



JOHANN LAFER
PROF. DR. JÜRGEN VORMANN

DETOX



CUISINE

Die genussvolle 4-Wochen-Kur
für Krankheitsprävention und Verjüngung

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

7
Vorwort

11
THEORIE

12
*DETOX - WICHTIGER BAUSTEIN
DER GESUNDHEIT*

13
Essen wir uns krank?

14
Belastungen aus der Umwelt

15
Erfolgreich entgiften

15
Zeit für Detox?

16
*AUTOPHAGIE -
DIE ZELLULÄRE ENTGIFTUNG*

17
Oxidativer Stress und Antioxidantien

18
Autophagiebremse Insulin

20
Ketose -
Stimulans für den Stoffwechsel

23
Unterstützendes Intervallfasten

24
Stoffwechselaktivator Sirtfood



26
*ENTGIFTUNG DES
BINDEGEWEBES*

27
Die Säure-Basen-Balance

28
Lokale Übersäuerung

31
PRAL-Wert

32
Säure-Basen-Tabelle

36
Basensupplementierung

37
Die Getränkewahl



40
*ENTGIFTUNGS- UND
 AUSSCHIEDUNGSORGANE
 UNTERSTÜTZEN*

- 40
 Leber
- 42
 Darm
- 46
 Nieren
- 46
 Haut
- 47
 Entgiftungsfördernde Lebensmittel

48
*SO FUNKTIONIERT
 DIE DETOXXUR*

- 48
 Das Prinzip der Kur
- 49
 In Bewegung kommen

50
 Gewichtskontrolle und
 Detox-Check

- 51
 Ein paar letzte Tipps
- 52
 Wochenpläne

61
REZEPTE

63
FRÜHSTÜCK

101
MITTAGESSEN

159
ABENDESSEN

204
 Rezeptregister

208
 Impressum



VORWORT

Sogenannte Entschlackungskuren sind seit vielen Jahren weitverbreitet und Tausende Menschen versuchen regelmäßig, auf diesem Weg ihre Gesundheit zu verbessern. In der Medizin und Ernährungswissenschaft wurde der Sinn solcher Kuren allerdings oft kontrovers diskutiert.

Natürlich entstehen in unserem Stoffwechsel keine Schlacken wie in einem Hochofen. In den letzten Jahren hat man jedoch erkannt, dass zelluläre Abbauprodukte und Toxine die Funktionen unseres Körpers durchaus beeinträchtigen können. Die regelmäßige Entfernung dieser Substanzen ist deshalb ein sinnvoller Beitrag zu einer gesunden Lebensführung und zum Erhalt der Gesundheit.

Im weitesten Sinn kann man das, was dazu in unserem Inneren abläuft, als körpereigene Müllabfuhr verstehen. Die biochemischen Mechanismen für die Selbstreinigung der Zellen, wie zum Beispiel die Autophagie, werden immer besser erforscht und dabei wird auch klar, dass durch die Beeinflussung dieser Stoffwechselwege ein erheblicher Effekt auf Gesundheit, Altern und Krankheitsprozesse ausgeübt werden kann.

Ein wesentlicher Aspekt der Entgiftung besteht in der zeitweiligen Reduzierung der Nahrungszufuhr. Im Extremfall ist das mit einem fast vollständigen Verzicht auf Essen verbunden, wie beim Heilfasten. Aber auch andere traditionelle naturheilkundliche Kurformen, wie die Schroth- oder die Mayr-Kur reduzieren die Kalorienzufuhr erheblich. Allerdings wird dabei oft vergessen, dass intensives Fasten eine erhebliche Belastung für den Stoffwechsel darstellt und für den Entgiftungsprozess sogar kontraproduktiv sein kann.

Die neueren Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft zeigen erfreulicherweise, dass sich die Entgiftungsprozesse auch ohne extreme Askese sehr effektiv unterstützen lassen. Von besonderer Bedeutung ist hierbei die gezielte Auswahl von Lebensmitteln, die einen günstigen Einfluss auf den Stoffwechsel haben. Allerdings ist es mit dem

DETOX – WICHTIGER BAUSTEIN DER GESUNDHEIT

Um sich rundum fit zu fühlen und möglichst gesund möglichst alt zu werden, braucht der Körper in regelmäßigen Abständen Auszeiten vom (Ess-)Alltag.

Unter dem Begriff »Detox« versteht man die Entgiftung des Körpers. Sie ist nötig, weil wir im Laufe der Zeit vielen chemischen Verbindungen ausgesetzt sind, die unseren Stoffwechsel belasten können. Wir führen unserem Körper Fremdstoffe aus verarbeiteten Lebensmitteln, Pestizidrückstände, Farben, Mikroplastik, Schwermetalle oder Arzneimittel zu und atmen dazu auch noch Schadstoffe als Aerosole ein. Dieser unüberschaubare Cocktail von körperfremden Substanzen belastet auf Dauer die komplizierten Entgiftungswege der Leber und die Ausscheidungsfunktion von Darm, Lunge, Nieren, Lymphsystem und Haut.

Zur Verbesserung unserer Gesundheit ist es deshalb sinnvoll, diesen Toxinen in regelmäßigen Abständen für einen bestimmten Zeitraum aus dem Weg zu gehen und den Stoffwechsel dahingehend zu beeinflussen, dass bereits vorher abgelagerte Toxine ausgeschieden werden können. Dazu müssen wir in verschiedenen Bereichen des Körpers für Entlastung sorgen – und das lässt sich am einfachsten mit der gezielten Auswahl von Lebensmitteln erreichen.

Mit der Art unserer Ernährung und der zeitlichen Verteilung der Nahrungsaufnahme können wir den Stoffwechsel unserer Körperzellen umstellen und dafür sorgen, dass Abfallstoffe eliminiert werden. Gleichzeitig aber müssen wir auch erreichen, dass

im Bereich außerhalb der Zellen, vor allem im Bindegewebe, die Stoffwechselsituation verbessert wird und dort zwischengelagerte Substanzen entfernt werden. Oft verursacht eine lokale Übersäuerung den »Schadstoffstau«. Erst wenn sie kompensiert wird, können eingelagerte Gifte freigesetzt werden.

Zum Schluss müssen die Toxine und deren Um- und Abbauprodukte natürlich noch aus dem Körper entfernt werden. Diese Aufgabe übernehmen vor allem der Darm, die Nieren und auch Lunge und Haut. Indem wir die Funktion dieser wichtigen Ausscheidungsorgane unterstützen, gelingt es schließlich, schädigende Substanzen endgültig aus dem Körper zu entfernen. Damit können wir einen erheblichen Beitrag für unsere Gesundheit leisten.

Essen wir uns krank?

Es ist wohl für die meisten von uns ein selbstverständliches Ziel, möglichst lang gesund zu bleiben und ein hohes Alter zu erreichen. Und grundsätzlich sind wir da in Europa auch schon auf einem guten Weg. Europäer haben eine respektable Lebenserwartung, die in den letzten Jahren noch einmal deutlich gestiegen ist. Wenn man heute Menschen im Alter von 65 betrachtet, haben sie noch rund 20 Lebensjahre vor sich. Die Frage ist jedoch: Wie gesund verbringt man diese Zeit? Daten aus Deutschland belegen, dass von diesen 20 Jahren im Durchschnitt 12 Jahre gesund und etwa 8 Jahre eher krank zugebracht werden. Weitere Daten zeigen aber auch, dass man tatsächlich ein hohes Alter ohne schwere Erkrankungen erreichen kann. Immerhin 42 Prozent der Bevölkerung über 65 haben keine chronischen Krankheiten. Die positive Botschaft lautet also: Man kann in Gesundheit altern.

Allerdings – und das ist letztendlich der springende Punkt – muss man dazu auch etwas für sich tun.

Einen wichtigen Satz möchten wir hier voranstellen: »Was immer der Vater einer Krankheit gewesen ist, die Mutter war eine schlechte Ernährung.« Tatsächlich beeinträchtigen Ernährungsbedingte Risiken unsere Gesundheit am stärksten, wobei hier an erster Stelle ein hoher Body-Mass-Index steht, also Übergewicht. Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsmangel sind ebenfalls wesentliche Risikofaktoren. Wenn man jedoch an der Schraube der Ernährung dreht, kann man mit Sicherheit einen ganz erheblichen positiven Effekt erzielen.

Blicken wir doch einmal zurück in der Evolution: Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass unsere Vorfahren die Erde seit circa 300 000 Jahren bevölkerten. In dieser Zeit lebten die Menschen fast ausschließlich als Jäger und Sammler. Die Landwirtschaft wurde erst vor rund 500 Generationen entwickelt, doch seitdem hat sich die Ernährung des Menschen in unglaublicher Weise verändert. Aber das war noch nicht alles. Gerade mal seit etwa zehn Generationen spricht man vom Industriezeitalter, das wieder erhebliche Veränderungen für unsere Lebensweise und eben auch für unsere Ernährungsweise gebracht hat. Hochgradig verarbeitete Lebensmittel kennen wir sogar eigentlich erst seit zwei bis drei Generationen ... Doch was bedeutet das alles für unsere Gesundheit?



Erfahren Sie von Jürgen Vormann noch mehr zum wissenschaftlichen Hintergrund unserer Detox Cuisine auf vitalissimo.de.

WOCHE 1

1. TAG

- › Forellen-Frischkäse-Creme im Chicoréeblatt (Seite 91)
- › Buntes Ofengemüse mit Kartoffeln und Hühnchen (Seite 102)
- › Kartoffel-Apfel-Puffer mit Rote-Bete-Feldsalat (Seite 167)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)

2. TAG

- › Hirsebrei mit Birne und frischen Beeren (Seite 64)
- › Geröstete Kartoffeln auf indische Art mit Sesamspinat und Joghurdip (Seite 126)
- › Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing (Seite 160)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)

3. TAG

- › Basisches Brot mit Rote-Bete-Hummus (Seite 78 und 80)
- › Tom Yam Gung (Seite 118)
- › Kichererbsen-Pastinaken-Curry mit gebratenem Spitzkohl (Seite 180)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)

4. TAG

- › Basisches Brot mit Erbsen-Minz-Guacamole (Seite 78 und 81)
- › Creme von Brokkoli und Frühlingszwiebeln mit Schmelzkäse und gebackenem Kokos-Brokkoli (Seite 115)
- › Lachsteriyaki mit Kirschtomatensalat und Reismudeln (Seite 200)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)

5. TAG

- › Basisches Brot mit Auberginencreme (Seite 78 und 82)
- › Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme (Seite 129)
- › Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucola-pesto (Seite 184)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)

6. TAG

- › Rührei-Bowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping (Seite 87)
- › Gemüse-Wokpfanne mit Ananas, Mango und Zanderfilet (Seite 107)
- › Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit glasierten Chiligarnelen (Seite 181)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)

7. TAG

- › Parmesan-Omelett mit Kirschtomaten, Avocado, Sprossen und Rucola (Seite 88)
- › Wurzelcurry mit Potato Wedges (Seite 104)
- › Freekeh-Salat mit Wassermelone, Granatapfel, Gurke und Koriander-Minz-Pesto (Seite 183)
- › Wasser, Tee, Detoxwasser (Seite 39)
- › Maximal 4 Tassen Kaffee (ohne Zucker, keine bzw. wenig Milch)
- › Urin-pH-Wert kontrollieren

GOLDENE-MILCH-PORRIDGE MIT FEIGEN, CRANBERRYS UND MANDELN

Pro Portion: ca. 770 kcal /
21 g E | 27 g F | 102 g KH /
13 g BST

2 Personen
ca. 15 Min.
+ ca. 10 Min. Kochzeit

ZUTATEN

2 TL Kurkuma
10 g Ingwer
Muskatnuss
1 reife Banane
140 g zarte Haferflocken
350 ml Weidevollmilch
2 EL Reissirup
1 EL Kokosöl
4 reife Feigen
2-3 EL Mandelstifte
Pfeffer
30 g getrocknete Cranberrys
2 EL Ahornsirup

- 1** Für das Porridge muss zunächst eine Paste hergestellt werden. Dafür Kurkuma in einem Topf mit 100 ml Wasser verrühren und erhitzen. Ingwer schälen und in die langsam andickende Flüssigkeit reiben. 1 große Prise Muskatnuss dazureiben. Die Flüssigkeit so lange unter Rühren köcheln lassen, bis sich eine aromatisch duftende Paste gebildet hat. Sie sollte reichlich angedickt sein und am Ende etwa 1 EL ergeben. Die Paste in ein Schälchen umfüllen.
- 2** Die Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Haferflocken und Milch in einen Topf geben und ca. 10 Min. sanft köcheln lassen, bis das Porridge eine cremige Konsistenz hat. Dabei immer wieder umrühren. Zwischendurch die zerdrückte Banane und den Reissirup in das Porridge einrühren. Kurz vor Ende der Kochzeit auch noch die Kurkumapaste und das Kokosöl untermischen.
- 3** Während das Porridge kocht, die Feigen waschen und in Spalten schneiden. Die Mandelstifte in einer Pfanne rösten.
- 4** Porridge warm auf zwei Schalen aufteilen und nach Belieben etwas Pfeffer darübermahlen. Die Feigenspalten, Cranberrys und gerösteten Mandelstifte auf dem Porridge verteilen und alles mit etwas Ahornsirup beträufeln.





CREME VON BROKKOLI UND FRÜHLINGSZWIEBELN MIT SCHMELZKÄSE UND GEBACKENEM KOKOS-BROKKOLI

- 1** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Brokkoli putzen, den harten Strunk entfernen und den Rest in einzelne Röschen teilen. 3–4 größere Röschen in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden und für später beseitstellen. Die Chili aschen, entkernen und fein hacken.
- 2** In einem breiten Topf das Öl erhitzen. Den restlichen Brokkoli mit den Frühlingszwiebeln und der Chili darin in ca. 1 Min. farblos anschwitzen. Die Brühe dazugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Min. leise köcheln lassen.
- 3** In einem Teller das Ei verquirlen. Auf einen zweiten Teller die Kokosraspel geben. Das Kokosöl erhitzen. Die Brokkolischeiben erst mit Mehl bestäuben, dann durch das Ei ziehen und schließlich in den Kokosraspeln wälzen. Im heißem Kokosöl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in 6–8 Min. goldbraun backen.
- 4** Den Schmelzkäse zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzig abschmecken. Die Suppe in zwei tiefe Teller oder Schalen gießen und den gebackenen Kokos-Brokkoli darauf verteilen. Sofort servieren.

*Pro Portion: ca. 690 kcal /
23 g E / 55 g F / 15 g KH /
10 g BST*

*2 Portionen
ca. 25 Min.
+ ca. 20 Min. Kochzeit*

ZUTATEN

*4 Frühlingszwiebeln
500 g Brokkoli
1 kleine Chilischote
1 EL Oliven- oder Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
1 verquirltes Ei
75 g grobe Kokosraspel
30 g Kokosöl
Mehl
150 g Schmelzkäse
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
Saft von ½ Zitrone*

SELBST GEMACHTE DINKEL-VOLLKORNPASTA MIT GEMÜSE UND PETERSILIEN-MINZ-PESTO

Pro Portion: ca. 1380 kcal /
36 g E | 89 g F | 92 g KH |
16 g BST

2 Personen
ca. 45 Min. + ca. 1 Std.
Ruhezeit für den Teig

NUDELN

3 Eier
2 EL Olivenöl
Salz
250 g Dinkelvollkornmehl

PESTO

je 3–4 Stängel glatte Petersilie
und Minze
30 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
100 ml mildes Olivenöl
25 g geriebener Parmesan
Salz, Cayennepfeffer

AUSSERDEM

150 g Zuckerschoten
1 Zucchini (ca. 100 g)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker
rote Rettichsprossen
(nach Belieben)

- 1 Für den Nudelteig die Eier mit Olivenöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl zufügen und alles in 6–8 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. In Folie wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen.
- 2 Inzwischen für das Pesto die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Knoblauch schälen, würfeln und mit dem Olivenöl, den gerösteten Pinienkernen und den gezupften Kräutern in einen hohen Becher geben. Mit einem Pürrierstab fein mixen. Den Parmesan unter das Pesto heben und dieses mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- 3 Den Nudelteig zu breiten Tagliatelle verarbeiten. Dies geht am besten mit einer Nudelmaschine. Alternativ den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 1 mm dünn ausrollen. Den Teig dann gleichmäßig mit Mehl bestäuben und wieder einrollen. Die Teigrolle mit einem Messer in beliebig breite Scheiben schneiden und diese dann mit den Fingern zu einzelnen Nudelstreifen auflockern.
- 4 Die Zuckerschoten wachen und diagonal halbieren. Zucchini putzen, waschen und würfeln. Beides zusammen in heißem Olivenöl in einer breiten Pfanne 3–4 Min. anbraten. Dabei mit etwas Salz, Pfeffer und 1 kleinen Prise Zucker würzen.
- 5 Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Min. kochen. Abschütten und mit 1–2 EL Pesto zum Zucchini-Zuckerschoten-Mix in die Pfanne geben. Alles sorgfältig miteinander vermengen. Die Nudeln auf zwei tiefe Teller verteilen und das restliche Pesto darübergerben. Nach Belieben mit Sprossen garnieren.



Mit Plänen
für jede
Detoxwoche!



JUNGBRUNNENEFFEKT *FÜR DEN GANZEN KÖRPER*

Stress, Schlaf- und Bewegungsmangel sowie schlechte Ernährungsgewohnheiten gehen nicht spurlos an uns vorüber. Zwar bilden sich in unserem Körper keine Schlacken wie in einem Hochofen, aber zelluläre Abbauprodukte und Toxine können das Wohlbefinden und die Gesundheit durchaus beeinträchtigen.

Daher ist es sinnvoll, dem Organismus zwischendurch immer wieder mal eine Auszeit zu gönnen. Aber was, wenn Fasten einfach nicht Ihr Ding ist?

Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Vormann und Starkoch Johann Lafer haben die Lösung gefunden! Mit der 4-Wochen-Detox-Kur bringen Sie ihren Körper in den verjüngenden Fastenstoffwechsel – ganz ohne Verzicht.

Die über 85 raffinierten Rezepte für morgens, mittags und abends unterstützen den Entgiftungsprozess sogar noch zusätzlich. Sie kurbeln den Stoffwechsel und die Zellerneuerung an und entlasten gleichzeitig das Bindegewebe und die Ausscheidungsorgane. So können »Altlasten« abgebaut und abtransportiert werden, der Körper kann neue Energie tanken und ganz nebenbei verschwindet auch noch das ein oder andere Kilo.

MIT DETOX CUISINE WIRD ENTGIFTEN ZUM GENUSS!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8796-3

