

Ausgabe 1 | 27. Jahrgang  
Frühjahr 2018 | 6,- € | E 30973 F

DAS LIFESTYLE-MAGAZIN FÜR DIE REGION

# top magazin

## STUTTGART

### interview

Ballettintendanten  
Reid Anderson  
und Tamas Detrich  
Schriftsteller Felix Huby  
Tennisspielerin  
Laura Siegemund

### wirtschaft

Cyberkriminalität  
Gefahr aus dem Netz

### gesundheit

Lachen ist gesund  
Füße Unsere „Träger“  
durchs Leben

Neue  
Autos  
2018



top-magazin-stuttgart.de

4194988506008 02801

# Detox your life

Das Frühjahr ist genau die richtige Zeit für eine umfassende Entgiftung des Körpers.

Unserer Industriegesellschaft geht es besser denn je. Doch der Wohlstand hat nicht nur positive Seiten. Denn das üppige Leben hinterlässt seine Spuren. Zu dick, zu viele Herzinfarkte und Schlaganfälle, zu viel Rheuma, zu viele Depressionen, zu viele Krebserkrankungen: So präsentieren sich große Teile unserer Gesellschaft. Auslöser hierfür sind häufig falsche Ernährung und zu wenig Bewegung.

Tatsache ist: Ein Zuviel an schlechter Ernährung, Genussmitteln und Stress kann der Körper erfahrungsgemäß aus eigener Kraft nicht mehr neutralisieren und lagert es als sogenannte Schlacke im Fett- und Bindegewebe ab. Dabei werden die Gesundheit und der Alterungsprozess maßgeblich vom Zustand der Bindege-

websflüssigkeiten bestimmt. Detox, also Entgiftung respektive Aktivierung der natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers ist also angesagt. Durch eine gesunde Ernährung mit viel Obst- und Gemüsesäften, Entspannungsübungen und Bädern sollen dabei Schadstoffe und Gifte im Körper gebunden und ausgeschieden werden.

Der Start in eine Detoxkur beginnt gewöhnlich mit einer Darmentleerung. Dann folgen Safttage, an denen neben viel Wasser und Kräutertee nur Obst- und Gemüsesäfte getrunken werden, um den Stoffwechsel und die Verdauung anzuregen. In den folgenden Tagen wird zu einer ballaststoffreichen Ernährung geraten, die ausschließlich aus Obst und Gemüse oder Rohkostsäften besteht. Wie beim klassischen Fasten werden feste Lebensmittel erst wieder langsam zugeführt.

Infolge des Entgiftungsprozesses werden Schlacken über die Haut ausgeleitet, so dass es häufig auch zu Hautunreinheiten kommen kann. Um gegenzusteuern, bieten mittlerweile zahlrei-



che Kosmetiklinien wie etwa Susanne Kaufmann, Dr. Hauschka, LA Bruket, A4 Cosmetics, Christophe Robin und viele mehr unterschiedlichste Gesichts- und Körperbehandlungen zur ergänzenden Entschlackung und Entgiftung des Körpers.

In seinen Stores führt der Stuttgarter Beauty-Spezialist Mußler unter anderem auch die 5-Phasen-Detox-Hautpflege von „gegengift“, einer vom Berliner Apotheker und Kosmetikspezialisten Dr. Christian Führling entwickelten Marke. Der Hauptbestandteil Moringa enthält 46 antioxidative Stoffe und ist eine der wichtigsten natürlichen Quellen von Antioxidantien und essentiellen Aminosäuren zur Reinigung und Pflege der Haut von außen. „Auch Peelings und Reinigungsmasken etwa auf Basis von Tonerde oder Salz unterstützen die Haut bei der Entgiftung“, sagt Matthias Mußler, Geschäftsführer der Mußler GmbH. Nicht weniger wohltuend sind feine Rezepturen von Badezusätzen beispielsweise von Michael Droste-Laux mit wertvollen natürlichen Mineralien – sie fördern die Ausleitung von Säuren über die Haut und somit das Gleichgewicht im Organismus.

