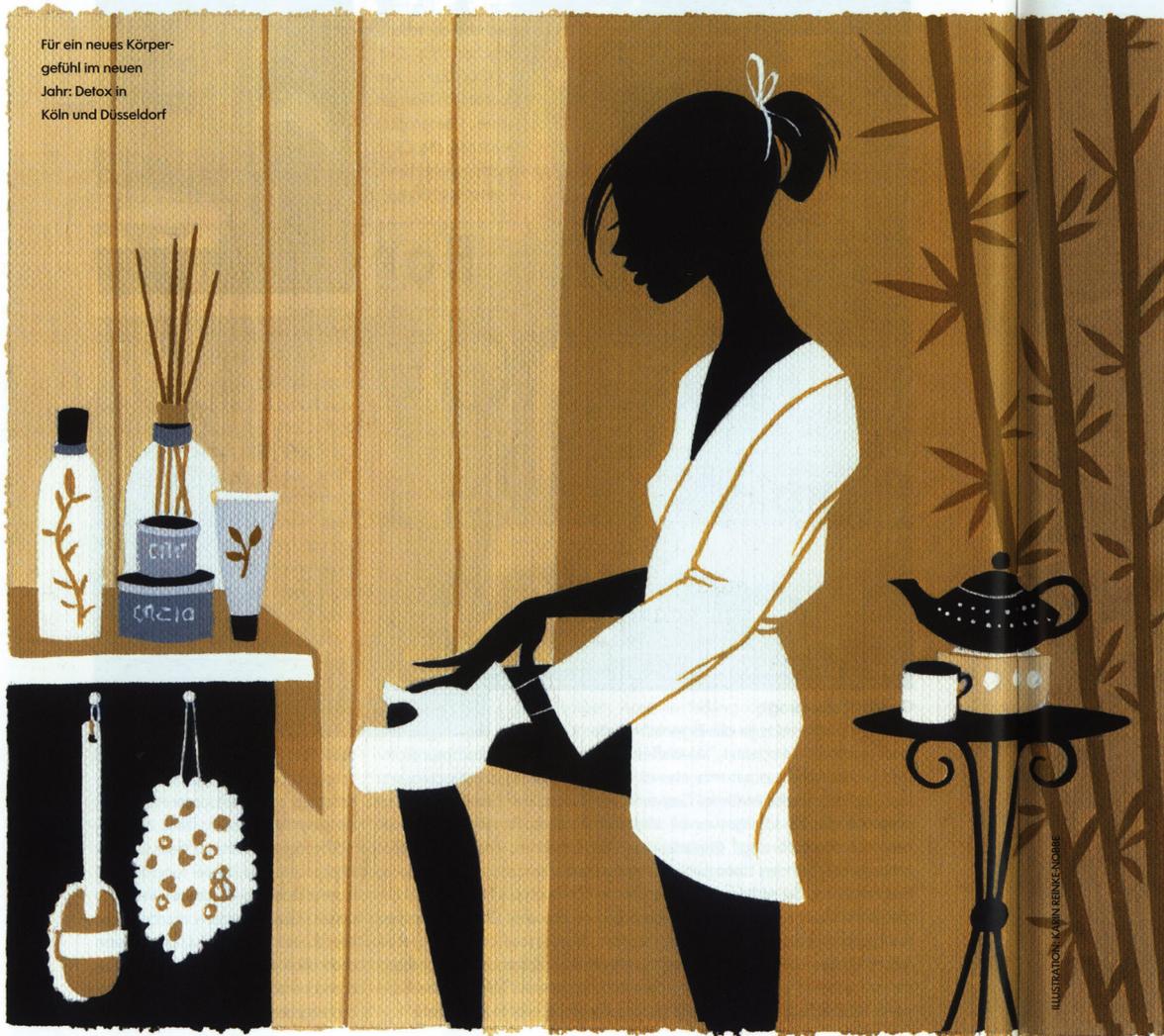


DETOX

DE LUXE

Das neue Jahr gesund und voller Elan beginnen? ELLE City hat ein paar Vorschläge zur nachhaltigen Entrümpelung von Körper & Geist: Für den Alltag. Für zwischendurch. Und fürs ganz Wochenende. Es funktioniert!

Für ein neues Körpergefühl im neuen Jahr: Detox in Köln und Düsseldorf



Zum Jahresanfang herrscht Hochkonjunktur in Fitnessstudios, Pilates-Kursen und Kochworkshops. Schließlich hat man sich vorgenommen, den Körper pfleglicher zu behandeln, ihn von Ballast und sonstigen schlechten Einflüssen zu befreien und einen gesünderen Lebensstil zu führen. Dabei bleibt jedoch die nötige Disziplin – und oftmals auch jeglicher Spaß – schnell auf der Strecke. Weshalb viele bald in alte Gewohnheiten zurückfallen. Höchste Zeit also, eine Liste mit Adressen und Ideen zu erstellen, die zur nachhaltigen Entgiftung von Körper, Geist und Psyche beitragen und sich dabei völlig unkompliziert in den Alltag integrieren lassen.

DAILY DETOX

Meine Drinks

Sie wollen Ihren Organismus von Schlacken, Zellgiften und Übersäuerung befreien? Dann machen Sie doch eine Detox-Kur auf Basis von Obst- und Gemüse-Smoothies. Die gleichen den Basenhaushalt aus, versorgen den Körper mit notwendigen Vitaminen, Spurenelementen und Ballaststoffen und sorgen ganz nebenbei noch dafür, dass Sie gesund ein paar Pfund verlieren. Bevor Sie sich jetzt stundenlang am Entsafter oder Mixer stehen, geben wir Entwarnung:

Das Kölner Unternehmen "Detox to go" liefert die von einer Ernährungsberaterin konzipierten Smoothies nach Hause oder ins Büro. Sogar tagtäglich – und immer megafrisch. Auch außerhalb von Köln können willige Smoothie-Jüngerinnen von diesem Service profitieren, denn "Detox to go" versendet seine Kreationen deutschlandweit per Overnight-Kurier. Finden wir großartig. Und danken dafür, dass die Obst- und Gemüseschnipperei für uns entfällt! **Detox to go, Armulfstr. 33, 50937 Köln, Tel. 0221/2989470, www.detox-togo.de**

Meine Rezepte

Natürlich verlangt eine nachhaltige Entgiftung aufwendigere Maßnahmen. Etwa eine Ernährungsumstellung nach einem individuellem Plan. Die Düsseldorfer Heilpraktikerin und Ayurveda-Spezialistin Petra Lötschert ist genau darauf spezialisiert. Nach der Feststellung Ihres Doshas, also des persönlichen Stoffwechseltypus, wird ein maßgeschneiderter Speiseplan erstellt, der alles, was den Organismus schwächt, verbannst. Dafür aber viele leckere Dinge bereichert. Sie halten das für Hokus-pokus? Nun, dann soll Ihnen der Dalai Lama als leuchtendes Beispiel und bester Beweis dienen. Der strutzt bekanntlich vor Gesundheit. Und hat ganz zufällig

einem Leibarzt, bei dem Frau Lötschert einst studierte. **Ayurveda-Park Naturheilpraxis, Karl-Rudolf-Str. 176, 40215 Düsseldorf, Tel. 0211/9683703, www.ayurveda-park.de**

Mein Sport

Auch wenn Churchill einst postulierte: "No sports!", so ist doch erwiesen, dass regelmäßiges, aber maßvolles Training ganzheitlich stärkt. Und dabei hilft, Giftstoffe, schädliches Zellgut sowie Stress schneller abzubauen. Als besonders gesund gelten Sportarten, die durch koordinierte Bewegungsabläufe, verbunden mit einer speziellen Atemtechnik, Körper und Geist gleichzeitig fordern. Zum Beispiel Tai-Chi. Oder Qigong. Sogar Karate. Oder auch das gute, alte Yoga, das immerhin seit Jahrtausenden approbiert ist. Das stilvoll konzipierte Kölner Yogastudio "Ginger up" ist auf Ashtanga-Yoga spezialisiert, eine dynamische Variante, die die Ausdauer erhöht, die Beweglichkeit steigert und auch noch Kraft bringt. Hier finden Anfänger und Profis ein großes Angebot an Kursen und Workshops, ferner werden Business-Yoga und Zen-Meditation gelehrt. **Ginger up, Im Zollhafen 22, 50678 Köln, Tel. 0221/99808600, www.gingerup.de**

Meine Beauty-Linie

Gesund und innerlich voll gedetoxt, können wir uns nun der