



»OBSERVER«

32  
108 WIENERIN GESUNDHEIT

Wienerin

Position

Das österreichische Frauenmagazin  
Wien, im Juli 2016, Nr: 322, 12x/Jahr, Seite: \_  
Druckauflage: 83 917, Größe: 94,23%, easyAPQ: \_  
Auftr.: 226, Clip: 9870764, SB: Widhalm Kurt

www.observer.at

ernährungs-  
trends

DETOX. Vom Modewort zum Hassbegriff – Detox ist längst zum florierenden Industriezweig geworden. Aber was ist wirklich dran an der ganzen Entgifterei? Wir fragten Experten.

TEXT Birgit Brieber

# Ein bissert Gift darf sein



**K**aum ein Wort wurde in den letzten Jahren so inflationär gebraucht wie Detox. Neben Saftkuren, Ayurveda-Balance und Simple Living sowie Detox-Duschgels finden sich im Internet mittlerweile sogar Skurrilitäten wie Engel-Detox. Unter dem Begriff Clean Eating haben sich in sozialen Netzwerken Hunderte Hashtags angesammelt, die eine giftstofffreie Ernährung propagieren und ein gesundes, glückliches Leben versprechen. Der Körper ist unser neuer Tempel, Clean Eating die Ersatzreligion. Und bevor man den Körper mit dem Besten vom Besten füttern kann, muss erst einmal eine „entgiftende“ Detox-Kur her. Aber was sind das überhaupt für Gifte und Schlacken, die wir angeblich so dringend loswerden sollen?

### **Schlacke, oder was?**

Laut Kurt Widhalm, Präsident des *Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmedizin*, ist der Begriff „Schlacke“ wissenschaftlich nicht haltbar. Dennoch gibt es Substanzen, die vom Körper nicht abgebaut werden können: „Fettlösliche Chemikalien wie Pestizide oder in Pflanzen vorkommende bioaktive Substanzen wie Farb- oder Geschmacksstoffe können sich im Fettgewebe einlagern und vom Körper nicht ausgeschieden werden“, sagt der Ernährungsmediziner. Dasselbe passiert mit Chlorierten Kohlenwasserstoffen aus Pestiziden und Düngemitteln. „Die Belastung war vor 20 Jahren mit anderen Düngemethoden und weniger restriktiven Lebensmittelgesetzen aber wesentlich höher als heute.“ Nachdem es ganz ohne in der herkömmlichen Landwirtschaft nicht geht, wie wird man einmal eingelagerte Giftstoffe also wieder los? Laut Prof. Widhalm gar nicht. Trotzdem gibt der Experte Entwarnung: „Wenn sich diese Substanzen einmal eingelagert haben, richten sie meistens nicht wirklich etwas an. Langfristig ist es aber sicher gut, Fettdepots zu reduzieren und so die Einlagerung zu verhindern.“ Nur wer seinen Stoffwechsel nachhaltig durch gesunde Ernährung und Bewegung in Gang bringt, wird und bleibt dauerhaft gesund. „Darum sollte es bei der Ernährung nämlich eigentlich gehen: um einen Bezug zur Gesundheit“, erklärt Widhalm.

### **Wie machen es die Stars?**

Caroline Bienert, Nutritionist, Detox-Expertin und Autorin des *Detox Body Book* (*GreatLife.Books*, € 25,50), ist überzeugt, dass Stars wie Julia Roberts oder Jennifer Aniston auch deshalb so blendend aussehen, weil sie ▶





## 110 WIENERIN GESUNDHEIT

sich in Sachen Nahrung beraten lassen und ihren Körper regelmäßig entlasten. In Amerika ist das Konzept des „Nutritionist“ weitverbreitet und ein anerkannter Beruf. Mit kurzfristigen Saftkuren oder strikten Diäten hat das Ganze nichts zu tun: „Es geht darum, Menschen wieder an eine gesunde Ernährung mit frischen, möglichst unbehandelten Lebensmitteln heranzuführen und ihnen zu helfen, den Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen.“ Laut Bienert haben die Menschen den Bezug zum Essen nämlich schon lange verloren und wollen eine Anleitung, was sie essen sollen. „Die Tatsache, dass es einen Job wie meinen überhaupt braucht, ist an sich schon dekadent und pervers.“ Von dem inflationär gebrauchten Begriff Detox und der dahinterstehenden Industrie mit diversen Riegeln und Detox-Tees will sie nichts wissen: „Was bitte soll ein Detox-Tee bringen, was ein stinknormaler Kräutertee oder Wasser nicht kann?“ Laut Bienert tragen vor allem Fertigprodukte dazu bei, dass nie-

mand mehr genau weiß, was ihm gut tut. „Geschmack muss man eben lernen, er wird schon in der Kindheit nachhaltig geprägt.“

### Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans also nimmermehr?

Jein. Laut Prof. Widhalm gehört eine Ernährungsumstellung im Erwachsenenalter zu den schwierigsten Dingen überhaupt. Die wenigsten Menschen schaffen das alleine und sollten es auch gar nicht alleine schaffen wollen. „Da braucht man langfristige Begleitung und Betreuung; das kann ein Ernährungsberater sein. Wenn in der Familie Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes bekannt sind, ist es ratsam, auch einen Ernährungsmediziner zu konsultieren.“ In Österreich gibt es bisher rund 1.400 gut ausgebildete, diplomierte Ernährungsmediziner. Der Trend geht in Richtung präventive Ernährungsmedizin, die bereits bei Kindern und Jugendlichen ansetzt. Werden Lebensgewohnheiten nämlich gleich richtig

programmiert, müssen sie später nicht geändert werden.

### Dr. Body!

Laut den Experten ist Ernährung vor allem eine Lebenseinstellung: „Ich kann mich um meine Gesundheit kümmern oder um meine Krankheiten. Wenn ich den Anspruch habe, auch im Alter gesund zu bleiben, muss ich was machen. Punkt!“, so Bienert. Je entspannter das passiert, desto eher wird man auch dranbleiben. Kurzfristige Saftkuren, Breinahrung oder wochenlanges unbegleitetes Fasten, nur um danach genauso weiterzumachen wie zuvor, ist das Schlimmste, was man tun kann.

Auch Ernährungsmediziner Widhalm schlägt in diese Kerbe: „Kurzfristige Kuren können keine langfristigen Erfolge bringen.“ Laut dem Experten ist unser Körper nämlich der einzig wahre Detox-Experte. „Wenn man seinen Körper gut behandelt und ihm das zuführt, was er braucht, erledigt er den Rest von ganz alleine!“

## Trends im Überblick

### Smoothies & Saftkuren

#### Expertencheck:

Caroline Bienert, Nutritionist, zu aktuellen Ernährungstrends. [carolinebienert.com](http://carolinebienert.com)

Gepresste Frucht-, Obst- und Gemüsesäfte gibt es in vielen Variationen. Laut Bienert ist aber vor allem der versteckte Zucker ein Problem. „Gegen Säfte ist im Prinzip nichts einzuwenden, aber zeigen Sie mir die Person, die wirklich nur Gemüse presst und das trinkt“, so Bienert.

Die meisten neigen dazu, sehr süßes Obst und damit literweise Fruchtzucker in sich hineinzuschütten.

### Pulvernahrung

Pulver und Shakes werden oft als Nahrungsergänzungsmittel verkauft und unterstützend zur Gewichtsreduktion angeboten. Die Expertin hält davon nichts:

„Pulver und Shakes sind hochchemisch verarbeitete Stoffe. Wie soll das gesund sein und einen Nährwert für unseren Körper haben?“

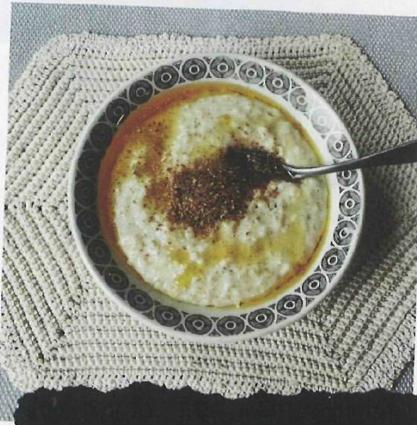
Laut Bienert hat diese Art von Drinks in einer langfristig ausgewogenen Ernährung nichts zu suchen.

## Rohkost

Im Internet formiert sich langsam, aber sicher eine Rohkost-Community. Websites wie [thisrawsomeveganlife.com](http://thisrawsomeveganlife.com) boomen und warten mit immer neuen, angeblich supergesunden Rezepten auf. Ernährungstechnisch spricht auch viel dafür, hat rohes Gemüse doch besonders viele Vitamine.

Trotzdem: „Um Rohkost gut verdauen zu können, braucht man einen gesunden Darm. Den haben die meisten Menschen nicht.“

Die Folge sind oft Blähbauch und Verdauungsbeschwerden.



## Breinahrung

Lange als Arme-Leute-Essen verschmäht, liegt Brei in allen Variationen derzeit wieder voll im Trend.

Die Annahme: Durch die feuchte Konsistenz kann der Körper Breinahrung gut verdauen und der Darm wird bei der Arbeit unterstützt. Gegen ungesüßten Porridge ist nichts einzuwenden. Aber: „Wer sich langfristig nur von Brei ernähren möchte, sollte sich fragen, wozu wir Zähne haben“, sagt Bienert.

FOTOS Getty Images