

FOOGS[®]

DAS MAGAZIN FÜR
GRÜNEN LIFESTYLE



GEGENGIFT
Detox von innen

REICH DER AROMEN
Zauberland Gewürze

VEGAN SCHLANK
Die besten Detox-Rezepte
zum Nachkochen

RADREISEN
Die schönsten Touren
der Welt

FRÜHJAHR
TRENDS
SS 2016





Wie funktioniert Detox und was passiert dabei in unserem Körper?

Erst mal müssen wir feststellen: Detox ist ein inflationärer Modebegriff. Detox heißt, sich von Giften zu befreien. Viele ernähren sich nicht rein oder haben kein gut funktionierendes Verdauungssystem. Deshalb stationiert der Körper Toxine in Gewebedepots. Bevor er sie aber stationiert, ummantelt er sie mit Mineralien, damit die sauren Toxine den Körper nicht angreifen. Wenn der Körper also Toxine in sich hat, verbraucht er mehr Vitamine und Mineralien. Irgendwann, früher oder später, sind die Depots voll. Und genau hier beginnen die Krankheiten. Die intelligent eingelagerten Toxine bekommt man ja mit ein paar Juices nicht raus. Und Fruchtsäfte machen auch das genaue Gegenteil: Sie übersäuern zusätzlich. Deshalb ist es so wichtig, richtig zu detoxen. Oberste Priorität hat vor allem, den Körper gut vorzubereiten, zu schauen: Habe ich richtigen Stuhlgang, führe ich genug ab und trinke ich genügend? Der Körper ist wie ein Bio-Chemie-Labor, es wird alles biochemisch umgewandelt und es leben Mikroben in unserem Inneren. Alle langfristigen, chronischen Krankheiten, die mit der Mikrobiologie zu tun haben, mit der Physiologie, kriegen Ärzte immer noch nicht richtig in den Griff. Das kann aber das Wasser in uns. Vergleichen wir das Wasser in uns mit einem See, der steht und in den nie frisches Wasser hineinkommt. Nicht ohne Grund heißt es Stoffwechsel. Menschen trinken kein einfaches, stilles, pures Wasser mehr. Das ist der allererste Ansatz.

Was sind die Ursachen für eine Vergiftung des Körpers?

Die meisten Lebensmittel sind heute chemisch und voller Zucker. Versuchen Sie, ein konventionelles Lebensmittel zu finden, das keinen Zucker enthält! Das gibt es nicht, außer organische. Mit Kosmetik verhält es sich genauso. Wir duschen mindestens einmal am Tag, seifen uns mit Chemie ein, danach kommt die Bodylotion, auch voller Chemie, das macht man ein Leben lang. Abgebaut wird das Ganze erst über die Leber. Viele trinken noch nicht mal wirklich sauberes Wasser. Mode ist voller Chemie. Waschmittel, Wandfarben, Putzmittel – das atmen wir alles ein. Medikamente, Operationen und die falsche Ernährung – plus Stress on top.

Was am Ernährungsplan sollte man am besten für immer weglassen?

Statt einer richtigen Mahlzeit gibt es bei vielen Arbeitnehmern einen Riegel, Schokolade oder Plätzchen. Wenn man mal die Süßigkeiten reduziert, ist das ein guter Anfang. Das heißt aber nicht, dass man gar keine Süßigkeiten mehr essen soll. Und sich mal beim Thema Alkohol überlegen: Muss wirklich jedes Glas sein? Dabei geht es nicht um Verzicht, sondern um bewussteres Essen – und damit auch ums Genießen.

Ist es während einer Detox-Kur erlaubt, zu sündigen?

Normalerweise verpflichte ich meine Kunden dazu, nach dem Mittagessen einen Nachtisch zu essen. Denn man hat das Verlangen danach – besser isst man so etwas aber tagsüber als am Abend. Und wir brauchen gesunde Zucker, aber in der komplexen Form.

DETOX YOUR LIFE

NUTRITIONIST CAROLINE BIENERT IM FOGS-TALK

Caroline Bienert ist Nutritionist der ersten Stunde. Als sie vor 20 Jahren von New York nach Deutschland zurückkehrte, um hier Menschen in Ernährungssachen zu beraten, hielten sie viele für verrückt. Heute ist sie nicht nur in München als Top-Expertin gefragt; von London bis Dubai zeigt sie, wie man die „Maschine Mensch“ richtig bedient – um zu höchster Leistungsfähigkeit aufzulaufen. Wir trafen die Powerfrau zum FOGS-Talk.

Warum haben Sie sich dafür entschieden, als Ernährungsberaterin zu arbeiten? Was war Ihr Schlüsselmoment?

In meinem Elternhaus wurde immer sehr viel Wert auf gute Küche gelegt und immer toll gegessen, also war ich quasi schon als Kind in Ernährungssachen positiv geprägt. Dennoch hatte ich unter Heuschnupfen und Neurodermitis zu leiden. Als ich dann in New York war, hat mich ein Nutritionist behandelt. Da habe ich am eigenen Körper gespürt, dass sich etwas verbessert. Ich bin nicht unbedingt ein Partygirl, trinke kaum Alkohol, Rauchen tue ich nicht und Drogen nehme ich sowieso keine. Aber lernen muss ich immer etwas. Meine Freunde fanden das damals schon verwunderlich und sagten: „Du liest da was über Mikrobiologie, als ob das ein Krimi wäre.“ Mein Vater fand meinen Berufswunsch genauso verrückt und dachte, ich flippe jetzt total aus.

In welchen Lebensmitteln findet man gesunden Zucker?

Ungesunder Zucker ist der Einfachzucker, den findet man in Obst, Honig, Weizenprodukten und in braunem und weißem Zucker. Die Mehrfachzucker, die komplexen, findet man in Vollkornreis, Vollkornnudeln, Kartoffeln. Der Einfachzucker bringt unseren Körper dazu, sofort Insulin auszuschütten. Davon essen wir zu viel: morgens Brötchen, mittags Pasta, abends Pizza, zwischendurch ein Sandwich. Ausreichend Gemüse findet man gerade bei Berufstätigen kaum mehr am Ernährungsplan.

Halten Sie Fruchtsmoothies für sinnvoll?

Reine Fruchtsmoothies sind meiner Meinung nach sogar gefährlich. Wenn ich von Smoothies spreche, meine ich immer grüne Smoothies. Das Verhältnis sollte dabei sein: 70 Prozent grün, 30 Prozent Obst. Fruchtsäfte sind ungesund. Wenn man einen ganzen Apfel isst, produziert der Körper schon im Mund Verdauungsenzyme, sogar schon, bevor man reinbeißt. Der ganze Apfel wird ganz anders verstoffwechselt, als wenn man nur den Saft trinkt. Der Saft allein wird verstoffwechselt, als ob man eine Dose Zucker isst.

Wie achten Sie persönlich auf Ihre Ernährung?

Für mich ist gute Ernährung ein Lebenskonzept, ich gehe da keine Kompromisse mehr ein. Auch während ich reise, was ich von Berufs wegen sehr oft mache, würde ich niemals aufs Mittagessen verzichten. Gerade erst heute kam ich zwar ein wenig später zum Mittagessen als üblich, ausfallen lassen würde ich es aber nie. Das Mittagessen ist die absolut wichtigste Mahlzeit des Tages. Natürlich sollte man, um gesund zu bleiben und einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel zu haben, drei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Auch, wenn man abnehmen möchte.

Kommen Menschen immer mit Beschwerden zu Ihnen?

Zu mir kommt keiner umsonst. Ein großes Thema ist dabei immer Energie. Wenn der Körper leicht vergiftet ist, dann fällt man ja nicht direkt tot um und man wird auch nicht sofort krank. Wenn aber das System nur mehr zu 90, 80, 70 Prozent funktioniert, stellt sich ein Energieverlust ein. Die Menschen, die dann plötzlich Cholesterin- oder Herzprobleme bekommen, werden immer jünger.

Was halten Sie für sinnvoller: die Ernährung dauerhaft umzustellen oder die jährliche Detox-Kur?

Beides. Ich selbst mache einmal im Jahr eine Detox-Kur. Denn auch biologisches, organisches Essen ist teilweise belastet. Auch der Fisch, den ich esse, enthält Schwermetalle. Detox ist kein Luxus mehr, sondern fast Bedingung, um gesund zu bleiben. Wir wissen jetzt schon, dass jeder zweite Mensch einmal an Krebs erkrankt. Das liegt auch an Umweltgiften. Ich bin zwar die Body-Expertin, aber Mind und Soul sollten auch mit einbezogen werden. Da kann man ruhig mal alles abschalten. Ich sage Ihnen jetzt nicht, wann ich das immer mache, weil ja genau dann immer alle anrufen und was wollen. *(lacht)*

Wie fühlt man sich während einer Detox-Kur?

Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Je mehr Gifte im Körper sind, desto schlimmer fühlt man sich wahrscheinlich. Da kommt die Erstverschlimmerung: Kopfschmerzen, Übelkeit, Müdigkeit, schlechte Laune. Man kennt ja den Spruch, dass einem eine Laus über die Leber gelaufen ist.

Was ist das beste Anti-Aging-Mittel für die Haut?

Jeder sollte im Selbstversuch ausprobieren, acht Tage lang drei Liter pures, stilles Wasser aus der Glasflasche zu trinken. Das macht einen gravierenden, sichtbaren Unterschied. Es gibt kein besseres Anti-Aging-Mittel als Wasser.

Teilen Sie mit uns Ihr persönliches Lieblingsrezept?

Ganz einfach: Gemüsepfanne. Meistens kaufe ich eine rote und eine gelbe Paprika, Zucchini, Fenchel, eine Gemüsezwiebel, manchmal auch Kapern, dann schneide ich das alles fein und brate das mit Kokosöl an. Meistens kommt nur wenig oder auch gar kein Salz rein. Ein wenig Pfeffer und Knoblauch, mit Schafskäse unterheben und ein Glas Weißwein dazu. Das ist einer meiner Classics.

Vielen herzlichen Dank für das Gespräch!

www.carolinebienert.com

„DETOX BODY BOOK“ VON CAROLINE BIENERT

Die ultimative Detox-Bibel von Top-Nutritionist Caroline Bienert hilft dabei, alle Stolpersteine aus Ess- und Lebensgewohnheiten aus dem Weg zu räumen. Eine Vielzahl an Superfoods, aber auch altbekannten Kräutern, Rezepten und einem Dutzend Smoothies hat Caroline Bienert unter die Lupe genommen, auf ihre Wirkung getestet und ein Nachschlagewerk für alle kreiert, die sich wieder wohl und im eigenen Körper zu Hause fühlen wollen. Um € 28,90 via www.ecobookstore.de

WASSER MARSCH.

Empfohlen vom japanischen Wasser-Experten Dr. Masaru Emoto: Der LAURETANA-Klassiker. Lebendiges, reines und naturbelassenes Hochgebirgsquellwasser, um € 1,49 via www.bio-natural.at

**DETOX
BODY
BOOK**
*Ein Guide zur richtigen Ernährung
auf dem Wasserweg*
von
CAROLINE BIENERT

