ist in unserer Familie verbreitet, einen Onkel habe ich dadurch verloren und weitere Verwandte kämpfen mit dieser Krankheit.

Meine Eltern lernten sich in Südkorea kennen, wo beide in einem Krankenhaus arbeiteten – meine Mutter als Krankenschwester, mein Vater als Apotheker. Als ich drei Jahre alt war, wanderten wir nach Amerika aus. Wegen der Sprachbarrieren konnten meine Eltern ihre bisherigen Berufe nicht länger ausüben, daher folgten sie dem Beispiel vieler gebildeter Koreaner: Sie eröffneten ein Lebensmittelgeschäft.

Für einen Diabetiker ist ein Gemischtwarenladen kein gutes Umfeld, denn wohin das Auge blickt, gibt es süße Verlockungen. In meiner Kindheit genoss ich alle diese Köstlichkeiten nach Herzenslust.

Dann starb vor fünf Jahren mein Vater an den Komplikationen eines Schlaganfalls. Kurz darauf stürzte meine Mutter schwer. Ihr Diabetes war außer Kontrolle.

Ich erinnere mich gut an den Tag, als ich bei ihr saß, nachdem die Ärzte ihr die Grenzen der westlichen Medizin bei der Diabetesbehandlung

erklärt hatten. Ich fragte sie über ihre Zeit als Krankenschwester in Korea aus und wollte wissen, was sie über die östliche Medizin wusste. Dabei tauchte immer und immer wieder dasselbe Wort auf:

Tee.

In meiner Jugend wurde bei uns zu Hause üblicherweise Tee getrunken, mit der Zeit jedoch wendeten wir uns immer mehr von diesem lebensrettenden Getränk ab und den im Handel erhältlichen Erfrischungsgetränken zu. Während eines kurzen beruflichen Aufenthalts in Korea entdeckte ich den Tee für mich neu. Als nun das Leben meiner Mutter in Gefahr war, wusste ich, dass ich handeln musste.

Ich stürzte mich in die Recherche, wobei ich den medizinischen Hintergrund meiner Eltern ebenso nutzte wie meine eigenen Fähigkeiten als Journalistin und passionierte Feinschmeckerin. Was ich dabei entdeckte – und was hier in *7 Tage Tea Cleanse* erläutert wird –, ist eine Menge erstaunlicher Belege dafür, dass Tee nicht nur helfen kann, unerwünschte Pfunde loszuwerden und den Blutzucker unter Kontrolle zu bekommen, sondern dass er auch die meisten der schlimmsten Krankheiten unserer Zeit abwehren und dabei Stress abbauen und uns die Kontrolle über unser Leben zurückgeben kann.

Ich habe diese Entschlackung selbst ausprobiert, und innerhalb von 48 Stunden war meine Taille messbar schmalere und ich fühlte mich leichter, wacher und dennoch ruhiger. Ich erzählte dies meiner Mutter, und ihre nachfolgende siebentägige Kur brachte ihren Blutzucker unter Kontrolle und sie nahm verblüffenderweise knapp fünf Kilo ab.

Dann sprachen wir beide mit unseren Freunden darüber, und auch bei ihnen waren die Ergebnisse durchweg dieselben. Unsere Freunde

berichteten, dass sie innerhalb von nur 48 bis 72 Stunden bemerkenswerte Änderungen an ihrer Körperform feststellten, als würde der Tee den Bauch von innen flach werden lassen. Es dauerte nur sieben Tage, um drei, vier oder sogar fünf Kilo loszuwerden.

Nun möchte ich Sie an diesem bemerkenswerten Programm teilhaben lassen. Mit einfachen, leicht zuzubereitenden und köstlichen Rezepten und einem Entschlackungsprogramm, das ganz einfach zu befolgen ist, hat der *7 Tage Tea-Cleanse* mein Leben verändert, und das Leben von Menschen, die ich liebe.

Und so wird das Programm auch Ihr Leben verändern.

VERABSCHIEDEN SIE SICH SCHLUCK FÜR SCHLUCK VON STRESS UND ÜBERFLÜSSIGEN PFUNDEN

Stellen Sie sich einen Moment lang vor, Sie spazieren an einem Strand entlang. Der Sand unter Ihren Füßen ist feucht und kühl. Über Ihrem Kopf schreien Möwen, und die Wellen, die den Strand lieblosen und sich langsam wieder zurückziehen, beruhigen Ihre Nerven und tragen Ihre Sorgen mit sich fort. Ruhe pur.

Vor sich, halb im Sand vergraben, sehen Sie irgendein antikes Gefäß, das an die Küste gespült wurde, nachdem es einige Jahrhunderte auf dem Meer getrieben war. Eine Schüssel? Eine Laterne? Nein, es ist ein kunstvoll gearbeiteter Teekessel, der beim Untergang einer großen spanischen Galeone verloren ging. Sie heben ihn auf, reinigen ihn und plötzlich – Simalabim! – taucht ein Flaschengeist auf. Dieser macht Ihnen ein Angebot: Er wird Ihnen einen Zaubertrank geben, der Ihren Körper von einigen Pfunden befreit, Ihre Gesundheit verbessert, Sie

für Ihre Partnerin/Ihren Partner attraktiver machen wird und Sie ein Leben lang schlank machen kann.

Was ist das für ein Zaubertrank?

Tee.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Lieber Flaschengeist, meinst du nicht, ich sollte besser in eine Apotheke oder eine Drogerie gehen und dieses superteure Zeug kaufen, das wie bonbonrosa gefärbtes Kakaopulver schmeckt? Der gute alte Tee hat doch sicher nicht die Zauberkraft, mich abnehmen zu lassen, oder?

Doch genau darüber sprechen wir hier. Von Tee: Diesem Getränk, das mit abgespreiztem kleinem Finger getrunken wird und zu dem von einer alten Tante mit zu vielen Katzen Teegebäck gereicht wird. Von dem Zeug, das sie in Boston aus den Schiffen geworfen haben, um gegen die Steuerpolitik Großbritanniens zu protestieren (vielleicht begannen damit Amerikas Probleme mit dem Übergewicht?). Studie um Studie hat gezeigt, dass verschiedene Teearten verschiedene Mikronährstoffe besitzen, die zu allem in der Lage sind: Sie beschleunigen den Stoffwechsel, blockieren die Bildung neuer Fettzellen und wirken tatsächlich auf die Körpergene, wobei sie die vererbte Neigung zur Gewichtszunahme aufheben und es einfach, ja wirklich mühelos werden lassen, rasch abzunehmen.

Buchstäblich Hunderte von Studien wurden durchgeführt, um die gesundheitlichen Vorteile der Catechine zu dokumentieren, einer Gruppe von Antioxidantien, die in konzentrierter Form in den Blättern der Teepflanzen vorkommen. Zu den erstaunlichsten Studien gehörte eine, die von der American Medical Association, der größten Standesvertretung

der Ärzte und Medizinstudenten in den USA, veröffentlicht wurde. Diese Studie beobachtete über einen Zeitraum von zehn Jahren mehr als 40 000 japanische Erwachsene. Bei der Nachkontrolle sieben Jahre später stellte sich heraus, dass bei denjenigen, die während der anfänglichen Studie fünf oder mehr Tassen Tee pro Tag getrunken hatten, die allgemeine Sterberate um 26 Prozent niedriger war als bei denen, die durchschnittlich weniger als eine Tasse getrunken hatten.

Sie interessieren sich für schnellere Ergebnisse? Eine andere japanische Studie verteilte die Studienteilnehmer auf zwei Gruppen, von denen nur eine Gruppe einen Ernährungsplan erhielt, der viel Tee enthielt. Nach zwölf Wochen brachten die Teilnehmer der Teegruppe signifikant weniger Gewicht auf die Waage und hatten schmalere Taillen als die Teilnehmer in der Kontrollgruppe. Warum? Den Wissenschaftlern zufolge, weil die Catechine, die Nährstoffe, die dem Tee seinen »Nährstoffkick« geben, den Stoffwechsel wirksam ankurbeln.

*IN EINER ÜBER 10 JAHRE LAUFENDEN JAPANISCHEN STUDIE
WAR DIE ALLGEMEINE STERBERATE BEI DEN PERSONEN GERIN-
GER, DIE AM MEISTEN GRÜNEN TEE TRANKEN.*

Dieses Buch enthält einen vollständigen 7-Tage-Plan, der Ihnen natürlichen Fettburnern die Initialzündung gibt und Sie dabei von den unglaublich gesundheitsfördernden Kräften von Tee profitieren lässt. Zusätzlich liefere ich Ihnen einen gesunden Essensplan, der die Zauberkräfte Ihrer Lieblingstees noch verstärkt und die Pfunde schmelzen lässt, Abrakadabra.

Sie haben vielleicht bereits von anderen Entschlackungskuren gehört oder sie ausprobiert, aber der *7 Tage Tea Cleanse* ist anders. Sie dürfen

auch essen – was bedeutet, dass Sie Ihren Stoffwechsel in Gang halten – und zudem leckere Smoothies genießen, die alle Nährstoffe und Ballaststoffe enthalten, die bei den üblichen Saftkuren in der Regel fehlen. Daher werden Sie nicht mit Hunger, Müdigkeit und Reizbarkeit zu kämpfen haben, die allen wohlbekannt sind, die mit den traditionellen Entschlackungskuren ihr Glück versuchen – teilweise, weil Saftkuren sehr viel Zucker enthalten können. Kein Hunger, keine Entbehrung, nur schnelle und anhaltende Gewichtsabnahme. Klingt das alles zu schön, um wahr zu sein? Dann geben Sie mir bitte lediglich drei Tage, um es zu beweisen. Ich habe innerhalb von nur 72 Stunden spektakuläre Ergebnisse bei ganz normalen Männern und Frauen gesehen, die diesen leckeren Plan befolgt haben – ohne Sport treiben oder die Kalorien beschränken zu müssen, ohne ihre Lieblings Speisen aufgeben zu müssen und ohne sich jemals hungrig oder eingeschränkt zu fühlen. Sie werden verblüfft entdecken, wie der Zeiger der Waage anfangen wird, sich nach unten zu bewegen und wie die Kleidung um Ihre Taille bereits nach einem langen Wochenende weniger spannen wird.

Sie werden geradezu schockiert sein, wie viele Vorteile Sie aus diesem einfachen, leckeren und natürlich gesunden Programm ziehen werden.

Sie werden Körperfett verlieren – und dabei Ihre Lieblingsspeisen genießen.

Japanische Wissenschaftler haben festgestellt, dass die Menge an Antioxidantien in Form von polymerisierten Polyphenolen, die in bestimmten Tees enthalten sind, die Fähigkeit des Körpers zur Fettresorption um 20 Prozent reduzieren. (Das ist eine Art »Du kommst aus dem Gefängnis

frei«-Karte!) Taiwanesische Wissenschaftler, die über einen Zeitraum von zehn Jahren mehr als 1100 Menschen beobachteten, stellten fest, dass die Probanden, die schwarzen, grünen oder Oolong-Tee tranken, beinahe 20 Prozent weniger Körperfett hatten als die Probanden, die keinen Tee tranken.

Ihr Blutdruck wird sinken.

Laut einer Studie in der Fachzeitschrift *Archives of Internal Medicine* hatten Menschen, die mindestens ein Jahr lang 120 Milliliter Tee pro Tag tranken, ein um 46 Prozent niedrigeres Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln, als Menschen, die weniger Tee tranken.

Ihre Knochen werden gestärkt.

Chinesische Wissenschaftler exponierten in einem Versuch Knochenzellen den Catechinen, also den Nährstoffen, die in bestimmten Teesorten enthalten sind. Diese Nährstoffe unterstützten tatsächlich das Knochenwachstum und verlangsamten den Abbau von Knochenzellen. Ein bestimmter Catechintyp kurbelte das Knochenwachstum um 79 Prozent an. Und eine 2015 an der Osaka University in Japan durchgeführte Studie kam zu dem Schluss, dass Theaflavin-3 (TF-3), ein Antioxidans in Tee, die Funktion eines Enzyms namens DNA-Methyltransferase hemmt. Dieses Enzym zerstört beim Alterungsprozess das Knochengewebe. Die in der US-Zeitschrift *Nature Medicine* veröffentlichte Studie stellte fest, dass bei Mäusen mit Osteoporose, die TF-3 erhielten, das Knochenvolumen wieder zunahm und ähnliche Werte erreicht wurden wie bei gesunden Mäusen. Die Wissenschaftler gaben an, bereits innerhalb von nur drei Tagen würden sich Erfolge zeigen, wenn täglich 20 Tassen Tee getrunken werden.

Ihr Immunsystem wird gestärkt.

In einer Studie, die in *Proceedings of the National Academy of Sciences* veröffentlicht wurde, produzierten Probanden, die täglich ca. 600 Milliliter schwarzen Tee tranken, das Fünffache an Interferon, einem Schlüssелеlement für die Infektionsabwehr des Körpers.

Der Alterungsprozess wird verlangsamt.

Einer Studie der Case Western Reserve University zufolge kann ein Extrakt aus Blättern des weißen Tees helfen, Falten zu bekämpfen und die Haut jung aussehen zu lassen. »Die chemischen Substanzen in dem Tee scheinen die Haut vor der Belastung durch die Sonne zu schützen, deretwegen die Zellen sonst vorzeitig abbauen«, sagt Elma Baron, M.D., die Autorin der Studie.

Sie werden Stress abbauen und besser schlafen.

Sie wissen wahrscheinlich, dass Kamillentee das Einschlafen fördert. Die Wissenschaft zeigt nun, dass Tees tatsächlich auf hormoneller Ebene wirken und so unsere innere Unruhe reduzieren und uns Frieden und Schlaf bringen. In Studien wurde festgestellt, dass Bestandteile von Rooibos-Tee den Spiegel an Stresshormonen im Körper reduzieren und uns besser schlafen lassen können – zudem reduzierten sie die Fähigkeit des Körpers, Fett zu speichern!

Sie werden Ihr Krebsrisiko und andere Gefahren für Ihre Gesundheit und Ihr Glück reduzieren.

Eine neuere Studie der Penn State University stellte fest, dass EGCG, ein wirksamer Inhaltsstoff in grünem Tee, einen positiven Kreislauf in Gang setzt, der Krebszellen im Mund vernichtet. »EGCG schädigt die Mitochondrien« der Krebszellen, sagt Joshua Lambert, außerordentlicher Professor für Ernährungswissenschaft am Penn State Center for Plant and Mushroom Foods for Health. Gleichzeitig kurbelt der Wirkstoff die Schutzfunktionen der normalen Zellen in der Umgebung der Krebszellen an.

Sind Sie bereit, es zu probieren? Hier lesen Sie, wie Sie damit beginnen, sich gesund zu trinken – und dabei abzunehmen!



1

Pfunde Schluck für Schluck wegtrinken

SECHS EINFACHE SCHRITTE ZU ANFANG

Bevor Sie mit dem *7 Tage Tea Cleanse* beginnen, denken Sie einen Moment über Ihre bisherigen Trinkgewohnheiten nach. Nein, nicht über die Zeit auf der Uni, als Sie um ein Uhr morgens schwankend durch die Fußgängerzone taumelten. Ich meine die Dinge, die Sie täglich trinken:

Limonaden, gesüßte Tees, Energydrinks, Lattes, Säfte und so weiter.

Der Durchschnittsdeutsche trinkt heute pro Woche etwas über zwei Liter Erfrischungsgetränke. Rechnet man unsere neue seltsame Angewohnheit hinzu, Leitungswasser durch »Vitamin«-Wasser in Flaschen zu ersetzen (+ 120 Kalorien) und normalen eisgekühlten Kaffee durch Mocha Frappucinos (+ 520 Kalorien), summieren sich die Kalorien rasch – und das noch vor dem Trinken eines »Energydrinks«, der genauso schmeckt, als hätte ein verrückter Konditor eine Lkw-Ladung Smarties mit Batteriesäure verarbeitet (weitere 280 Kalorien). Mit diesen drei Getränken nehmen Sie bereits 920 zusätzliche Kalorien zu sich – fast die Hälfte des

Tagesbedarfs! Selbst wenn wir nur von der Hälfte ausgehen, ist das immer noch genug. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen zwei Pizzaschnitten, verarbeiten sie im Mixer zu Püree und trinken es. Das sind etwa 400 Kalorien. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie das täglich machen.

Wow. Ganz schön abstoßend, oder?

Ja, aber nach diesen ziemlich widerlichen statistischen Daten folgen gute Nachrichten. Wenn Sie nämlich überflüssige Pfunde loswerden, einen flacheren Bauch bekommen und einen schlankeren, fitteren Körper modellieren möchten – und dabei auch noch Ihre Gesundheit ankurbeln, Ihren Geist beruhigen und gegen einige der signifikantesten Krankheiten unserer Zeit kämpfen möchten –, müssen Sie nichts weiter tun, als Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern.

Eine Studie der Johns Hopkins University stellte fest, dass Menschen, die ihre in flüssiger Form aufgenommenen Kalorien reduzieren, mehr abnehmen – und diese Gewichtsabnahme länger halten – als Menschen, die ihre Kalorien im Essen reduzieren. Indem Sie einfach die »flüssigen Kalorien« reduzieren – also von bisher üblichen Getränken zu Tee wechseln –, können Sie sich alleine in einem Jahr fast 20 zusätzliche Kilos ersparen! (Und schon wirkt dieser Flaschengeist ziemlich realistisch, oder?)

Um mit der Entschlackung durch Tee zu beginnen, müssen Sie sich daher zuerst von den flüssigen Giftstoffen befreien, die sich in Ihrem Körper angesammelt haben. Das geht folgendermaßen:

Schritt 1: Schwören Sie Limonaden und Fertig-Teegetränken ab!

Jährliche Gewichtseinsparung: ca. 5 Kilo

Meistens vernachlässigen wir Getränke, wenn wir an unsere täglichen Kalorienquellen denken. Dabei können sie einen großen Anteil ausmachen. Mit ungesunden Trinkgewohnheiten, durch den Konsum von Limonaden etc. führen Sie sich täglich große Kalorienmengen zu. Wie ist das möglich? Wegen der großen Zuckermengen. Die sattsam bekannte Coca Cola beispielsweise enthält ca. 35 Gramm Zucker pro 330-ml-Dose.

Schritt 2: Trinken Sie keine Fruchtsaftgetränke!

Jährliche Gewichtseinsparung: 8–9 Kilo

Sollte der Gesetzgeber die Getränkehersteller jemals zwingen, ihre Produkte korrekt zu kennzeichnen, müsste man Capri Sonne in Capri Zucker umbenennen. Die meisten »Fruchtsaft«-Getränke sind in Wirklichkeit nicht mehr als Wasser und Zucker mit Aromen. Der Zuckergehalt kann dabei höher sein als der Saftgehalt. Wenn Sie bisher auch nur ein solches Getränk täglich getrunken haben, lassen Sie es künftig weg – und Sie werden sich in einem Jahr 8–9 Kilo ersparen!

Schritt 3: Ersetzen Sie Kaffee durch Tee!

Jährliche Gewichtseinsparung: 11 Kilo

Wissenschaftler haben die Kaffeegewohnheiten der New Yorker untersucht und entdeckt, dass zwei Drittel der Starbucks-Kunden Kaffeemischgetränke normal aufgebrühtem Kaffee oder Tee vorzogen. Die Mischgetränke schlugen mit 239 Kalorien zu Buche. Wenn Sie nur einmal täglich stattdessen Tee trinken, werden Sie sich in einem Jahr elf Kilo zusätzliches Gewicht ersparen! (Sie werden sich vielleicht tatsächlich noch mehr ersparen, da Kaffee mit der Bauchfettspeicherung in Zusammenhang gebracht wird. Ein Forscherteam in Washington stellte fest, dass sich durch fünf oder mehr Tassen Kaffee pro Tag das Eingeweidefett verdoppelte).

Schritt 4: »Aromatisieren« Sie Ihr Wasser mit Tee!

Jährliche Gewichtseinsparung: 5–6 Kilo

Im Rahmen eines der größten Marketing-Kunststücke überhaupt produziert die Firma Vitaminwater Produkte, die nach gesunden Getränken klingen, jedoch nichts anderes als Zuckerwasser sind. Das aromatisierte Wasser Power-C Dragonfruit hat 120 Kalorien und enthält 31 Gramm Zucker – das sind 10 Stückchen Würfelzucker! Sie würden sich bereits ca. ein Pfund pro Monat an Gewichtszunahme ersparen, wenn Sie dieses Getränk täglich austauschen.

Schritt 5: Wählen Sie lieber Tee statt Saft!

Jährliche Gewichtseinsparung: 10 Kilo

Saft gilt allgemein als gesunde Alternative zu Softdrinks und Limos. Aber schauen Sie genau hin: Obst enthält viel Fructose und Traubenzucker (Glukose). Ein halber Liter Saft pro Tag kann Ihnen im Jahr 10 Kilo Gewichtszunahme bescheren. Ein ganzer Liter pro Tag hat genug Kalorien für eine reguläre Mahlzeit. Also: Finger weg!

Schritt 6: Machen Sie Eistee selber!

Jährliche Gewichtseinsparung: 5–6 Kilo

Wenn Sie ein Fan von Eistee sind, haben Sie wahrscheinlich gelesen »Entschlacken mit Tee« und gedacht: super! Fertig abgefüllte Tees sind aber nicht unbedingt die richtige Antwort. Erstens: Wurde ein Tee zubereitet und steht während, oh je, einer ganzen Bundesliga-Saison im Supermarktregal, waren die Nährstoffe lang genug Licht und Wärme ausgesetzt, um abgebaut zu werden. Wer weiß außerdem, was sonst noch alles seinen Weg in die Flasche gefunden hat? Vor allem Zucker und Aromastoffe. Früchte haben zur Herstellung meist wenig beigetragen und der Zuckergehalt kann durchaus mit Softdrinks Schritt halten.

GREIFEN SIE NICHT ZUR FLASCHE

Vor einigen Jahren beauftragten die Autoren der Website *Eat This, Not That!* die Firma ChromaDex Laboratories, 14 verschiedene abgefüllte Fertig-Grüntees auf ihren Gehalt an krankheitsbekämpfenden Catechinen zu analysieren. Während Honey Green Tea der Firma Honest Tea die Liste mit eindrucksvollen 215 Milligramm an Gesamt-Catechinen anführte, gaben einige Produkte ein schlechtes Bild ab. Beispielsweise enthielt Pomegranate Green Tea von Republic of Tea nur 8 Milligramm und Tea Lemongrass Green von Ito En Teas nur 28 Milligramm, obgleich das Etikett angab, das Produkt enthalte reichlich Antioxidantien.

Warum diese Diskrepanz? Tatsache ist, dass fertig gekaufte Tees typischerweise 20 Prozent ihres EGCG-/Catechingehalts während des Abfüllprozesses verlieren. Darum ist es so wichtig, dass Sie Ihren Tee selbst zubereiten. Wenn Sie unbedingt fertig abgefüllten Tee kaufen möchten, greifen Sie zu Sorten mit einem Säuerungsmittel wie Zitronensaft oder Zitronensäure, das als Stabilisator für den EGCG-Spiegel dient. Neuere Studien zeigen, dass die Nährstoffe im Tee umso stabiler sind, je saurer ihre Umgebung ist. Aber selbst in einem sehr sauren Getränk hat sich die Hälfte der Nährstoffe nach 3 Monaten verflüchtigt.
