

Meine Detox-Auszeit

□ Meine Detox-Auszeit – eine Reise, die 2013 begann

Wenn ich diese beiden Fotos sehe, liegen viele Jahre dazwischen – und noch viel mehr Erfahrungen. ♥□

Das linke Foto entstand im **Januar 2012**. Im Jahr darauf, **2013**, habe ich zum ersten Mal die Kur gemacht, die mich seitdem regelmäßig begleitet. Heute mache ich sie gemeinsam mit meinem Mann mindestens zweimal im Jahr – in diesem Jahr sogar dreimal.

Warum?

Weil diese Wochen für mich inzwischen viel mehr sind als eine Diät oder eine Zahl auf der Waage. Sie sind für mich eine Zeit, in der ich meine Ernährung ganz bewusst reduziere, neu sortiere und meinem Körper besonders viel Aufmerksamkeit schenke.

Die Kur besteht aus drei Phasen: **Diät – Stabi – Test**. In der Diätphase wird sie zusätzlich durch einen Aktivator, ein spezielles Salz, begleitet.

In den ersten beiden Phasen verzichte ich vollständig auf **Getreide, stärkehaltige Lebensmittel und zugesetzte Fette**. Stattdessen kommen möglichst hochwertige und wenig verarbeitete Lebensmittel auf meinen Teller.

□ Eine meiner wichtigsten Regeln dabei: **Mindestens dreimal am Tag die Farben des Regenbogens essen**.

Das bedeutet für mich jede Menge verschiedenes Gemüse und etwas Obst. Beim Obst achte ich bewusst auf die Menge.

Und genau hier beginnt für mich der spannendste Teil: **Was nehme ich selbst wahr?**

Schon nach ungefähr einer Woche fühle ich mich häufig energiegeladener. Meine Gedanken erscheinen mir klarer, meine Verdauung verändert sich positiv und meine Gelenke fühlen sich für mich geschmeidiger an.

Dieses Mal dokumentiere ich zusätzlich meine Körperwerte. Am **26. September** lagen sie bei **72,8 kg Körpergewicht, 35,5 % Körperfett und 26,4 kg Skelettmuskelmasse**. Dabei sind mir nicht einzelne Tageswerte wichtig – Körperanalysewaagen liefern ohnehin nur Schätzwerte –, sondern die Entwicklung über einen längeren Zeitraum.

Wenn ich heute das Foto von 2012 neben mein aktuelles Bild stelle, sehe ich deshalb nicht einfach ein klassisches „Vorher und Nachher“.

Ich sehe mehr als 14 Jahre meines Lebens.

Ich sehe Veränderungen, Erfahrungen, neue Gewohnheiten – und einen anderen Umgang mit Ernährung und meinem eigenen Körper.

Meine erste Kur war 2013. Heute gehört bewusste Ernährung für mich ganz selbstverständlich zu meinem Alltag. Dazu zählt auch meine persönliche Grundversorgung mit Vitalstoffen in konzentrierter Form.

Und vielleicht ist genau das meine wichtigste Erkenntnis:

Es geht für mich nicht darum, für ein paar Wochen perfekt zu essen. Es geht darum, immer wieder bewusst hinzuschauen: Was tut mir gut? Was möchte ich verändern? Und welche Gewohnheiten möchte ich anschließend mit in meinen Alltag nehmen? □

Hinweis: Dieser Beitrag beschreibt ausschließlich meine persönlichen Erfahrungen. „Detox“ bzw. „Entsäuerung“ ist kein medizinisch nachgewiesenes Verfahren zur Entfernung von Giftstoffen oder „Schlacken“. Meine persönlichen Beobachtungen sind keine medizinischen Wirkversprechen. Bei Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder stärkeren Ernährungseinschränkungen sollte eine solche Kur vorher ärztlich oder

ernährungsmedizinisch abgeklärt werden.

#SIMkitchen #MeineDetoxAuszeit #BewussteErnährung #MeineReise
#Ernährungsumstellung #GesundeGewohnheiten #BuntEssen
#EatTheRainbow #Wohlbefinden #GesunderAlltag #GemüseLiebe
#MeineErfahrung

