

# DER GROSSE DETOX-TEST

Richtig entgiften und neue Energie tanken: Das wollen auch immer mehr Fitnessfans und greifen deshalb zu Detox-Kuren. Doch was können diese Produkte tatsächlich? L00X testet.

// Test **Isabell Hellmann** // Fotos **se7entyn9ne**

**BEYONCÉ KNOWLES** tut es, Gwyneth Paltrow auch und Madonna als Mutter aller Trends natürlich sowieso: detoxen. Eine solche Kur soll für strahlendes Aussehen, eine Top-Figur und mehr Energie sorgen. Und spätestens wenn der Trainingspartner zum Detox-Drink greift, fragt man sich: Was hat es damit auf sich? Funktioniert das? L00X-Expertin Petra Orzech kennt sich mit dem Trend aus: „Detox-Kuren sollen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen. Dieser kann sich durch schlechte Ernährung, viel Zucker, Kaffee, Alkohol, aber auch durch Nikotin, Stress, Kosmetik mit Konservierungsstoffen und sogar Handystrahlung in den sauren Bereich verschieben. Detox-Anhänger gehen davon aus, dass durch Stoffwechselprozesse im Körper Schlacken entstehen, also Giftstoffe, die sich über die Zeit anreichern“, so die L00X-Expertin.

## UMSTRITTENE SCHLACKEN

Über den Begriff Schlacken streiten sich Wissenschaftler jedoch. Viele Schulmediziner und auch die Deut-

sche Gesellschaft für Ernährung bestreiten deren Existenz und sagen, dass es keine Ablagerung von Stoffwechselprodukten im gesunden menschlichen Körper gibt. Nicht verwertbare Stoffe würden einfach über Darm und Nieren ausgeschieden. L00X-Expertin Petra Orzech wiegelt ab: „Vielleicht ist es auch nur eine Frage, wie man das Kind benennt. Natürlich entstehen Abfallprodukte bei Stoffwechselprozessen. Je ungesünder wir leben, desto mehr davon lagern sich im Körper ab. Es gibt Studien, die belegen, dass wir im Laufe unseres Lebens 50 Kilo Giftstoffe durch unseren Körper schleusen.“



LOOX-EXPERTE

**Petra Orzech**  
Diplom-Ökotrophologin

Die Detox-Expertin und Yogalehrerin des Slim Yoga® und XXL Yoga® gibt ihr umfassendes Fachwissen gern an ihre Kunden weiter. Sie weiß, wie man Schritt für Schritt zu einem bewussteren Lebensstil kommen kann. Ihr Ernährungsplan auf [LOOX.com/p/orzech](http://LOOX.com/p/orzech)

## EIN GEFÜHL WIE NEUGEBOREN

Detox-Kuren sollen also dabei helfen, den Körper zu entgiften, daher sind sie auch bei immer mehr Fitnesstrainierenden beliebt. „Man detoxt, um sich zu reinigen. Man fühlt sich dadurch wie neugeboren, sauberer, leichter, hat mehr Energie. Auch die Haut wird strahlender, und Cellulite verringert sich.“ Wichtig zu berücksichtigen ist jedoch, wie

die persönliche Ausgangssituation ist, meint die L00X-Expertin. „Wer zehn Jahre lang nur Fast Food gegessen hat, wird länger brauchen, bis entsprechende Effekte zu sehen sind. Wer immer schon auf eine gesunde Ernährung geachtet hat, wird schneller Resultate erfahren.“

## WELCHE KUR FÜR WEN?

Detox-Kuren werden über Onlineshops in verschiedenen Variationen angeboten. Es gibt reine Safikuren, kombinierte Saft- und Suppen-Kuren und sogar Kuren, bei denen fertig zubereitete Mahlzeiten wie Salate oder Müslis angeboten werden. Die Mahlzeiten sind in der Regel rein vegan und komplett naturbelassen, also weder erhitzt noch mit Konservierungsstoffen versetzt. Welche Kur man wählt, hängt vom persönlichen Ziel ab. Wer gern etwas abnehmen möchte, wird mit den reinen Safikuren den größten Erfolg haben. Allerdings hat man hier nicht das Gefühl „etwas Richtiges“ zu essen. Diese Kurform erfordert daher viel Disziplin. Der Hunger ist das eine Problem, aber auch Kopfschmerzen durch den Koffeinentzug, Schwäche und mangelnde Leistungsfähigkeit können auftreten. „Dann bitte nicht abbrechen“, rät L00X-Expertin Petra Orzech. „Es ist ein gutes Zeichen, wenn man sich schlapp fühlt, denn das ▶“



### DAS TUT BEIM DETOXEN GUT

- Viel trinken, vor allem Wasser und Kräutertee
- Leberwickel (Wärmflasche auf rechten Oberbauch legen)
- Meersalzbad in der Badewanne
- Zungenschaber verwenden
- Tief atmen
- Sanfter Sport wie Detox-Yoga
- Viel an die frische Luft gehen
- Sich Ruhe gönnen



### MEIN DETOX-TAGEBUCH

LOOX-Redakteurin Isabell Heßmann machte den Selbstversuch und testete drei verschiedene Detox-Kuren

#### 01 Detox Juice von Detox Hamburg (3 Tage)

Der Tag startet mit einem Ingwerextrakt. Morgens, nachmittags und abends gibt's verschiedene Obst- bzw. Gemüsesäfte (zum Beispiel Kiwi-Banane, Karotte-Orange oder Erdbeer-Minze). Die Portionen von je 500 Millilitern sind reichlich. Die Obstsaft sind lecker und leicht kühlend, die Gemüsesäfte gewöhnungsbedürftig. Hier gilt manchmal: Einfach runter mit dem Zeug. Mittags gibt es eine Gemüsesuppe. Zum Glück jeden Tag eine andere Sorte (von Tomate bis Blumenkohl). In der ersten Suppe finde ich ein schwarzes Hundehaar, in der zweiten sogar zwei. Das ist eklig! Am ersten und zweiten Tag habe ich großen Hunger, fühle mich schwach und nicht leistungsfähig. Am dritten Tag geht's mir prima. Die Saftkur ist toll für heiße Sommertage, aber ob's im Winter auch so gut tut? Unterm Strich sind zweieinhalb Kilo runter.

#### 02 Cardea Detox Cuisine von Cardea Detox (5 Tage)

Bei dieser Kur gibt es richtig was zu essen – und zu kauen. Gleich die erste Mahlzeit ist ein Müsli mit Haferflocken, Vanille-Sojajoghurt, Ahornsirup, gehackten Nüsse und Trockenfrüchten. Ich bin begeistert. Das möchte ich am liebsten jeden Tag essen. Auch die anderen Mahlzeiten (zum Beispiel Couscoussalat mit Spinat und Aprikosen, Rettichspaghetti mit Erbsen-Minze-Soße oder Brokkoli mit Zitronen-Mandel-Creme) sind köstlich. Vor- und nachmittags gibt es Obst- und Gemüsesäfte. Während der ganzen Kur fühle ich mich fit und leistungsfähig. Wache gegen sechs Uhr gut gelaunt auf. Hungergefühl ist mäßig vorhanden, aber gut auszuhalten. Der beigegefügte Detox-Tee ist sehr lecker. Er rettet mich selbst in kritischen Phasen. Ich halte die zweieinhalb abgenommenen Kilos, nehme aber nicht weiter ab.

der Grundumsatz stark herunterfährt.“ Wer danach wieder normal isst, kann Opfer des Jo-Jo-Effekts werden. Grundsätzlich ist es besser, die Detox-Kur als Startschuss in eine gesündere Ernährungsweise zu betrachten. „Die Umstellung kann dann leichter fallen, weil man merkt, wie gut es einem tut, bewusst zu essen“, erklärt die Detox-Expertin. Die Kuren sind praktisch für alle, die nicht selbst kochen können oder wollen. Denn es wird alles fix und fertig geliefert. Auch der lästige Einkauf entfällt. Wer jedoch Spaß am Zubereiten hat, kann mittels Entsafter und Pürierstab Smoothies, Säfte und Suppen auch ganz leicht selbst herstellen und damit eine Kur einlegen. „Auch ein Wochenende ohne Fleisch und Kaffee kann schon eine Entlastung bedeuten“, verrät Petra Orzech. Und ist deutlich billiger, denn für eine Drei-Tage-Kur sind um die 150 Euro fällig. Da zahlt man den Madonna-Trend-Faktor auf jeden Fall mit.

### STARTSCHUSS ZUM BESSERER

Je nach persönlichem Wunsch kann die Kur nur über drei Tage gehen oder auch 15 Tage andauern. Dabei hilft viel nicht unbedingt viel. Petra Orzech: „Da die Kuren sehr kalorienarm sind, ist es heikel, eine Kur von 15 Tagen durchzuziehen, weil dann

#### 03 Super Green Delight von Detox Delight (5 Tage)

Hier gibt es ausschließlich kalte Drinks. Je zweimal pro Tag den Green Delight und den Super Green Delight. Beides sind grüne Säfte, die aus Zutaten wie grünem Apfel, Romanasalat, Mangold und Sellerie bestehen. Von Tag eins bis drei und von Tag vier bis fünf gibt es jeweils die gleichen Säfte. Das ist etwas monoton. Zusätzlich gibt es für morgens eine Detox Limonade und für den Abend eine gewürzte Soja- bzw. Cashewnussmilch. Die kalte, prickelnde Limonade schmeckt lecker, bekommt mir auf nüchternen Magen jedoch nicht. Die Milch am Abend sorgt für die nötigen Proteine und versöhnt mit den Entbehrungen des Tages. Ich komme mit der Kur gut über die Runden, habe nur wenig Hunger und fühle mich auch voll leistungsfähig. Aber: Hin und wieder ein warme Mahlzeit wäre schön. Ich nehme eineinhalb Kilo ab. Man merkt zum Ende des Experiments jedoch, dass die Stoffwechselfalle so langsam zuschlägt.

### SO SCHNEIDEN DIE DETOX-ANBIETER IM EINZELNEN AB:



	DETOX HAMBURG	CARDEA DETOX	DETOX DELIGHT
<b>Website</b>	<a href="http://detox-hamburg.com">detox-hamburg.com</a> Optisch wenig ansprechend. Navigation nicht selbsterklärend. Produktinfos und Shop getrennt – das ist verwirrend.	<a href="http://cardea-detox.com">cardea-detox.com</a> Übersichtlich und ansprechend. Man findet sich gut zurecht, findet alle wichtigen Infos und kann unkompliziert bestellen.	<a href="http://detox-delight.de">detox-delight.de</a> Sehr professionelle Website. Mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Gute Navigation, viele Infos rund ums Detoxen.
<b>Lieferung</b>	Montags und mittwochs per DHL Overnight. Paket kommt am Tag vor der Kur.	Sehr flexibel: von Dienstag bis Freitag nach Wunsch. Per Kurier. Lieferung bis 10 Uhr am Tag des Kurbeginns.	Kurbeginn ist standardmäßig dienstags. Lieferung per Kurier bis 10 Uhr am Tag des Kurbeginns.
<b>Service</b>	Keine betreuenden Mails vor der Kur. Lediglich eine kleine Karte mit Tipps liegt dem Paket bei. Rundum-sorglos-Faktor: sehr niedrig.	Menüpläne werden vorab per Mail geschickt. Der Lieferung liegen noch ein Detox-Tee, ein Peeling, ein Peeling-Handschuh, ein Detox Bath und eine Kerze bei. Dazu noch ein Flyer mit Infos und Tipps.	Umfangreicher Detox-Guide vorab per Mail. Der Lieferung liegen ein Menüplan sowie ein Flyer mit Tipps und Hinweisen bei.
<b>Handhabung</b>	Auf den Flaschen steht leider nicht, für welche Mahlzeit sie gedacht sind. Man muss immer den Menüplan zur Hand haben. Gut: Alle Zutaten der Säfte stehen auf dem Menüplan.	Produkte sind zum Teil nicht leicht dem Menüplan zuzuordnen – das könnte verbessert werden. Schade, dass bei den Smoothies nicht dabei steht, welche Früchte/Gemüse drin sind.	Alle Produkte sind im Menüplan exakt beschrieben und den Produkten gut zuzuordnen – perfekt.
<b>Umweltaspekt</b>	Prima: Suppen in Glasflaschen. Die sind wiederverwendbar.	Alles ist aufwendig einzeln verpackt. Viel Plastikmüll. Gut: Lieferkarton aus Pappe.	Jeden Tag fallen sechs Plastikflaschen an. Riesiger Styropor-Lieferkarton.
<b>Preis-Leistungs-Verhältnis</b>	3-Tage-Kur Detox Juice: 147 Euro mit Versand (in Hamburg Selbstabholung möglich (99 Euro)). Pro Tag: 49 Euro bzw. 33 Euro. Günstigster Anbieter im Test.	5-Tage-Kur Cardea Detox Cuisine: 245 Euro mit Versand (keine Selbstabholung möglich). Pro Tag: 49 Euro.	5-Tage-Kur Super Green Delight: 290 Euro mit Versand (in München Selbstabholung möglich (235 Euro)). Pro Tag: 58 bzw. 47 Euro. Teuerster Anbieter im Test.
<b>Fazit</b>	Corporate Design nicht ansprechend. Wenig Service. Aber: günstigster Anbieter (Option Selbstabholung in Hamburg).	Angenehmste Kur. Bestellung kinderleicht. Lieferung sehr gut. Der Tee und die Beauty-Produkte verwöhnen zusätzlich.	Sehr professioneller Auftritt. Ein Detox-Anbieter mit viel Erfahrung. Aber unflexible Lieferung und extrem teuer.