



RUTH MOSCHNER



Was Sie schon
immer mal
loswerden
wollten

TOTAL DETOX

Inhalt

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Was ist Detox?](#)

[Welche Detox-Methode ist die richtige für mich?](#)

[Test zum Detox-Start](#)

[Intervallfasten – und Selbstheilungskräfte aktivieren](#)

[Der Quickie – 24 Stunden](#)

[Der Shortie – ein Wochenende mit mir](#)

[Kurz-Detox – 7 Tage](#)

[180° – 4 Wochen für ein besseres Bauchgefühl](#)

[Mentaler Detox – Selbstfürsorge lernen und leben](#)

[Rezepte – einfach rutilicious](#)

[Basische Basics und Superfoods](#)

[Erste Hilfe](#)

[Unterstützende ganzheitliche Maßnahmen](#)

[Und jetzt?](#)

[Danksagung](#)

Hinweis zur Kennzeichnung im Rezeptteil:

ab Tag 1: kann mit Beginn des Detox gegessen oder getrunken werden

ab Tag 8: nach einer Woche

NSG: Nachtschattengewächs

Vorwort

Über Gesundheit zu sprechen, ist sowas von unsexy. Also hat die Industrie ein wunderbares Wort kreiert, welches in den letzten Jahren immer häufiger auf geheimnisvollen Fläschchen, gefüllt mit noch geheimnisvolleren Säften, prangt: DETOX. To go, to do, too easy, peasy, heil, basen, phasen, dingsbummens. Aber wer genau ist denn jetzt dieser Detox, wie spricht man ihn an, und warum bezahlen so viele Menschen unendlich viel Knete fürs Nichtessen?

Mich hat das Thema schon länger gepackt und von Saft-Detox über Azidosekuren bis Heilfasten, Ayurveda und basenüberschüssige Ernährung habe ich alles getestet. Das eine mehr, das andere weniger erfolgreich. Auch ich musste erst einmal meinen ganz persönlichen Wohlfühlweg finden. Bei einem fehlenden Orientierungssinn mit ausgeprägter Rechts-Links-Schwäche gar nicht so einfach.

Fasten gibt es schon länger als die Menschheit. Denn es aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers, egal ob man eine Katze, ein Hund, ein Leguan oder ein Mensch ist. Inzwischen gibt es unzählige Formen des Fastens, und für wirklich jeden ist was dabei. Weglassen statt Konsumieren in einer Gesellschaft, in der es eigentlich alles gibt außer Verzicht. Vielleicht ist das genau der Reiz, warum alle plötzlich ihr Gift loswerden wollen. Die Sehnsucht nach dem Nichts in einer Welt des Überflusses.

Wer dauerhaft etwas für sich tun möchte, sollte das Thema ganzheitlich betrachten. Klar, auch mein Ego freut sich, wenn mir nach einer vierwöchigen Phase voller ekstatischer Grünzeug-Wiederkäuererei ein straffes Wesen mit dem begehrten Glow aus dem Spiegel entgegenstrahlt. Habe ich dabei allerdings vergessen, auch meinen Geist

zu entschlacken, ist schon kurze Zeit später wieder Schicht im Schacht. Ein fester Hintern macht eben noch keine Persönlichkeit.

In diesem Buch geht es nicht nur darum, das passende Fastenmodell zu finden. Alter Schwede, hab ich gerade das Wort »Fastenmodell« verwendet? Am Sprach-Marketing sollte ich definitiv noch arbeiten. Bis dahin müssen wir da jetzt mal kurz gemeinsam durch. Ich gehe voran. I make you hällsi again. Vergessen Sie nie: Man bekommt immer nur die Herausforderung im Leben gestellt, die man auch bewerkstelligen kann. Durch mein Studium zur ganzheitlichen Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, meine Leidenschaft fürs Essen und meine leidigen Eigenerfahrungen zum Thema Persönlichkeitsoptimierung, Social-Media-Detox und, wie man mit schmalem Budget satt durch die Woche kommt, werden wir viel miteinander zu lachen haben, aber auch lernen und im Idealfall genau das loswerden, was wir nicht mehr gebrauchen können.

Erfahren Sie die Geschichte des Fastens, was Religion damit zu tun hat, und was wir daraus für unser heutiges Leben nutzen können. Detox gibt es für jeden Geldbeutel, Zeitplan und jede Lebensphase. Und Sie werden zu Beginn und am Ende dieser kleinen Reise Ihre eigene Vorstellung vom Wohlfühlen definieren. Seien Sie liebevoll zu Ihrem Körper. Es ist nämlich keine Selbstverständlichkeit, dass er Sie durchs Leben trägt. Vielleicht schaffen wir einen weiteren Schritt, damit es irgendwann mal heißt: Gesund ist das neue Schön!



Einleitung

Hallöchen allerseits! Mein Name ist Ruth Moschner, und ich bin in erster Linie Fernsehuzzi. Nach der Schokodiät 2010 haben mich viele gebeten, ein weiteres Buch zum Thema Ernährung zu schreiben. Aber irgendwie fand ich, es war schon alles gesagt. Nicht von mir. Mittlerweile ist so gut wie jeder ein Experte in Sachen Ernährung. Ich esse, also weiß ich. Von wegen, keiner guckt mehr über seinen Tellerrand hinweg. Ich habe manchmal das Gefühl, dass inzwischen viele ausschließlich auf den Futternapf des Gegenübers starren, statt das eigene Süppchen auszulöffeln. Am besten, man bestellt sich zum Lieblingsgericht gleich noch den Anwalt dazu. Essen ist unsere neue Religion. Nur dass die Sünden mit einer Beichte nicht vergeben werden. Die landen jahrelang auf der Hüfte oder als Shitstorm unter deinem sorglos geposteten Instagramfeed. Sehen Sie, selbst in diesem Wort steckt das englische »Futter«.

ESSEN, WOHLFÜHLEN, GESUND SEIN

Sich zu ernähren, ist inzwischen eine Wissenschaft für sich. Da grenzt es fast schon an ein Wunder, dass es tagtäglich so viele Menschen in Europa hinkriegen, etwas zwischen die Kiemen zu bekommen. Mangelernährt in der Überflusgesellschaft. Das Angebot ist aber auch riesig! Man kann bei der Wahl seiner Nahrungsmittel inzwischen in mehr Fettnäpfchen treten als beim Betriebsausflug der Firma. Mit Fettnapf meine ich natürlich einen biologisch vollständig abbaubaren Napf aus Omega-3-Fettsäuren, laktose-, gluten- und industriezuckerfrei. Ach, laktosefrei ist nicht so Ihr Ding? Sie essen noch Fleisch. Puh. Tja. Betretenes Schweigen – #ironieaus. Vielleicht sollte Parship seinen Klienten direkt ein paar Packungen Parchips mit Dips zum perfekten Partner mitliefern. Menschen gibt es in den verschiedensten Farben und Formen und mit unterschiedlichen Vorlieben. Kein Wunder, dass jeder auch auf sein Recht

auf individuellen Anspruch besteht, und das in jeder einzelnen Lebensphase.

Mir ist vollkommen bewusst, dass der Markt seit gut einem Jahr von Lebenshilfebüchern förmlich überschwemmt wird. Fast alle haben etwas gemeinsam. Sie beginnen mit dem Satz: »Ich bin zwar keine Ernährungsexpertin, aber ...« Das Ganze hat natürlich viel Positives. Denn die Leute reden darüber, tauschen sich aus, und wer hilft, hat grundsätzlich schon mal recht. 2016 habe ich mir mein Hobby zertifizieren lassen und ein zweijähriges Fernstudium zur Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit abgeschlossen. Mein Jodeldiplom, wie ich es zärtlich nenne, macht mich immer noch sehr glücklich. Neben meinem Job als Moderatorin bleibt aber wenig Zeit, eine Praxis zu eröffnen. Mal abgesehen davon liebe ich meinen Hauptjob viel zu sehr, als dass ich ihn an den Nagel hängen möchte. Es schlagen eben zwei Herzen in meiner Brust. Das Thema Ernährung und das damit verbundene Wohlfühlen und Heilen ist eine große Leidenschaft von mir. Ich lese ALLES, was es zu diesem Thema gibt, verfolge jede Neuerung, beobachte, was Trend ist und was sich etabliert. Ich berate Freunde und Kollegen und habe einen Foodblog gestartet mit dem Namen »Einhornfutter«. Der hat übrigens nichts mit den lustigen Plüschtierchen zu tun. Einhörner sind für mich vorbildlich. Sie sind Individualisten, zerbrechlich, eigensinnig und herrlich frech. Ein Einhorn würde freiwillig niemals etwas tun, was schlecht für es ist. Einhörner sind Freidenker, neugierig und lebensfroh. Etwas Besonderes eben, so wie jeder einzelne von uns auch! Deswegen gibt es die gesunden Genussrezepte und den Futterclub dort auch kostenlos auf der Homepage www.einhornfutter.de.

Eine pauschale Richtlinie, was die ideale Ernährung für jedermann angeht, gibt es natürlich nicht. Wie ein Mensch lebt, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Von der biologischen und genetischen Grundausstattung und der Prägung mal abgesehen. Jeder hat sein eigenes Päckchen, für das er die Verantwortung trägt. Deswegen funktionieren seriöse Beratungen auch selten zwischen Tür und Angel, sondern erfordern Zeit, Erfahrung und Fingerspitzengefühl. Alle Menschen, die mich bisher in Sachen Gesundheit aufgesucht haben,

hatten eine Sache gemeinsam, die ihnen geholfen hat. Sie haben gelernt, wieder auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen. Der Weg dorthin ist immer gleich. Verändern Sie Ihr Leben, indem Sie sich von allem trennen, was Sie davon ablenkt.





»Lassen Sie uns hier einfach mal Tacheles reden. Ohne Filter. Ehrlich. Realistisch. Echt. Dann klappt das nämlich auch mit der Figur, und den Glitzer auf der Seele bekommen Sie noch gratis obendrauf. Deal?«

DETOX FÜR GANZHEITLICHE BALANCE

Icke, aka Frollein Ruth Isabel Moschner, bin seit Jahren ein großer Fan des ganzheitlichen Fastens. Phasenweise tue ich es zweimal pro Jahr. Nicht immer gerne, vorzugsweise im Frühling, um den ausgepowerten Winterkörper wieder TÜV-tauglich zu machen, und im Herbst, bevor das große Fressen der Vorweihnachtszeit beginnt und alle völlig am Durchdrehen sind vor lauter Stress.

Meine Rezepte habe ich mir meist selbst ausgedacht. Ich war nie richtig zufrieden mit dem, was der Markt so anbietet. Mir fehlte immer das Ganzheitliche, eine echte, ernstgemeinte basenüberschüssige Linie, das Drumherum, die Ehrlichkeit, die helfende Hand bei Heißhunger und Entgiftungskrisen. Manchmal liegt ein Thema eben direkt vor einem, klimpert mit großen Kulleraugen, und man sieht es trotzdem nicht. Anfang 2018 ist dann der Groschen gefallen. Ich schreib mir das Buch jetzt selbst, so wie es mir gefällt. Und ich würde mich freuen, wenn Sie sich darüber genauso freuen.

Bevor wir loslegen, möchte ich eines klarstellen. Ich weiß, ich weiß, ich soll zum Punkt kommen. Aber Sie können sich gar nicht vorstellen, wie mein Gehirn gerade vor sich hinzwitschert. Ich komme gar nicht mehr hinterher mit der Tipperei. »Was Sie schon immer mal loswerden wollten« ist auch bei mir grade echt Programm. Aber natürlich möchte ich hier keine falschen Vorstellungen wecken. Das hier ist kein weiteres Diät-Buch, welches Ihnen erzählen will, wie Sie am besten und schnellsten ein paar Kilos loswerden. Ich habe sie fast alle gelesen und muss sagen, viele vollbringen wirklich eine Glanzleistung – was das Marketing angeht.

GESUNDHEIT BEGINNT IM INNEREN

Aber: Es gibt nicht DIE eine Pauschallösung für ein besseres Leben. Insbesondere, wenn Sie glauben, dass eine kleinere Kleidergröße Ihre restlichen 99 Probleme dahinschmelzen lässt. Ich weiß, wovon ich spreche. Ich habe mich um zwei Kleidergrößen geschrumpft und hatte plötzlich sogar ein Problem extra, weil die breite Öffentlichkeit mich behandelte, als hätte ich den Friedensnobelpreis erhalten. Hallo? Erde an Personenwaage, so haben wir aber nicht gewettet! Die mentale und physische Gesundheit sollte immer vor dem Abnehmen stehen. Den Schlüssel dazu haben Sie schon. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch nur beim Finden helfen. Das klingt jetzt weder sexy noch besonders spannend. Vielleicht ist es jetzt auch nicht gerade das, was Sie lesen wollen. O.K., zu 98% ist es wahrscheinlich das, was Sie nicht lesen wollen. Aber was bringt mir ein knochiger Hintern, wenn ständig der Magen knurrt, der Bauch aufgebläht und die Laune mies ist? Das Leben ist nicht wie Instagram, dieser virtuelle Ort, wo Photoshop und Katzenfilter alles wunderbar perfekt erscheinen lassen. Lassen Sie uns hier einfach mal Tacheles reden. Ohne Filter. Ehrlich. Realistisch. Echt. Dann klappt das nämlich auch mit der Figur, und den Glitzer auf der Seele bekommen Sie noch gratis obendrauf. Deal?

Dieses Buch soll helfen, die richtige Balance zu finden und dadurch seine Figur zu optimieren. Diese Art des Fastens gleicht aus, weil sie tiefer ansetzt und den Stoffwechsel auf sanfte Art wieder auf Trab bringt. Diäten machen alt und dick. Detoxen macht straff und schön. Die Haut wird glatter und strahlender, weil Einlagerungen verschwinden und unser Gewebe so wieder herrlich auftanken kann. Die Laune erhellt sich, weil ein gesunder Organismus leichter arbeitet. Die Gesundheit stabilisiert sich, und Sie sind weniger anfällig für chronische Krankheiten. Anti-Aging ohne Nebenwirkungen? Schöner, schlanker und selbstbewusster? Jetzt kommen wir ins Geschäft, oder? Wie das geht? Lesen Sie das Buch! Jetzt!

WAS IST DETOX UND WIE VIELE ARTEN GIBT ES EIGENTLICH?

Detox – some call it Fasten. Früher konnte ich mir gar nicht vorstellen, was das bringen soll. Meine erste Saftkur nach Dr. Otto Buchinger war ein Graus. Tagelang wahlweise Kartoffel-, Gemüse- oder Tomatensaft. Für meine genussverwöhnten Geschmacksnerven so spannend wie ein Abend mit Rudolf Scharping. Statt dünn und gesund hieß es für mich »Krasser Fasten bis zum Ausrasten!« Immerhin bin ich davon klüger geworden. Ich habe erkannt, dass diese Methode einfach nicht die richtige für mich ist. Ich brauche etwas zu kauen, Spaß, ein bisschen Quälerei ist O.K., sonst wäre es ja keine Challenge, und das Ergebnis muss sich natürlich auch sehen lassen können. Inzwischen kann ich tatsächlich behaupten: Detox bringt's wirklich! Und ich möchte mit diesem Buch noch eine Schippe drauflegen. We make Fasten sexy again. Hier soll nicht gehungert werden. Es ist mein Fastenbuch, deshalb bestimme ich. Ich bin Gerne-Esserin und das ist auch gut so.

EINZIGARTIGKEIT (AN-)ERKENNEN

Wohl kaum einer hätte während meiner Kindheit geglaubt, dass aus dem kränkelnden, schüchternen Mädchen mal eine kurvige gestandene Ruth werden würde. Ich war von Anfang an ein ziemliches Sorgenkind, was meine Gesundheit anging. Bei meiner Geburt erlitt ich aufgrund eines Ärztefehlers Sauerstoffmangel und wäre fast direkt wieder zurück über den Jordan gehopst. Die Folge: spastische Anfälle, das heißt Verkrampfungen der Muskulatur, und die ersten beiden Lebensjahre eine Dauerkarte fürs Krankenhaus, anstatt im Babyzimmer fröhlich vor mich hinzublubbern. Ich hatte Heuschnupfen, Asthma, ständig entzündete Mandeln, Neurodermitis, Nierenprobleme, das volle Programm. Jeder hat eben sein Päckchen zu tragen, und dank dieser Herausforderungen

weiß ich, wie wichtig es ist, auf seinen Körper zu achten. Jeder Tag in Gesundheit ist für mich ein Feiertag, und man sollte nie den Glauben daran verlieren, dass es möglich ist, seine Situation zu optimieren.

Mein Spitzname als Mädchen war unter anderem Flip, der Grashüpfer, weil ich sehr dünn war. »Du wirst wohl nie eine weibliche Figur mit prallem Dekolleté bekommen!« Selbst mit 13 war ich obenrum noch richtig flach. Bügelbrett. Ich bin sozusagen die Erfinderin des Luft-Push-ups. Die Bikinis habe ich immer extra groß gekauft, damit es zumindest von Weitem den Anschein einer Erhebung hatte. Im Nachhinein betrachtet ziemlich ironisch, wenn man bedenkt, dass eigentlich zuerst mein Dekolleté mediale Aufmerksamkeit erzielt hat. Während meines Ballettstipendiums wurde mir oft gesagt, ich sei zu dick, in der Schule wurde mir gesagt, ich sei zu dünn, nach der Pubertät war vielen meine Oberweite zu groß, später beim Fernsehen wurde sie mit Mogel-BHs noch mehr betont, während meine weiblichen Hüften unbedingt kaschiert werden mussten. Irgendwas ist eben immer. Ich hatte weder mit 8, noch mit 14, noch mit 21 ausreichend Selbstbewusstsein, um die ganzen Verurteilungen meiner Einzigartigkeit einfach so an mir abprallen zu lassen. Stattdessen habe ich das Wort »Problemzone« in mich aufgesaugt wie ein Schwamm und mich auf gefährliche Experimente und Erfahrungen eingelassen, von denen ich nur jedem abraten kann.

Wir entscheiden ganz alleine, ob wir für unseren Körper Verantwortung übernehmen oder uns fremdbestimmen lassen. Klar können Sie sich supermikronährstoffreich ernähren, im Sauerstofftank schlafen, Sport treiben bis zum Umfallen, Pillen gegen Aging oder Verfettung einwerfen. Das mag vielleicht auch alles irgendwie kurzfristig helfen. Aber es hat auch seine Nebenwirkungen und ändert nichts an den Ursachen Ihrer Symptome. Mit Detoxen, dem Los- und Weglassen der vielen Auslöser, haben Sie die Möglichkeit, an den Kern der Fremdbestimmung zu gelangen und ihn zu eliminieren. Fasten bedeutet nicht nur, in einem gewissen Zeitraum auf speziellen Luxus zu verzichten, den sogenannten »Säure-Basen-Haushalt« zurück ins Gleichgewicht zu bringen, damit der Körper wieder selbst seine Arbeit der Regulation übernehmen kann. Es bedeutet auch, mental auszumisten. De-tox, das Ent-Giften betrifft nicht

nur Chemikalien oder Stoffwechselprodukte, die nicht in den Körper gehören. Es steht auch für Dinge, die unser Denken und Handeln negativ beeinflussen. Inzwischen weiß man, dass chronischer Stress die Umwandlung der Aminosäure Tryptophan in Serotonin, unser Glückshormon, blockieren kann. Umso wichtiger wird es, Selbstfürsorge zu betreiben.

WEGLASSEN KANN HEILEN

Ich habe eingangs erwähnt, dass ich Neurodermitikerin bin. Die Wissenschaft behauptet, das sei eine unheilbare Autoimmunerkrankung mit Allergiesymptomen, die einer Entzündungsreaktion gleichkommen. Fakt ist, es war für mich immer eine sehr große Belastung. Schließlich hat man überall auf der Haut rote Stellen, die schrecklich jucken und manchmal sogar hässliche Schuppen bilden. Beschämend und einfach zum Aus-der-Haut-fahren. Bis zu meinem 21. Lebensjahr habe ich alles schulmedizinisch Mögliche versucht, um die abnormale Reaktion meines Immunsystems in den Griff zu bekommen. Aber nichts hat geholfen. Bis mir eines Tages eine Heilpraktikerin den Tipp gab, auf Kuhmilchprodukte zu verzichten. Bereits wenige Wochen nach der Ernährungsumstellung hatte sich meine Haut beruhigt. Das Beste: Diese angeblich unheilbare Erkrankung hat sich seither nicht mehr zu Wort gemeldet. Keine Postkarte, keine E-Mail, kein Garnichts. Das eigentlich Absurde an der Geschichte: Ich war nie eine große Milchtrinkerin gewesen, ganz im Gegenteil. Als Kind wurde mir regelrecht übel, wenn ich die allseits beliebte heiße Milch mit Honig trinken sollte. Da Milch aber vor 20 Jahren noch überall als sehr gesund galt, hatte ich meinen Verstand über mein Bauchgefühl gestellt.

>> Detox ist der Schrei nach einer kurzen Pause.<<

Heute weiß ich, dass viele vermeintlich harmlose Eiweiße im Körper eine Art Mimikry betreiben. Das bedeutet, sie wirken auf unser Immunsystem wie Feinde und werden deshalb bekämpft. Sie kennen das vielleicht aus der Natur von Schwebfliegen. Diese sind völlig harmlos, sehen aber aus wie Wespen und verschaffen sich darüber Respekt. In unserem Körper äußert sich eine solche Immunabwehr oft durch Entzündungen, die

durch ständige Konfrontation mit dem vermeintlich harmlosen Eiweiß chronisch und zum großen Problem werden können. Elimination, Weglassen, ist also auch eine gute Methode, Trigger für Krankheiten zu entlarven.

MACH DOCH MAL PAUSE!

Wir Säugetiere verbinden eine lange Geschichte mit dem Thema Detox, aka Fasten. Die Muslime halten sich während des Ramadan an strikte Fastenregeln, die Christen fasten in der Passionszeit, das heißt zwischen Aschermittwoch und Ostern. Dieser Zeitspanne verdanken wir übrigens das leckere Starkbier. Denn clevere Mönche haben dieses Getränk extra erfunden, um trotz des Fastens bei Kräften zu bleiben. Anders als die Juden, die an Jom Kippur 25 Stunden nichts essen und trinken dürfen, müssen Christen während ihrer Fastenzeit nur auf feste Nahrung verzichten. Sie sollen immerhin 40 Tage durchhalten! Buddha fastete ganz ohne Zeitplan. So lange, bis er endlich die Erleuchtung erhielt.



Religiöses Fasten zeigt, dass es nicht nur um Verzicht im Überfluss geht, sondern auch um geistiges Ausmisten. Die zeitbegrenzte Reduktion wirkt wie eine Gegenbewegung zu der Flut an Informationen und

Entscheidungen, die wir tagtäglich zu ertragen und zu treffen haben. Dabei soll man natürlich auch noch sexbombig gut aussehen, ausgeglichen und bestens gelaunt wirken, geduldig sein und nicht vergessen, die Besorgungen fürs Abendessen zu erledigen, die Kinder von der Grundschule einzusammeln und die Hemden aus der Reinigung zu holen. Nebenberuflich und unentgeltlich. Eine Frau kann vieles, aber trotzdem nicht alles auf einmal. Männer übrigens erst recht nicht. Wenigstens hier sind wir mittlerweile offiziell gleichberechtigt. Detox ist der neueste verzweifelte Schrei nach einer kurzen Pause!

Apropos Pause: Was tun Sie gerade in diesem Moment? »Ganz clever!«, werden Sie jetzt denken. »Ich lese natürlich, Sie Leuchte!« Egal, ob Sie jetzt gerade in der U-Bahn sitzen, Mittagspause machen, zu Hause am Küchentisch sitzen oder draußen in der Natur. Richten Sie sich auf und seien Sie ehrlich. Hören Sie gerade Straßenlärm? Musik? Wie oft kamen Ihre Kinder ins Zimmer? Hat das Telefon geklingelt, das Handy mit einem »Pling« oder »Ploink« eine WhatsApp-Nachricht angekündigt? Wie oft haben Sie in Ihre Instagram-App geschaut, sind zum Kühlschrank geschlurft, um nach dem Käse zu sehen, haben ein Problem gewälzt, sich den schmerzenden Rücken gerieben, über Ihren Partner nachgedacht, Online-Shopping betrieben, die E-Mails gecheckt?

In unserer heutigen Zeit werden wir nur so überschüttet mit Informationen, Geräuschen, Attacken, Verführungen, negativen und positiven Einflüssen. Wir tun so gut wie niemals nichts. Das ist bis zu einem gewissen Grad O. K. Unser Gehirn ist nicht so doof, wie wir denken. Es filtert. Doch irgendwann einmal ist dann der Speicher eben doch voll. Insbesondere, wenn wir unserem Körper und dem Geist keine Ruhepause gönnen. Bis es soweit kommt, dauert es aber ziemlich lange. Denn unser Körper ist faszinierend achtsam und fleißig. Stets ist er darauf bedacht, dass alle Gewerke miteinander harmonieren. Rund um die Uhr, ohne Wochenende oder Urlaub. Was soll ich sagen, GERADE am Wochenende und im Urlaub. Stichwort #flatratetrinken #einergehtnoch #pizzaistmeingemüseundsolangedasbüfettnichtleergefuttertistgeheichnichtheim.

DEIN KÖRPER, DEIN PARTNER

Ein Aussetzer oder Streik unseres hauseigenen Körpersystems wäre fatal. Wenn unsere Systeme komplett herunterfahren, wir das Atmen einstellen, das Gehirn nicht mehr versorgt wird, und das Herz aufhört zu schlagen, dann ist Ende im Gelände. Sightseeingtour im Radieschen-von-unten-Land in Dauerschleife.



Im Idealfall gleicht aber der kleine Kerl namens Körper kleine und große Sünden so gut wie möglich aus. Ehrlich, alleine dafür müssen wir ihn doch einfach lieben!

Bitte entschuldigen Sie übrigens, dass ich unseren Körper der Einfachheit halber mit »er« bezeichne. Ich möchte hier wirklich keinen Körper diskriminieren. Doch irgendwann ist die Kapazität des ewigen Ausgleichens trotzdem erschöpft, egal ob »er«, »sie« oder »es«. Wenn Ihr innerer Terrorist die dauerhafte Kontrolle über Ihr Leben übernommen hat, verlieren Sie an Lebensqualität. Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Verdauungsstörungen, gemeines PMS, chronische Schmerzen, fehlende Kondition im Alltag, beim Sport, beim Sex, träge Libido, Sie wissen schon, Knick-Knack und so, Unfruchtbarkeit, Gefühle der Wertlosigkeit, Depressionen, Haarausfall, Kopfschmerzen, Migräne, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Probleme können genau hier ihren Ursprung haben. Unser Bindegewebe und die Leber sind nur bedingt belastbar, die Ausleitungsorgane wie Lunge, Nieren und Darm ebenfalls, und zu guter Letzt muss auch unsere Haut herhalten. Pickel, Augenringe in Erdtönen, fahle Hautfarbe, schlaffe, teigige Konsistenz können ein deutliches Zeichen von Überlastung sein, während Nieren und vor allem die Leber jahrelang stumm vor sich hin leiden.

Wenn Sie Mutter sind und Ihr Kind weint, nehmen Sie es in den Arm. Wenn Sie von einem Freund um Hilfe gebeten werden, sind Sie selbstverständlich auch zur Stelle. Wir spüren bei Menschen, die uns nahe stehen, oft auch ohne Worte, wenn es ihnen gerade nicht gut geht, und unterstützen sie nach Kräften. Doch wie sieht es mit den eigenen schwachen Momenten aus? Im Normalfall nimmt man eine Tablette dagegen, und schon sind die Symptome dafür, dass etwas in unserem System aus dem Gleichgewicht geraten ist, nicht mehr spürbar. Schließlich ist das Thema Gesundheit so sexy wie ein stark behaarter Männerrücken. Kompliziert, aufwendig und vor allem so schwer greifbar. Die meisten bemerken ihre Gesundheit erst, wenn sie nicht mehr da ist.

Wir können unserem Körper zwar einiges zumuten, aber irgendwann hat auch er die Schnauze voll von unserem Benehmen. Liebe deinen Körper und behandle ihn wie deinen besten Freund, sagt man, und ich finde, der Satz führt einem sehr deutlich vor Augen, was für ein mieser Partner wir manchmal sind. Auch ich bin phasenweise eine wahre Zumutung und muss mich immer wieder daran erinnern, dass mein Körper und ich eine

Beziehung auf mehr oder weniger freiwilliger Basis führen. Wenn man Glück hat, gibt es nach Fehlverhalten eine Vorwarnung, wenn nicht, knallt man mit ordentlich Karacho durch die Decke.

ZU VIEL MÜLL, ZU VIEL SÄURE

Übernehmen Sie Eigenverantwortung! Ihr Körper ist ein hochkomplexes Wesen. So wie er gerade ist, spiegelt er Ihr bisheriges Leben wider. Mein Haus, mein Auto, mein Ehemann? Nein. Ihre Gene, Ihre Erziehung und Ihr aktueller Lifestyle. Auch eine Beziehung kann die gesundheitliche Situation beeinflussen. Positiv und negativ. Am besten fangen Sie mit der zu sich selbst an. Emotionen, Erlebnisse, Essen, alles muss irgendwie verarbeitet werden, durchläuft verschiedenste Stationen, verändert sich, wird eingebaut, abgebaut, verdaut, durchdacht und führt früher oder später zu einem Restprodukt. Tierisches Eiweiß erhöht die Harn- und Schwefelsäure im Körper, Zucker und Weißmehlprodukte werden in Essigsäure umgewandelt, Kohlensäure kann durch zu flaches Atmen nicht richtig abgebaut werden, aber auch Stress und Ängste sorgen für jede Menge schädliche Salzsäure.

Diese unterschiedlichen Säuren würden im Körper großen Schaden anrichten und müssen mithilfe von Mineralstoffen in weniger schädliche Salze umgewandelt werden, um dann über den Schweiß, den Urin oder den Stuhl ausgeschieden zu werden. Diesen Vorgang nennt man einen gut funktionierenden Säure-Basen-Haushalt, und der ist Teil der körperlichen Selbstregulationsfähigkeit. Kommen zu viele Säuren und Salze zusammen und mangelt es gleichzeitig an Mineralstoffen, werden sie mit Wasser oder Fett isoliert und an besonders gut durchbluteten Stellen eingelagert. Die Kopfhaut ist eine beliebte Stelle – hallo Haarausfall – genauso die Gelenke – herzlich willkommen Gicht und Arthritis – und natürlich – Orangenhaut ahoi – das Bindegewebe. Bis zu 18 Kilogramm Säuren können eingelagert werden! In der ganzheitlichen Naturheilkunde spricht man von einer »Übersäuerung« des Systems, welches mit einer Kur, dem Basenfasten, reguliert werden kann, bevor sich noch mehr festsetzt. Das bedeutet, wir machen Frühjahrsputz im Körper. Natürlich sollte man nicht einfach draufloshungern, nur noch grüne Säfte oder Smoothies trinken und sich dann wundern, dass es

einem schlechter geht als vorher, von Heißhungerattacken und Gewichts-Jojo mal abgesehen.



»Dein Körper ist dein bester Freund!«

Ich mutmaße mal, dass sich die meisten von Ihnen dieses Buch gekauft haben, weil sie schlanker werden wollen, nicht unbedingt klüger. Wahrscheinlich wäre unser Leben viel zu einfach, wenn wir alle gleich aussähen. Die ewigen Vergleiche dicker Hintern, Eifersucht auf Menschen, die angeblich alles essen können, ohne zuzunehmen, Neid auf feste Haare und glatte Haut fielen weg. Hilfe, wir hätten viel zu viel Zeit für sinnvolle Dinge! Das ginge nun wirklich nicht! Aber wie ich uns Menschen kenne, würde uns direkt was anderes einfallen, wofür es sich lohnt, tief in die Lästerkiste zu greifen. Vielleicht sind wir am Ende einfach alle zu stulle

und einfallslos, um uns die Zeit zu nehmen, andere Leute wirklich kennenzulernen. Schauen Sie sich stattdessen Ihre Freunde an. Mögen Sie die wirklich nur, weil sie den ultimativen Super-Po zum Nüsseknacken haben, oder lieben Sie sie, weil Sie mit ihnen auch morgens um vier so laut lachen können, dass Ihnen die Cola light wieder zur Nase raussprudelt? Eben!

Wie wir Menschen benötigen auch unsere Organe und Systeme im Körper unterschiedliche Bedingungen, um gut arbeiten zu können. Unser Mund bzw. der Speichel sollte leicht basisch sein. Das macht es Kariesbakterien schwer, sich anzusiedeln. Der Magen hingegen braucht Säure, damit die zerkaute Nahrung in noch kleinere Bestandteile zerlegt wird und schädliche Bakterien abgetötet werden.

Unser Körper hat allerhand zu tun, damit wirklich alles rundläuft. Diese Puffersysteme sind sensationell und überlebenswichtig. Sie befinden sich im Blut, in der Niere, Leber, Muskulatur, in den Knochen und in der Lunge. Daher ist richtiges Atmen auch von unschätzbarem hohem Wert. Das lymphatische System sorgt zusätzlich für den Transport von Nährstoffen und Abfallstoffen. Ziemlich viel los dafür, dass unser Körper nie Urlaub machen kann. Bei so viel Ausgleichsarbeit fallen natürlich viele Reinigungsprozesse unter den Tisch. Wir Frauen haben da einen kleinen Vorteil, denn wir entgiften regelmäßig durch unsere Monatsblutung. Angeblich tun das auch manche Männer. Nur dass die dann aus dem Gehirn bluten, so wie Donald Trump. Spaß beiseite. Krämpfe, miese Laune, Migräneanfälle, extreme Wassereinlagerungen rund um »die Tage« sind nicht unbedingt eine gemeine ererbte Veranlagung. Kündigt sich Ihre Monatsblutung mit unangenehmem PMS an, könnte auch das ein Zeichen für chronische Übersäuerung sein.

ZIEHEN SIE BILANZ

- Wie viel wiegen Sie momentan bei welcher Körpergröße?
- Wie oft treiben Sie Sport?
- Wie viele Kalorien nehmen Sie täglich zu sich?
- Leiden Sie unter Kopfschmerzen?
- Leiden Sie unter Regelschmerzen/PMS?

- Sind Sie ständig gereizt und fahren bei jeder Kleinigkeit aus der Haut?
- Sind Sie anderen gegenüber oft intolerant und ungeduldig?
- Haben Sie Verdauungsprobleme wie Blähungen, Verstopfung oder Durchfall?
- Sind Sie müde und motivationslos?



- Wie sieht Ihre Haut aus? Pickelig? Grau, schlaff, aufgedunsen?
- Haben Sie Wassereinlagerungen oder hartnäckige Fettpölsterchen und Orangenhaut?
- Sind Sie beim kleinsten Luftzug direkt erkältet?
- Ihre Schlafqualität lässt zu wünschen übrig?
- Keine Lust auf gar nichts außer Süßigkeiten und Fastfood?
- Leidenschaftlicher Sex, was ist das?
- Wie glücklich sind Sie?
- Wie sehr fühlen Sie sich geliebt?

- Wie sehr lieben Sie sich selbst?
- Was finden Sie an sich besonders schön?
- Wie geht es Ihnen überhaupt momentan?

Wahrscheinlich mussten Sie von Frage zu Frage länger überlegen. Vielleicht sind Sie sich auch die ein oder andere Antwort schuldig geblieben. Macht nichts. Hier ging es alleine darum, Sie auf Ihren Ist-Zustand aufmerksam zu machen. Sie lesen das Buch schließlich, weil Sie sich nicht wohlfühlen und etwas verändern wollen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, Ihren aktuellen Zustand zu überprüfen. Entweder Sie hören auf Ihr Bauchgefühl oder Sie gehen in die Apotheke und besorgen sich für ein paar Euro pH-Indikatorstreifen. Mit Hilfe dieser Streifen kann man nämlich den pH-Wert des Urins und des Speichels messen und feststellen, wie gut oder träge die Säure-Basen-Arbeit des Körpers gerade abläuft.

TESTEN SIE SICH SELBST

Wer eine schnelle Antwort haben möchte, entscheidet sich für den Zitronentest über den Speichel. Dafür sollte man zwei Stunden lang nichts gegessen haben und benötigt insgesamt sieben Indikatorstreifen, eine halbe Zitrone, 50 ml Wasser, ein Blatt Papier mit Stift für Notizen und eine Stoppuhr. Jetzt sammeln Sie ordentlich Speichel im Mund. Am besten geht das, wenn man sich vorstellt, etwas Saures zu essen oder ein Bonbon zu lutschen. Das machen Sie zweimal hintereinander, das heißt, Speichel sammeln, wie gewöhnlich runterschlucken. Beim dritten Mal Spucke in einem Becher sammeln. Benetzen Sie den ersten Indikatorstreifen damit, warten zehn Sekunden, vergleichen die Farbgebung dann mit der den Streifen beiliegenden Farbskala und notieren den Wert. Ein pH-Wert von 7 ist neutral, alles darunter sauer, alles darüber basisch. pH-Werte über 6,5 sind erst mal prima.

Jetzt wollen wir aber natürlich auch wissen, wie gut Ihr Organismus auf Milieu-Veränderungen reagieren kann. Pressen Sie dafür nun die halbe Zitrone aus, mischen diese mit dem Wasser und trinken das Ganze umgehend, indem Sie den Mund schön damit »ausspülen« und dann alles