



Iss mich!
Wie gesundes Essen
attraktiver wird

Detox-Trend
Warum natürliches
Entgiften guttut

Augenschmaus
Foodblogs sind das
neue Kochbuch

Jamie Oliver's Food Revolution

Über das Erfolgsgeheimnis
und die Kooperation mit Merkur

MERKUR
DIE VORSICHERUNG.



INTERVIEW

BARBARA HEINER
AUTORIN UND DETOX-EXPERTIN,
BARBARAHEINER.DE

Was bewirkt Detox?

Zunächst ist aus meiner Sicht das Spannendste das Sichselbst-Ausprobieren, das Einlassen auf Neues, den Körper und den Geist beobachten. Ein bewusstes Auswählen meiner Nahrung, hilft mir immer wieder, die eigenen Essgewohnheiten zu überprüfen. Immer wieder erlebe ich es bei mir und bei Seminarteilnehmern nach der Detox-Zeit: Wir wählen unsere Lebensmittel achtsamer und bewusster aus und verlassen uns zunehmend stärker auf unser Körpergefühl.

Was geht dabei im Körper vor?

Normalerweise verwenden wir rund 60 Prozent unserer Energie für die Verdauung fester Nahrung. Wählen wir unsere Nahrung bewusster aus, reduzieren oder vermeiden stark verarbeitete Lebensmittel, stellen wir dem Körper auf diese Weise frei gewordene Energiereserven zur Verfügung. Der Körper reinigt sich selbst, die frei gewordenen Energiereserven stehen für den Abbau von Giftstoffen zur Verfügung.

Wodurch lässt sich das Entgiften unterstützen?

Das Detox-Konzept ist ein ganzheitlicher Ansatz, das den ganzen Menschen in seinem Lebenskontext betrachtet. Sowohl Yoga als auch Massagen können allein schon auf organischer Ebene hilfreich sein. Hier wird oft ganz gezielt der Stoffwechsel angeregt, beispielsweise stimulieren Drehhaltungen im Sitzen Leber, Milz und Darm, helfen Massagen Rückstände im Bindegewebe zu lösen, unterstützt Pranayama-Atempraxis beim Ausleiten über die Lunge.

Gibt es No-Gos beim Detoxen?

Ich bin kein Fan des erhobenen Zeigefingers und halte sehr viel von Selbstverantwortung. Das Körpergefühl „Was tut mir gut und was nicht“ lässt sich wie ein Muskel trainieren.



BARBARA HEINER
„DETOX: GANZHEITLICH
ENTGIFTEN“
BLV VERLAG
CA. 12,- EURO

Von der Mini-Kur zwischendurch bis zum 2-wöchigen Detox-Programm stellt Autorin Barbara Heiner verschiedene Möglichkeiten für Entgiftungskuren vor.