

KATRIN KLEINESPER

DIE METABOLIC- DETOX-KUR

Stoffwechsel gezielt anregen –
für mehr Energie im Alltag



Die
30-Tage-
Challenge

humboldt



KATRIN KLEINESPER

Die Metabolic- Detox-Kur

**Den Stoffwechsel gezielt anregen –
für mehr Energie im Alltag
Die 30-Tage-Challenge**

- 5 **NEUSTART FÜR DEN STOFFWECHSEL**
- 6 **Die Metabolic-Detox-Kur – Reset für Ihr Wohlbefinden**
- 8 10 Tage Detox-Phase – alles, was Sie wissen müssen
- 21 20 Tage Metabolic-Phase – alles, was Sie wissen müssen
- 29 **Eiweiß – warum es so wichtig ist**
- 29 Mittagsshake statt Mittagessen
- 32 Alternativen zu Eiweißpulver
- 33 Pflanzliche Alternativen für Milch
- 34 Sojaprotein – bedeutend besser als sein Ruf
- 36 **Sinnvoll entgiften mit Nahrungsergänzungsmitteln**
- 37 Schadstoffe ausleiten
- 38 Den Säure-Basen-Haushalt ausgleichen
- 38 Die Versorgung mit Mikronährstoffen sichern

- 41 **SO SIEHT EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUS**
- 42 **Nährstoffe in Balance**
- 42 Kohlenhydrate – Energie für Körper und Gehirn
- 45 Eiweiß – wichtiger Baustoff für die Zellen
- 47 Fett – Energiereserve und Schutz für den Körper
- 49 Checkliste Ernährungsverhalten
- 51 Was soll ich essen?
- 56 **Der Energiebedarf**
- 58 Die Energiedichte
- 60 Wie viel dürfen Sie wiegen?

- 63 **DIE 30-TAGE-CHALLENGE:
DIE METABOLIC-DETOX-KUR**
- 64 **Das Mahlzeitenkonzept**
- 65 Wie genau isst man anders als sonst?
- 66 Tipps für die Küche
- 70 **Einkaufslisten**
- 70 Einkaufsliste Detox für 10 Tage
- 73 Einkaufsliste Metabolic für 10 Tage

- 77 **DIE METABOLIC-DETOX-REZEPTE**
- 78 **Detox-Rezepte**
- 78 Frühstück
- 82 Mittagessen
- 87 Abendessen
- 90 Detox-Ernährungsplan für 10 Tage
- 92 **Metabolic-Rezepte**
- 92 Frühstück
- 101 Mittagessen
- 109 Abendessen
- 120 Brote
- 122 Metabolic-Ernährungsplan für 10 Tage
- 124 **Snacks für Detox und Metabolic**
- 125 Für zwischendurch
- 131 Kleine Gerichte
- 135 Drinks und Smoothies

- 141 **SAISONKALENDER**
- 145 **DIE BESTEN SUPERFOODS FÜR DETOX UND METABOLIC**
- 153 **REZEPTÜBERSICHT**



A collage of fresh fruits including a strawberry, blueberries, and an orange slice in the top left corner.

NEUSTART FÜR DEN STOFFWECHSEL

In diesem Kapitel erfahren Sie, was genau die Metabolic-Detox-Kur ist und was während der Detox- und Metabolic-Phase passiert. Sie lernen, wie Entgiftung funktioniert, was es mit unserem Säure-Basen-Haushalt auf sich hat und warum Wasser so wichtig für uns ist. Außerdem erkläre ich Ihnen, wie grundlegend die richtigen Lebensmittel und Bewegung beim Detoxen sind und warum Eiweiß und Nahrungsergänzungsmittel eine wichtige Rolle in unserer Ernährung spielen.

Die Metabolic-Detox-Kur – Reset für Ihr Wohlbefinden

Was bedeuten „Metabolic“ und „Detox“ überhaupt? Beide Begriffe kommen aus dem Englischen. *Metabolic* oder „metabolisch“ bedeutet ganz allgemein „den Stoffwechsel betreffend“, Detox leitet sich ab von *detoxification*, dem englischen Wort für Entgiftung.

Die Metabolic-Detox-Kur ist in erster Linie keine Diät. Am besten vergleichen Sie sie mit einer Reset-Taste: Ihr Körper wird von Schadstoffen gereinigt und schaltet danach auf Neustart um. Die Verdauung wird in Schwung gebracht, und Nährstoffe können besser aufgenommen werden. Der Körper bekommt alles, was er für seine Funktionen benötigt, Überflüssiges wird ausgeschieden. Die Metabolic-Detox-Kur wirkt sich positiv auf Ihr gesamtes Wohlbefinden aus: Ihr Immunsystem wird gestärkt, Sie haben insgesamt mehr Energie, Ihre Blutwerte verbessern sich und Ihr Stoffwechsel bekommt neuen Schwung – damit purzeln ganz automatisch ungeliebte Pfunde.

In den 30 Tagen, auf die die Metabolic-Detox-Kur angelegt ist, erfahren Sie viel über Ihren Körper, können neue Rezepte und Snacks ausprobieren und lernen ganz nebenbei, wie Sie Heißhungerfallen vermeiden. Das Ganze verläuft im Grunde wie eine versteckte Ernährungsumstellung. Damit schaffen Sie die Basis für ein komplett neues Ernährungsverhalten. Das muss nicht von heute auf morgen passieren, sondern Sie übernehmen Schritt für Schritt Rezepte, neue Routinen und Rhythmen in Ihren Alltag. Für Menschen, die wirklich etwas verändern wollen, kann die Metabolic-Detox-Kur den Grundstein für ein neues, gesünderes Essverhalten legen.

Der Fokus der Metabolic-Detox-Kur liegt auf einer ausgewogenen, abwechslungsreichen und nährstoffreichen Ernährung und nicht auf dem Kalorienzählen. Kalorienzählen macht keinen Spaß und entfernt Sie von einem bewussten und achtsamen Ge-

fühl für Ihren Körper. Während der Metabolic-Detox-Kur spüren Sie mit der Zeit immer besser, was ihm guttut und was er benötigt, um so zu sein, wie Sie möchten: z. B. voller Energie und mit einem positiveren Körpergefühl!

Damit Sie nach den 30 Tagen Ihr neues Lebens- und Körpergefühl auch dauerhaft halten können, erfahren Sie in diesem Buch viel Interessantes über eine individuell ausgerichtete Ernährung, die für nachhaltiges Wohlbefinden sorgt. Das Motto ist: Alles ist erlaubt, nichts ist verboten. Das sorgt für Entspannung beim Ernährungsverhalten, denn allein die Menge entscheidet, ob ein Lebensmittel gesund oder ungesund im Körper wirkt. Ihr Ziel: hin zu einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung – aber ohne Verzicht, denn das sorgt nur für Unmut und Heißhungerverlangen. Wenn Sie sich in kleinen Schritten an ein neues Ernährungsverhalten herantasten, fehlt es auch genussmäßig an nichts, und Sie haben keinen Grund, der täglichen Currywurst oder der allabendlichen Chipstüte oder Schokoladentafel hinterherzutruern.



Wenn Sie wirklich etwas verändern wollen, kann die Metabolic-Detox-Kur den Grundstein für ein neues, gesünderes Essverhalten legen.

Test: Sind Sie ein Kandidat für die Metabolic-Detox-Kur?

Treffen folgende Beschwerden regelmäßig auf Sie zu?

- Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsprobleme, Pilze, Blähungen, Aufstoßen, Sodbrennen
- Müdigkeit, Schlafprobleme, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- Hautirritationen: trocken, rissig, schuppig, juckend, entzündlich
- Gewichtszunahme, schwere oder unmögliche Gewichtsreduktion
- häufige Kopfschmerzen, Migräne
- Muskelprobleme, Krämpfe, Verspannungen
- Mundgeruch, starker saurer Körpergeruch
- immer mehr Allergien und Unverträglichkeiten
- häufige Infekte, gelbe Augen

Wenn Sie mehr als drei Kreuze gemacht haben, ist das Thema Detoxen für Sie relevant. Sie sind hier genau richtig! Bei weniger als drei Kreuzen können Sie zufrieden sein, aber sorgen Sie mit der Metabolic-Detox-Kur dafür, dass es auch so bleibt.

10 Tage Detox-Phase – alles, was Sie wissen müssen

Mit dem Begriff Entschlackung bezeichnete man zunächst nur die Reinigung von Hochöfen oder Feuerkesseln von der sogenannten Schlacke, den Verbrennungsrückständen. Im Zusammenhang mit der menschlichen Gesundheit findet sich der Begriff in der westlichen Welt zum ersten Mal Ende des 19. Jahrhunderts, als die großen Industriestädte Abwassersysteme erhielten: Parallel dazu kam die Theorie auf, dass Darm und Nieren Giftstoffe enthalten, die aus dem Körper abgeführt werden müssen, weil sonst Krankheit entstehe. Anfang des 20. Jahrhunderts etablierten sich dann zahlreiche gesundheitlich motivierte und ärztlich begleitete Formen des Fastens. Auch in der über 3000 Jahre alten indischen Behandlungsmethode Ayurveda kennt man Entschlackungskuren. Relativ neu ist der Begriff Detox, der in den letzten Jahren immer mehr den Begriff „Entschlackung“ ersetzt.



Auch in der über 3000 Jahre alten indischen Behandlungsmethode Ayurveda kennt man Entschlackungskuren.

„Detox“ als Produktlabel

Da der Begriff Detox in den letzten Jahren geradezu inflationär verwendet und auch Schindluder mit ihm getrieben wurde, regelt mittlerweile die Health-Claims-Verordnung der EU, dass „Detox“ als Produktlabel nicht verwendet werden darf, wenn es eine unlautere Gesundheitsaussage darstellt: Wenn beispielsweise der Begriff „Detox“ suggeriert, das Produkt wirke entgiftend oder gar heilend, obwohl es vielleicht nur harntreibend ist, darf nicht „Detox“ auf der Packung stehen. Somit sind Sie als Verbraucher besser gegen unwirksame Detox-Produkte geschützt.

Schauen wir uns als Erstes an, was Sie in der zehntägigen Detox-Phase erwartet. Im Vordergrund steht die Unterstützung der Selbstreinigung Ihres Körpers. Durch eine nährstoffarme, unregelmäßige Ernährung mit viel Zucker, Fast Food, Fertiggerichten, Kaffee, Alkohol sowie durch Rauchen, Bewegungsmangel und Stress gerät unser Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Zusätzlich gelangen über Luft, Trinkwasser, Kleidung, Putzmittel, Möbel, Farben und Kosmetikprodukte Spuren von Umweltgiften und Schadstoffe in unseren Körper. Diese lagern sich in unserem Gewebe, meist im Fettgewebe ab. Zwar ist unser Körper grundsätzlich durch verschiedene Puffersysteme davor geschützt, wird er aber im Laufe des Lebens oder in bestimmten Lebensphasen zu stark belastet, kommt er aus dem Gleichgewicht und kann nicht mehr optimal selber entgiften.

Anzeichen für einen zu stark belasteten Körper sind:

- Hautirritationen
- Gewichtszunahme
- häufige Kopfschmerzen
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Magen- und Darmbeschwerden

In der zehntägigen Detox-Phase wird nicht nur von innen heraus gereinigt, sondern auch die Zufuhr von außen wird „reingehalten“: zum einen durch die Vermeidung von Genussmitteln, tierischen Lebensmitteln, Getreide, Fertigprodukten und Zusatzstoffen, zum anderen durch die gezielte Aufnahme von Lebensmitteln, die den Körper reinigen.

Die Ausleitung von Schadstoffen

Über die Existenz von Schlacken, also überflüssigen, schädlichen Substanzen, die sich im Organismus anlagern, wird schon lange

lebhaft und kontrovers diskutiert. Wissenschaftler dementieren, dass es so etwas wie Schlacken im Körper gibt: Überflüssige Stoffe oder gar Gifte würden direkt von den körpereigenen Entgiftungssystemen neutralisiert und über Leber und Nieren ausgeschieden. Dagegen steht die Meinung, dass sich im Laufe der Jahre so einiges in unserem Körper ansammelt, was ihm eher schadet als nutzt. Unser Lebensstil ist geprägt von Ernährungssünden, Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht in Kombination mit Rückständen von Medikamenten, Pestiziden, Schwermetallen, Zusatzstoffen, Nikotin und Umweltgiften. Da ist es gut vorstellbar, dass unser Körper mit dem ein oder anderen Rückstand zu kämpfen hat.

Ein Großteil unserer Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose entsteht schließlich durch genau das: Ablagerungen in Form von zu viel Fett, zu viel Zucker, zu viel Harnsäure. Ganz gleich, ob wir es nun Detox- oder Entschlackungskur nennen, es kann in keinem Fall schaden, unseren Entgiftungssystemen eine kleine Pause zu gönnen und sie in Ruhe aufräumen zu lassen. So sind sie hinterher wieder voll motiviert und nicht ständig in Zugzwang. Wer schon einmal eine Detox-Kur gemacht hat, wird bemerkt haben, dass sich dadurch so einiges im Körper bewegt. Viele haben durchaus auch schmerzhafte Prozesse durchgemacht wie Kopfschmerzen beim Entzug von Kaffee oder Verspannungen der Muskulatur. Nach der Detox-Phase verbessert sich das Hautbild sehr, die Geschmacksknospen können wieder ganz intensiv schmecken, das Gewicht purzelt, und der Stoffwechsel bekommt durch den Nährstoffschub einen mächtigen Boost.



Wer schon einmal eine Detox-Kur gemacht hat, wird bemerkt haben, dass sich dadurch so einiges im Körper bewegt.

Unser natürliches Reinigungssystem im perfekten Zusammenspiel

Die Leber ist unsere Entgiftungszentrale. Weitere Entgiftungsorgane sind Nieren, Lunge, Haut und Darm. Die Leber ist zuständig für den Abbau von Stoffwechsel- und Abfallprodukten. Bei einer erhöhten Schadstoffmenge benötigt sie fast den gesamten im Blut befindlichen Sauerstoff. Ab diesem Zeitpunkt ist die Fettverbrennung stark eingeschränkt, weswegen das Fett in der Leber gespeichert wird.

Die Nieren spülen viele schädliche Stoffe mit dem Urin aus unserem Körper heraus, die Lunge entledigt sich einiger Abbauprodukte des Stoffwechsels über die Ausatmung. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung, Energiebereitstellung und Ausscheidung verantwortlich, sondern übernimmt auch bei der Entgiftung eine entscheidende Rolle. Im Verdauungstrakt werden Nährstoffe aus dem Essen, aber auch Medikamente und Giftstoffe aufgenommen und nicht benötigte Stoffe ausgeschieden.

Für das reibungslose Funktionieren unserer Entgiftungssysteme ist es besonders wichtig, dem Körper reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe zukommen zu lassen. Sie sind die Helferlein beim Aufräumen: Sie binden die Stoffe und transportieren sie, unterstützen den Stoffwechsel und sorgen so für seinen reibungslosen Ablauf. Zu diesem Zweck finden Sie ab Seite 78 meine leckeren und perfekt abgestimmten Detox-Rezepte – selbstverständlich alle von mir selbst getestet.

Über die Jahre können sich Umweltgifte und Schadstoffe wie Blei oder Quecksilber in unserem Körper ansammeln. Sie stammen z. B. aus Speisefischen – Thunfisch und Schwertfisch sind am höchsten belastet –, Kosmetika, Pestiziden, Zahnfüllungen oder verschmutzter Luft. Um diese herauszuschleusen, benötigt unser Körper einige Zeit – zehn Tage sind ein guter Anfang, im Prinzip ist das aber ein längerer Prozess, der viel mit Ihrem Lebensstil zu tun hat. Am besten funktioniert das Ausleiten in Kombination mit Abnehmen, weil Schadstoffe vor allem im Fett-



Um Umweltgifte und Schadstoffe herauszuschleusen, benötigt unser Körper Zeit – zehn Tage sind ein guter Start.

gewebe gespeichert werden und sich lösen, wenn das Fettgewebe abgebaut wird. Neben der bedarfsgerechten Nährstoffversorgung in Form einer gesunden Ernährung gehört dazu auch die Regulierung der Säure-Basen-Balance.

Tipps fürs Einkaufen:

- Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum und kaufen Sie bei Fisch und Fleisch bevorzugt Bioqualität.
- Wählen Sie auch alle anderen Lebensmittel möglichst aus kontrolliertem biologischem Anbau aus.
- Achten Sie bei Fertiggerichten auf die Zutatenliste: Es sollten maximal drei Zusatzstoffe enthalten sein. So vermeiden Sie jede Menge Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Aromen und Farbstoffe.
- Ziehen Sie tiefgefrorene Lebensmittel denen in Dosen vor.
- Reduzieren Sie Plastik in Ihrem Alltag, kaufen Sie Obst und Gemüse lose ein, haben Sie immer einen Stoffbeutel oder eine Kiste dabei.

Übersäuerung ade: den Säure-Basen-Haushalt regulieren

Beim Detoxen geht es immer um die Entgiftung des Körpers, um die Steigerung der Vitalität und um die Vorbeugung von Krankheiten. Auch eine basische Ernährung, von der Sie sicherlich schon gehört haben, gehört zu den Detox-Kuren. Dabei wird bewusst auf alle säurereichen und säurebildenden Lebensmittel verzichtet und auf eine ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung gesetzt.



Der Säuren-Basen-Haushalt bezeichnet die Abläufe im Körper, die den pH-Wert des Blutes regulieren.

Was ist überhaupt der Säure-Basen-Haushalt? Der Säuren-Basen-Haushalt bezeichnet die Abläufe im Körper, die den pH-Wert des Blutes regulieren. Der pH-Wert ist eine Maßeinheit für den Säure- oder Basengrad einer wässrigen Lösung. Er reicht von 0 (stark sauer) über 7 (neutral) bis hin zu 14 (stark basisch). Damit der

Körper mit all seinen Stoffwechselfvorgängen optimal funktionieren kann, muss der pH-Wert des Blutes zwischen 7,36 und 7,44 liegen. Der ideale Körper-pH-Wert ist also leicht basisch. Der Magen ist die Ausnahme: Mit einem pH-Wert unter 2 ist es dort sehr sauer, was der Magen für seine Aufgaben aber auch braucht.

Zu den basischen Lebensmitteln zählen eine Vielzahl von Gemüse- und Obstsorten, Kartoffeln und Sprossen. Neutrale Lebensmittel sind Öle, Nüsse und Kefir. Säureliefernde Lebensmittel enthalten viel Eiweiß, z. B. Fleisch, Fisch, Eier, Quark und Käse. Säureerzeugende Lebensmittel enthalten selbst keine Säuren,

Weniger Umweltgifte in Ihrem Körper

Am besten Sie nehmen sich pro Monat einen Punkt dieser Liste vor oder kaufen, wenn ein Mittel aufgebraucht ist, bewusst ein neues, unbedenklicheres.

- Verbannen Sie synthetische Duftstoffe und Aromen aus Ihrer Atemluft, z. B. Raumsprays, Duftkerzen oder Lufterfrischer.
- Minimieren Sie den Schadstoffeintrag in Ihrer Raumluft durch die Verwendung schadstoffarmer oder -freier Materialien bei Möbeln, Wohntextilien, Farben und Lacken.
- Nutzen Sie Zimmerpflanzen, um Luftschadstoffe wie Formaldehyd und Ammoniak aus Abgasen, Aceton, Trichlorethylen und Benzol in der Raumluft zu reduzieren.
- Sparen Sie sich den „Chemiecocktail“ im Putzeimer, sondern halten Sie Ihren Haushalt mit unbedenklichen Putzmitteln sauber.
- Benutzen Sie keine „Erdöl- und Hormonkosmetik“, verwenden Sie besser Naturkosmetik.
- Achten Sie beim Kauf von Bekleidung und Schuhen auf chromfrei gegerbtes Leder und schwermetallfreie Farben. Verzichteten Sie auf „fleckabweisende“, „knitterarme“ oder „geruchsbindende“ und ähnliche Beschichtungen bei Textilien. Halten Sie Ausschau nach giftfreier Bekleidung, etwa mit dem GOTS- oder dem IVN-Best-Label-Zertifikat.

werden aber sauer verstoffwechselt, z. B. Zucker, Kaffee, Weißmehl- und Fertigprodukte. Zu den säurebildenden Lebensmitteln gehören vor allem zuckerhaltige Produkte, tierische Erzeugnisse, Fast Food, Getreideprodukte, Fertigprodukte und Getränke wie Kaffee und Alkohol.

Durch das Essen säurebildender Lebensmittel und durch Stoffwechselforgänge wird der Körper laufend mit überschüssigen Säuren belastet. Diese werden zwar durch basische Puffersysteme im Körper neutralisiert oder durch Körperausscheidungen wie Schweiß, Atemluft, Stuhlgang und Urin herausgespült, problematisch wird es aber, wenn die körpereigenen Regulationsmechanismen nicht mehr ausreichen, um das erforderliche Gleichgewicht zu erhalten.

Auch ein ausgewogenes Kalzium-Phosphor-Verhältnis ist wichtig für unseren Säuren-Basen-Haushalt, unter anderem für gesunde Knochen. Unser Körper enthält optimalerweise doppelt so viel Kalzium (basisch) wie Phosphor (sauer), folglich sollte auch unsere Nahrung diese beiden Mineralstoffe in diesem Verhältnis enthalten. Das Gegenteil ist aber der Fall: Unsere gängige Ernährung basiert auf Getreideprodukten, Milch- und Fleischprodukten und liefert dadurch deutlich mehr Phosphor als Kalzium. Die Folge davon ist, dass wir täglich viel mehr saure als basische Mineralien zu uns nehmen.

Was bedeutet basenreiche Ernährung? Eine basenreiche Ernährung sollte zu zwei Dritteln aus basischen Lebensmittel bestehen, das sind in erster Linie die meisten Gemüsesorten (außer Artischocken, Rosenkohl und Spargel) und sauer eingelegtes Gemüse (das basisch wirkt), außerdem Kartoffeln (am besten mit Schale), Obst und Trockenfrüchte, Salat, Pilze, Kräuter und Sprossen. Früchtetee und Alkohol sollten sparsam genossen werden. Außerdem ist es wichtig, dass Sie viel trinken, um Überflüssiges auszuschleiden und alles schnell dorthin zu transportieren, wo es hingehört. Ide-