



# detox your life

Kaum ist die Martini Gansl-Zeit vorbei, befinden wir uns auch schon wieder inmitten des vorweihnachtlichen und schließlich weihnachtlichen Wahnsinns. Zumindes kulinarisch gesehen. Wie man zwischendurch auf die Schnelle sein Wohlbefinden wieder auf gleich bringt, verrät die Ernährungsexpertin und Erfinderin der „easy eating“-Methode, **Ursula Vybiral**.

**Wenn die Völlerei Hochsaison hat** - jede(r) von uns kennt das: Firmenfeiern, Kundentreffen, Punsch am Weihnachtsmarkt, Kekse backen und Kekse essen (müssen), Einladungen und andere gesellschaftliche Verpflichtungen wechseln einander zur Vorweihnachtszeit im 24-Stunden-Modus ab. Jetzt ist natürlich für jeden zu hoffen, dass ihm die meisten Events Freude bereiten, aber die Realität sieht oft anders aus. Wir ‚fürchten‘ uns vor der nächsten Einladung, auch wenn wir dort schöne Begegnungen erwarten können. Warum das so ist? Weil sich die Summe an Verpflichtungen bereits in Stress für unseren Körper nieder-

schlägt. Magen und Darm beginnen zu rebellieren. Da spreche ich noch gar nicht von der Waage, die höchstwahrscheinlich ein Plus an Kilos anzeigt. Warum nicht dem Körper ganz bewusst eine Pause gönnen? Auch in der herausforderndsten Zeit ist es möglich, einen Detox-Tag einzuschieben. Wir können auch so weiter machen und wie die letzten Jahre dieses körperliche Unwohlgefühl bis in den Jänner oder sogar bis ins Frühjahr ‚mitschleppen‘, denn schließlich beginnt im Jänner die Ballsaison, dicht gefolgt vom Schiurlaub. Und ehe wir es uns versehen, steht Ostern vor der Tür. Warum nicht diese Dynamik unterbrechen?

Foto: Tanja Hofer



**ZUR PERSON**  
Ursula Vybiral ist Ernährungsprofi und Genussmensch. Ihr Credo: Abnehmen funktioniert nur mit Essen! [www.easyeating.at](http://www.easyeating.at)

Ich empfehle, immer wieder einen Detox-Tag einzulegen. Detox - also Entgiften ist ein moderneres Wort für Entlastung. Was unseren Körper in herausfordernden Zeiten besonders belastet, ist zu viel Alkohol oder Tabak, zu viel Zucker, zu viel Fleisch und Fett, zu viel Salz, zu wenig Bewegung an der frischen Luft, daher zu wenig vom guten Sauerstoff, zu wenig Schlaf, zu viel Stress im Beruf, vielleicht sogar Stress zu Hause. All das belastet unseren Körper und beeinträchtigt unser Wohlbefinden. Unser körpereigenes ‚Entgiftungssystem‘ (Haut, Lunge, Leber, Nieren, Darm und Lymphsystem) braucht Unterstützung. Mit ‚Detox‘ ist also im weiteren Sinne die Unterstützung der natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers gemeint. Und so könnte nun ein moderater Entlastungstag aussehen: Am Morgen starten wir mit einem Zitronenwasser aus 1 Liter abgekochtem, nicht mehr heißem Wasser, Saft von 2 Bio-Zitronen (wenn gewünscht mit etwas Honig süßen). Einen halben Liter davon auf nüchternen Magen trinken, den Rest bis mittags. Danach als Frühstück genießen wir ein Porridge aus Haferflocken und Wasser, gedünstetem Apfel mit Zimt und Honig. Mittags 300 g gekochte Kartoffeln, dazu reichlich Gemüse aus dem Rohr oder ein frischer, bunter Blattsalat. Frähabends reichlich von einer delikaten, reichhaltigen Gemüsesuppe (Rezept siehe Kasten)

Wenn Sie möchten, dann können Sie auch schon ab Mittag die Suppe essen. Hauptsache, Sie verzichten an einem Detox-Tag auf Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Milch, alle anderen, tierischen Lebensmittel, Alkohol, zusätzlichen Zucker. Trinken Sie viel Kräutertee, gehen Sie an die frische Luft, lesen Sie ein gutes Buch und entspannen Sie sich. Verordnen Sie sich selbst alle 10 bis 14 Tage Ihren persönlichen Entlastungstag. Sehen Sie es als ein Geschenk, das Sie sich machen. Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken und Ihre Waage auch!

## REZEPT DIE EASY EATING WUNDERSUPPE

in den Varianten Mediterran und Asiatisch

**Zutaten für das Basisrezept**  
(für beide Varianten gleich): 1 weiße Zwiebel, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Stange Lauch, 1/2 Knollensellerie, 2 Petersilienwurzel, 4 Karotten.

**Zusätzliche Zutaten für die Variante MEDITERRAN:**  
5 Tomaten geschält (1 Dose)  
2 Zucchini  
4 mittlere Kartoffeln  
1 Fenchel und/oder Karfiolröschen  
Handvoll Fisolen (wer möchte)  
Zum Würzen: Meersalz, Pfefferkörner, Fenchelsamen, Zitronenzesten, Wacholder (zerdrückt), Koriandersamen, Lorbeerblattj

**Zubereitung:**  
Das Gemüse in gleich große Stücke schneiden, großer Topf, in etwas Olivenöl, die Zwiebel anschwitzen, 2 Liter Wasser, einmal aufkochen und bei kleiner Flamme in etwa 1 Stunde köcheln lassen. Die Suppe kann man mit einem Stabmixer fein oder grob pürieren oder auch so lassen, wie sie ist. Die einen mögen pürierte Suppen gerne, weil ihnen eine sämige Suppe ein wohliges Gefühl bereitet (Stichwort: Souffood), die anderen haben gerne eine ‚Suppe zum Beißen‘. Chacun à son goût!



**Zusätzliche Zutaten für die Variante ASIATISCH**  
Basissuppe wie oben und zusätzlich:  
1 Chilischote,  
20 dag Shitake Pilze,  
4 Baby Pak Choi  
2 Stangen aufgeklopftes Zitronengras  
1 Stk Ingwer in Scheiben geschnitten  
3 Kafir-Limettenblätter  
Zum Würzen: Meersalz, frischer Pfeffer, etwas Sojasauce, Sesamöl.

**Zubereitung:**  
Pilze und Pak Choi in Streifen schneiden und zum Schluss mit den anderen asiatischen Zutaten in die Basissuppe geben, würzen und köcheln lassen.



**MARIENKRON**  
ZENTRUM FÜR DARM & GESUNDHEIT

## Fasten mit Genuss.

Die Seele baumeln lassen und den Körper von innen heraus stärken.

Im burgenländischen Seewinkel bietet das Kurhaus Marienkron entspannende Aufenthalte für den Darm & die Gesundheit. Neben Massagen & Wickel, Meditation & Coaching sind Ernährung, Fasten oder auch Intervallfasten Teile der Therapie. So findet sich ein Gespür für den inneren Vorgang - für eine neue Gelassenheit.

statt 990,-  
**€ 790,-**  
für das 7-Tage-Paket  
„Fasten mit Genuss.“  
Code: SHEconomy09