

## ■ Sanfte Detox-Tage – Dein Begleiter ■

### ■ Entlastungstage vorab

Bevor du mit den eigentlichen Detox-Tagen startest, empfehle ich dir 2–3 sanfte Entlastungstage. Das kann zum Beispiel ein Reistag (Congee), ein Kartoffeltag oder ein Bittergemüse-Tag sein. Gerade Congee eignet sich wunderbar als Einstieg, da es durch die lange Kochzeit besonders leicht verdaulich und sehr bekömmlich ist.

### ■ Frühstück

#### Basen-Gemüsesuppe

Zutaten (für 2 Portionen):

- 6 große Hände voll Gemüse der Saison (möglichst bunt gemischt, viel Wurzelgemüse)
- 1 kleine Zwiebel
- 1,5 l Wasser
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Liebstöckel)
- Salz, etwas Kurkuma oder Ingwer

Zubereitung: Gemüse klein schneiden, mit Wasser aufgießen und bei niedriger Temperatur **mindestens 2 Stunden sanft köcheln lassen**. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

#### Süßreis mit Birnen & Mandeln

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Rundkornreis
- 250 ml Hafer- oder Reismilch
- 1 Birne, reif
- 1 EL gehobelte Mandeln
- ½ TL Zimt
- optional: ein paar Rosinen oder klein geschnittene Datteln

Zubereitung: Reis mit Pflanzendrink aufkochen, ca. 25 Min. quellen lassen. Birne die letzten 5 Min. mitdünsten. Mit Mandeln, Zimt und Rosinen/Datteln verfeinern.

### ■■ Mittagessen

#### Quinoa-Wildkräuter-Pfanne

Zutaten (für 2 Portionen):

- 120 g Quinoa
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Wildkräuter
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung: Quinoa kochen. Gemüse klein schneiden und bissfest dünsten. Wildkräuter hacken und unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Reis-Congee mit geröstetem Gemüse**

Zutaten (für 2 Portionen):

- 100 g Vollkorn- oder Langkornreis
- 800 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- saisonales Gemüse (z. B. Kürbis, Karotten, Pastinaken, Rote Rübe)
- frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian)

Zubereitung: Reis 1–1,5 Std. bei niedriger Hitze zu Brei köcheln. Gemüse im Ofen bei 180 °C ca. 20–25 Min. rösten oder sanft dünsten. Mit Kräutern bestreuen.

## **■ Abendessen**

### **Kohlrabi-Suppe**

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Kohlrabi
- 1 kleine Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz, Muskat
- Petersilie

Zubereitung: Zwiebel anschwitzen, Gemüse dazugeben, mit Brühe aufgießen. 20 Min. köcheln, pürieren und würzen.

### **Kürbis-Gemüse aus dem Ofen mit Tofu**

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 150 g Naturtofu
- Salz, Pfeffer, Thymian oder Rosmarin

Zubereitung: Gemüse und Tofu würfeln, mit Gewürzen mischen. Bei 180 °C ca. 25 Min. im Ofen backen.

## **■ Kräuter-Empfehlung**

Teemischung (Inspiration, ohne Mengenangaben):

- Löwenzahnwurzel
- Brennnessel
- Birkenblätter
- Wegwartewurzel
- Gundermann
- Walnussblätter
- Goldrute
- Frauenmantel

■ Diese Mischung unterstützt die Entgiftung, regt Stoffwechsel & Ausscheidung an und bringt Leichtigkeit.

## ■ Zusatz-Tipp

**Zeolith:** 2–3x täglich, 15–30 Minuten vor dem Essen, in Wasser auflösen & einnehmen.

■ Hilft Schadstoffe zu binden und unterstützt die Darmentlastung optimal.

■ Sanfte Detox-Tage sind kein Verzicht, sondern ein Geschenk an dich selbst: einfache, naturbelassene Gerichte, wohltuende Kräuter und kleine Rituale, die Körper & Seele spürbar leichter machen.

Nutze diese Zeit auch für Dinge, die im Alltag oft zu kurz kommen: eine Yoga- oder Qigong-Einheit, einen gemütlichen Spaziergang, einen Saunagang oder einfach ein gutes Buch in der Hängematte. Alles, was entschleunigt, unterstützt gleichzeitig deinen Stoffwechsel – ganz im Sinne von ‚Slow Motion‘ für Körper und Geist. ■■■■■