



## DER PRESSBAR-DETOX-GUIDE

Gut vorbereitet kannst du besonders gut in deine Detox-Kur starten. Deshalb haben wir dir ein paar Informationen zusammengestellt, die dir dabei helfen sollen, die Zeit optimal zu nutzen.

### Vorher

Ein paar Tage vor Beginn macht es Sinn, einige Gewohnheiten zu ändern und schon einmal an die Bedürfnisse deines Körpers anzupassen. Mit der richtigen Vorbereitung kann dein Organismus unnötigen Ballast loswerden und alle wichtigen Nährstoffe aus den Säften aufnehmen.

Besonders wichtig für eine erfolgreiche Detox-Kur ist, dass du genügend Wasser trinkst. Über den Tag verteilt solltest du mindestens auf zwei Liter kommen. Koffeinhaltige und gesüßte Getränke solltest du dabei vermeiden. Greife lieber auf stilles Wasser zurück. Wir empfehlen dir außerdem, den Tag mit Kräutertee oder einem Glas warmen Wasser mit Zitrone zu beginnen. So wird dein Stoffwechsel sanft angeregt.

Auch deine Ernährungsgewohnheiten solltest du umstellen. Dadurch wird dein Körper sanft auf die Detox-Phase vorbereitet. Etwa drei Tage vorher solltest du damit anfangen, auf Fleisch, Milchprodukte, Zucker, weißen Reis, Brot, Nudeln, Alkohol und Nikotin zu verzichten. Gehe auch sparsam mit Salz um und teste dich stattdessen durchs Gewürzregal.

Und jetzt?

Übrig bleiben viele leckere Dinge: vollwertige Kohlenhydrate wie brauner Reis oder Quinoa, Fisch, Obst und Salat. Einen Tag zuvor solltest du auf Suppen und rohes oder gedünstetes Gemüse umsteigen. Ergänzen kannst du deine Ernährung mit ballaststoffreichen Leinsamen.

Am Vortag oder direkt zu Beginn der Detox-Kur kannst du deinen Darm mit Glaubersalz oder entsprechenden Tees reinigen. Ein leerer Darm hilft dir dabei, während der ersten Tage kein unnötiges Hungergefühl zu entwickeln.

### Während

Und los geht's! Im Grunde musst du dich jetzt erst einmal um gar nichts mehr kümmern. Wir übernehmen das für dich. Unsere vielfältigen Säfte sind alle frisch, nicht pasteurisiert und stecken voller Vitamine, Enzyme und Mineralien. Sie versorgen deinen Körper mit allem, was er braucht.

Hier das kleine **pressbar-Einmaleins** für eure Detox-Kur:

- **Denk' ans Wassertrinken.** Mindestens zwei Liter sollten es zusätzlich zu den Säften täglich sein. Am besten ist stilles Wasser, denn Kohlesäure kann zu Verdauungsproblemen führen
- **Gönn' dir Ruhe und ausreichend Schlaf.** Dein Körper braucht das jetzt
- **Geh' raus.** Frische Luft tut gut, macht wach und bringt deinen Kreislauf in Schwung
- **Beweg' dich.** Aber übertreibe es nicht. Spaziergang statt Halbmarathon. Yoga regt die Durchblutung an.
- **Tu' dir etwas Gutes.** Rückenmassage, Buch oder Blumenstrauß – Hauptsache du freust dich



- **Ab ins Warme.** Setz' dich in die Sauna, die Badewanne oder die Sonne und genieße die Zeit
- **Hunger?** Zusätzlich kannst du ungesalzene Gemüsebrühe und Kräutertee trinken. Kümmel hilft gegen einen Blähbauch
- **Dir fehlt der Biss?** Wenn du nicht vollkommen auf feste Nahrung verzichten möchtest, empfehlen wir dir Gemüse, Obst und Nüsse
- **Denk' positiv.** Du tust dir und deinem Körper etwas Gutes. Und das ist einfach nur toll! Mach weiter!  
Unser kleines Einmaleins kann man übrigens immer anwenden. Nicht nur dann, wenn man gerade eine Detox-Kur macht ;-)

## Nachher

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft! Du hast dein System umgestellt und deinem Körper etwas Gutes getan. Jetzt solltest du ihm nicht gleich zu viel zumuten. Versuche zunächst auf Fast-Food und Co. zu verzichten und dich langsam wieder an „normales“ Essen zu gewöhnen. So kannst du den Effekt deiner Detox-Kur maximieren und noch lange Zeit von ihr profitieren.

Die ersten drei Tage danach könnten zum Beispiel so aussehen:

### Tag 1

Frühstück: Obstsalat oder Rohkost, Mittagessen: Smoothie aus Gemüse und/oder Obst, Abendessen: gedünstetes Gemüse oder Salat (mit einem Dressing aus Olivenöl und Zitrone)

### Tag 2

Frühstück: Obstsalat, Smoothie oder Gemüsesaft, Mittagessen: Salat oder gedünstetes Gemüse, Abendessen: Salat oder gedünstetes Gemüse mit etwas Kohlenhydrate in Form von Vollkorn oder Süßkartoffeln.

### Tag 3:

Frühstück: Obstsalat, Smoothie oder Gemüsesaft, Mittagessen: Salat oder gedünstetes Gemüse, Abendessen: Salat oder gedünstetes Gemüse mit etwas Kohlenhydrate in Form von Vollkorn oder Süßkartoffeln. Versuche, auch heute noch weitgehend auf Milchprodukte und Fleisch zu verzichten.

Nach den drei Tagen empfehlen sich kleine Mahlzeiten, die vor allem aus frischem Gemüse, Obst, Salat und Smoothies bestehen sollten. Versuche fettiges Fleisch anfangs durch gedünsteten Fisch zu ersetzen, Zucker und Süßstoffe durch Agavendicksaft und Ahornsirup. Und greife statt auf Kuhmilch lieber auf Produkte aus Ziegenmilch zurück. Dein Körper kann sie besser verdauen.