

Liam Hoffmann

DETOX

Inklusive
3 Tage
Detox-Plan

ENTGIFTUNGSKUR



Gesund und Fit



Gewichtsreduktion

Mehr Vitalität & Energie

Abklingen von Schmerzen

Verbessertes Hautbild

Mit einfachen
Detox Smoothies
natürlich entgiften

Liam Hoffmann

Detox-Entgiftungskur

Gesund und Fit
Mit einfachen Detox Smoothies
natürlich entgiften

1. Auflage

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[10 explizite Zeichen für eine mögliche Giftstoffbelastung](#)

[Wie erkenne ich, dass die Entgiftung anschlägt?](#)

[Die Detox-Smoothie-Kur](#)

[Anleitung](#)

[Die besten Zutaten für Detox-Smoothies](#)

[3-Tage-Detox-Plan](#)

[Komplette Einkaufsliste:](#)

[DETOX-PLAN: TAG 1](#)

[DETOX-PLAN: TAG 2](#)

[DETOX-PLAN: TAG 3](#)

[10 Detox-Smoothies](#)

[Smoothie Rezeptsammlung -](#)

[30 fertige Kreationen](#)

Einleitung

Eine gesunde Auszeit, die uns in dieser sonst so schadstoffreichen Umgebung voller negativer Umwelteinflüsse, ungesunder Ernährung und Stress die letzten Energiereserven raubt, ist unumgänglich. Vor allem auf längere Sicht belasten besonders Fertiggerichte durch etliche Inhaltsstoffe den Körper und strapazieren damit die Gesundheit. Solltest du zum Beispiel unter Gewichtszunahme leiden, Hautprobleme haben, dich oftmals angeschlagen, antriebslos und müde fühlen oder deine Verdauung funktioniert nicht wie sie sollte, dann bist du bereits überlastet und es wird Zeit sofort einzugreifen - dein System muss entgiftet werden! Wie groß die gesundheitliche Bedrohung ist, hängt vom jeweiligen Gift und dessen Dosis ab. Rein physiologisch gesehen arbeiten unsere Organe Tag und Nacht von alleine daran unseren Körper von belastenden Toxinen zu befreien, jedoch ist die heutige Belastung so hoch, dass der Organismus nicht in der Lage ist alles restlos zu absorbieren. Es gilt den Stoffwechsel und den Reinigungsprozess mit einer entsprechenden Kur zu unterstützen, wobei es im Idealfall gelingt nicht nur die Konzentration zu verringern, sondern die Giftstoffe vollständig auszuschleiden.

Eine gute Möglichkeit bietet die Detox-Kur mit Smoothies. Sie ist der benötigte Schlüssel, damit du zukünftig aktiv und gesund deinen Alltag meisterst. Welche konkreten Vorteile daraus resultieren, hängt ganz davon ab, welche Ablagerungen sich im Körper befinden und ausgeschieden werden müssen. Positive Effekte könnten unter anderem sein, dass du ein besseres Wohlbefinden hast, weniger müde bist, deine Leistungsfähigkeit gesteigert wurde und der Organismus allgemein weniger anfällig für Erkrankungen ist.

Die speziellen Zutaten in den Smoothies verleihen der ganzen Kur ein unfassbar leckeres Geschmackserlebnis und lassen dich während der ganzen Zeit über strahlen. Die Nährstoffe bilden eine gute Grundlage, damit der Körper ausreichend versorgt wird und ansonsten deine Organe die Möglichkeit haben zu regenerieren. Das besondere an den Detox Rezepten ist, dass du die Smoothies wunderbar in deinen üblichen Lebensstil integrieren kannst, denn auch außerhalb der Detox-Kur dienen die

Inhaltsstoffe dazu deinen Stoffwechsel anzuregen und eine ordentliche Portion Energie zu tanken. Smoothies werden oft als Einstieg in eine gesündere Lebensweise gesehen, daher ist es gut möglich, dass dir die Detox-Kur zu einer nachhaltigen bewussteren Ernährungsweise verhilft, mit der du nebenbei noch das ein oder andere störende Kilo verlierst. Ein schöner Nebeneffekt, findest du nicht?

Zubereitet werden die sogenannten Ersatzgerichte in nur wenigen einfachen Schritten, sind durch ihre dickflüssige Konsistenz sättigend und bieten somit den Vorteil, dass genug Zeit übrig bleibt, um sich energiegeladen an der frischen Luft bewegen zu können. Aktive Bewegung bildet nämlich die zweite Grundlage für ein gesundes Gleichgewicht und sollte ebenfalls regelmäßig auf deinem Plan stehen. Ergänzen kannst du die Detox-Kur durch entspannende Anwendungen wie einer Massage oder Bäder. Zusätzlich haben ein Saunagang und Yoga eine verstärkende Wirkung auf den ganzen Prozess.

Starte jetzt! Dein Körper wird es dir vielfach danken!

10 explizite Zeichen für eine mögliche Giftstoffbelastung

1. Verstopfung

Die Verstopfung ist ein Problem, welches praktisch jeder kennt, worüber aber niemand gerne spricht. Ganz schön unangenehm und eine große Belastung für einen selbst. Feststellen kann man diese Störung der Darmflora, die zu einer Verstopfung führt daran, dass der Stuhlgang zum Beispiel nur selten (weniger als 3mal pro Woche) oder hart ist. Andere mögliche Symptome können auch sein, wenn das Pressen Anstrengung erfordert, Schmerzen beim Stuhlgang entstehen oder das Gefühl vorhanden ist, es sei nicht vollständig entleert. All diese Auswirkungen sind Anzeichen einer nicht funktionstüchtigen Darmgesundheit, bei der Gift- und Schlackenstoffe nicht richtig aus dem Körper ausgeschieden werden können. Durch die Ablagerungen von belastenden toxischen Abfallprodukten, wird der Organismus nachhaltig geschwächt.

2. Konstante Müdigkeit

Anzeichen einer Giftstoffüberlastung sind Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und die konstante Müdigkeit, bei der man auch tagsüber die Notwendigkeit verspürt schlafen zu müssen. Grund dafür ist die Ansammlung von Giftstoffen im Verdauungstrakt, der den Abbau von Nahrung und die Verwertung der benötigten Nährstoffe für die Energieproduktion verlangsamt. Der Körper muss doppelt so hart arbeiten, der dadurch geschwächt wird und nicht ordnungsgemäß arbeiten kann. Es fehlt schlussendlich die Kraft zur eigenständigen Reinigung, wodurch ein Kreislauf entsteht, bei dem man sich durchgehend müde, träge, schlapp und energielos fühlt. Einfluss nehmen die Toxine aber auch auf das Hormonsystem und das Immunsystem, die völlig aus dem Gleichgewicht geraten.

3. Gewichtszunahme

Ein guter Stoffwechsel ist Voraussetzung, um Gewicht halten und um Gewicht verlieren zu können. Dabei spielt die Leber eine große Rolle, denn sie ist für den Fettstoffwechsel verantwortlich. Genauer gesagt liefert sie die Gallensäure zur Fettverdauung und entscheidet, ob Fett zu Energie verarbeitet oder gelagert wird, welche wir dann leider als Speckpolster wahrnehmen. Außerdem ist die Leber noch verantwortlich für die Giftstoffentsorgung und der endgültigen Ausscheidung. Sobald aber von einer "trägen Leber" gesprochen wird, dann sind ungefilterte Toxine in den Fettzellen gespeichert, wodurch gleichzeitig keine Energie für den Stoffwechsel vorhanden ist. Die logische Schlussfolgerung daraus ist, dass Giftstoffe in den vorhandenen Fettgeweben des Körpers gespeichert werden und man entweder zunimmt oder man nicht in der Lage ist abzunehmen.

4. Hautprobleme

Die Haut ist das größte Organ des Menschen und gehört zu den sekundären Entgiftungsorganen. Sobald es entweder zu einer Überlastung von Toxinen im Darm gekommen ist oder die Leber nicht mehr in der Lage ist das Blut zu reinigen, dann versucht die Haut diese Rolle zu übernehmen. Diese zusätzliche Ausleitung von Giftcocktails über den Schweiß, hinterlässt ihre Spuren und es können sich Hautprobleme wie Hautausschlag, übermäßiges Schwitzen, Juckreiz, Akne, Schuppenflechte uvm. bemerkbar machen. Zwar ist Schwitzen im Grunde ein guter Weg, um die Giftstoffe aus dem Körper zu leiten, jedoch ist es gleichzeitig auch ein Symptom für die Überlastung der Leber.

5. Mundgeruch

Ein weiteres explizites Warnzeichen für eine körperliche Giftstoffbelastung und das resultierende Problem des Verdauungstraktes ist Mundgeruch. Auffällig wird es auf jeden Fall, wenn sich trotz regelmäßiger und aufwendiger Mundhygiene durch gründliches Zähneputzen, Mundspray und

Mundwasser ein unangenehmer Geruch als ständiger Begleiter bemerkbar macht. Sobald ein Ungleichgewicht, der im Mund ansässigen Bakterien entsteht, verändert sich die Mundflora und als Ergebnis resultieren Schwefelverbindungen, die einen stinkenden Geruch verursachen. Zusätzlich macht sich der schlechte Atem aber auch über die giftstoffreiche Leber bemerkbar. Zusätzliche Signale sind die weiße Plaquebildung und das ständige Aufstoßen.

6. Muskelschmerzen und Muskelkrämpfe

Muskelschmerzen nach körperlicher Anstrengung sind bekanntlich völlig normal, doch was ist, wenn es zu solchen Beschwerden kommt ohne dergleichen unternommen zu haben? In diesem Fall könnten es Symptome einer ausgelösten Giftstoffbelastung sein. Mit der Zeit wirken sich eingelagerte Toxine nämlich auf die körpereigenen Abwehrmechanismen aus, wodurch Organe und Muskeln geschädigt werden können. Zusätzlich werden sie schnell müde, träge und fühlen sich außerdem empfindlich an.

7. Depressionen und Stimmungsschwankungen

Als ein Zeichen der 10 explizit Anzeichen einer Giftstoffbelastung gelten Depressionen, depressive Verstimmungen und allgemein Stimmungsschwankungen. Ausgelöst durch Schwermetalle, Chemikalien, Pestiziden und anderen Giften, stören sie das Nervensystem und belasten dadurch unsere Psyche. Diese Art der Giftstoffbelastung kann man klar auf den Einfluss von elektromagnetische Felder, also die Strahlen des Computers und der bekannten Dauerbestrahlung durch Handynutzung zuschreiben. Der steigende Konsum von elektronischen Geräten, birgt immer mehr die Gefahr, die persönliche Belastungsgrenze zu überschreiten und dadurch unbewusst der psychischen Gesundheit schaden anzurichten. Außerdem nicht zu vergessen tragen verarbeitete Lebensmittel, künstliche Zusatzstoffe und gentechnisch veränderte Lebensmittel ihren Beitrag bei.

8. Kopfschmerzen und Migräne

Wer kennt sie nicht, die stechenden, ziehenden, pulsierenden oder einfach nur dumpfen Kopfschmerzen, die uns unser Leben ab und an versauen. Doch was ist wenn man die Ursachen nicht kennt und diese nicht gezielt behandeln kann. Schon einmal daran gedacht, dass es an den Giftstoffen aus der Umwelt, den ungesunden Lebensmitteln auf dem Speiseplan oder den eigenen Kosmetikprodukten liegen kann? Die daraus entstandenen Toxine greifen das zentrale Nervensystem an und sorgen damit für eine empfindliche Reaktion des Gehirngewebes. Die wiederum folglich resultierende Entzündungen, Migräne und Kopfschmerzen mit sich ziehen. Ebenfalls treten Giftstoffe aus dem Körper aus, wodurch diese sogenannten Abfallstoffe ins zentrale Nervensystem gelangen und womit es mit der Zeit zu einer erhöht belastenden Konzentration kommt.

9. Schlafstörungen

Der Schadstoff-Alarm gilt ebenso im Schlafzimmer. Eine der größten Gefahrenzonen für unsere Gesundheit ist dauerhaft um uns - die Luft zum Atmen. Besonders auf unseren wichtigen Schlaf, wirken sich Faktoren wie chemische Schadstoffe, Stress, Elektrosmog und verdreckte Luft aus und lösen damit mindestens die Hälfte aller bekannten Schlafprobleme aus. Verursacht werden Schlafstörungen durch lipophile Giftstoffe wie Schwermetallen, Pestiziden und Lösungsmitteln. Das Nervensystem ist zwar in der Lage diese leicht zu absorbieren, jedoch gelangt eine hohe Konzentration ins Blut, welche sich wiederum im Gehirn niederlassen. In der Nacht leitet das Gehirn normalerweise diese belastenden Giftstoffe aus, jedoch verstärkt sich die Intensität, wenn die Entgiftung bereits durch vorhandene Schlafstörungen gehemmt wird.

10. Riechstörungen

Die Riechstörung bezeichnet ein Symptom einer toxischen Überlastung, die deutliche Einschränkungen des Wohlbefindens mit sich zieht. In Form einer Verminderung oder des kompletten Verlust des Riechvermögens/Duftstoffen, kann sie sich bemerkbar machen. Die

Ursachen sind vielfältig, eine mögliche Entwicklung kann beispielsweise der Einfluss von Tabakrauch, Pestizide, therapeutische Strahlentherapie, Kohlenmonoxid oder Kokain sein.

Fazit:

Das Ausmaß der Überlastung richtet sich nach der Dosis der Gift- oder Schadstoffbelastung sowie nach der Dauer der Einwirkungen auf den Körper. Es gibt verschiedene Symptome, die zeigen, dass der Körper davon betroffen ist. Je mehr wir unserem Körper also zumuten, desto höher liegt die Wahrscheinlichkeit, dass Organe mit der Entgiftung überlastet sind. Durch eine gezielte Therapie in Form von Ernährungsumstellungen und wohltuenden Hilfsmitteln können die Entgiftungsorgane wieder entlastet werden und mit der Zeit regenerieren. Es gilt schwere Komplikationen und gesundheitliche Folgen zu vermeiden und das allgemeine Wohlbefinden wieder zu steigern.

Wie erkenne ich, dass die Entgiftung anschlägt?

Wenn du eine Entgiftungskur startest, dann gibt es individuelle Anzeichen dafür, dass diese auch erfolgreich für Körper und Geist verläuft. Die jeweilige Intensität der Begleitsymptome hängt stark von dem Ungleichgewicht der freigesetzten Giftstoffe ab und von der Entgiftungskapazität von Leber und Niere. Allgemein gesagt können Ausleitungsorgane wie die Leber und die Niere nur begrenzt viele Schadstoffe auf einmal verstoffwechseln und abbauen. Toxische Ablagerung werden über verschiedene Ausscheidungswege abgebaut, bei dem der Reinigungs- und Revitalisierungsprozess besonders zu Beginn unerwünschte Nebenwirkungen mit sich bringt. Aber keine Angst, denn dies ist eine ganz normale heilende Erstverschlimmerung bei der einsetzenden Regeneration. Wichtig zum Verständnis ist, dass der Körper nach jahrelanger Ablagerung aktiviert wird und Schlackenstoffe, die wie Abfälle zu verstehen sind, durch eine Heilreaktion aus dem Körper transportiert. Wahr nimmst du also oftmals Beschwerden wie leichte Kopfschmerzen, Schwindel, Verdauungsstörungen oder andere unangenehme Erscheinungen. Als Erstverschlimmerung versteht man auch, dass sich anhaltende Darmprobleme verstärken, aus Ermüdung Erschöpfung wird und aus einer leichten Aufmerksamkeitsstörung eine Konzentrationsstörung entsteht. Normalerweise verschwinden die Symptome auch schon innerhalb von drei Tagen wieder und du wirst bereits die ersten positiven Effekte bemerken. In Ausnahmefällen kann es leider auch etwas länger dauern. Sich mit den gelagerten Giftstoffen auseinanderzusetzen bedeutet für den menschlichen Organismus sehr viel und sehr harte Arbeit, du solltest diese Symptome also als konstruktive Aktivitäten deines Körpers verstehen und nicht versuchen sie mit Medikamenten einzudämmen oder gar zu stoppen. Selbst wenn sie unangenehm sind, sie sind Teil des ganzen Prozesses, es wird sich also lohnen sie zu überstehen. Jede Umstellung braucht seine Zeit, vergess das nicht. Im weiteren Verlauf der Entgiftung wirst du außerdem häufiger auf die Toilette gehen müssen, da besonders der Körper den

Ausscheidungswege über den Urin und den Stuhlgang wählt, um Schlackenstoffe auszuscheiden.

Sollten deine eigenen Entgiftungsreaktionen so stark ausfallen, dass du diese nicht ertragen kannst, dann empfehle ich dir, die ganze Entgiftung langsam anzugehen. Leider kann ich dir nicht versprechen, dass selbst bei einer behutsamen Entgiftungskur keine Nebenwirkungen oder Entgiftungssymptome auftauchen, jedoch kann der Körper sich kontrollierter auf die Festsetzung der Toxine vorbereiten.

Die Detox-Smoothie-Kur

Hinweise vor dem Start

- Bereite bereits im Vorfeld deinen Körper auf die Umstellung vor, indem du frühzeitig vor der Entgiftung tierische Lebensmittel reduzierst und dann in den letzten Tagen vor dem Start der Kur nur Rohkost und leichte Suppen zu dir nimmst.
- Bitte beachte, dass bei dieser Detox-Kur mit Smoothies ansonsten vollständig auf Genussmittel (Koffein, Zucker, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte und Salz) verzichtet werden muss. Außerdem wird während der ganzen Entgiftungsphase auf feste Nahrung verzichtet und somit die Nährstoffe nur in flüssiger Form konsumiert.
- Die Smoothies sollten nicht aus einer Fertigmischung aus dem Supermarkt stammen, von denen es unzählige Geschmacksrichtungen gibt. Diese schon fertigen Produkte enthalten erstens oft einen sehr hohen Fruchtanteil, der die Smoothies zu wahren Kalorienbomben macht. Zweitens wurden sie viel zu stark verarbeitet und haben dabei an Nährstoffen verloren. Der bessere und gesündere Weg ist es die Zutaten frisch zu kaufen und zu Hause auf deine persönlichen Geschmackswünsche abzustimmen.
- Den Detox-Drink kannst du in kurzer Zeit selbst mixen. Die Zubereitung dauert nur ein paar Minuten und kann bereits morgens als komplette Tagesration vorbereitet werden.
- Zwischen der Einnahme der Smoothies sollten immer mindestens 3 Stunden Pause liegen, damit dein Körper die Nährstoffe entspannt verarbeiten kann.

- Trinke den Saft langsam und genieße ihn bewusst. Kaue währenddessen den Saft am Besten. Das fördert die Bildung von Speichel und Magensaft und ist sehr wichtig für die optimale Aufnahme der Nährstoffe im Körper. Das Sättigungsgefühl setzt mit langsamer Zufuhr ein und du bekommst bis zur nächsten Ration kein Hungergefühl.
- Während der gesamten Entgiftungszeit ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Dies kann zusätzlich zu den Smoothies in Form von reinem stillen Wasser und Tee erfolgen. Die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit bzw. Wasser ist vor allem für das Entschlacken wichtig, bei dem die Gifte abtransportiert werden. Wie viel genau pro Tag getrunken werden soll, hängt maßgeblich von der eigenen Körpergröße, dem Gewicht und dem Alter ab. Empfehlen kann ich eine Tageszufuhr für Erwachsene von zwei bis drei Liter. Viel weniger als zwei Liter sollte man auf jeden Fall nicht trinken. Wer jedoch deutlich mehr als drei Liter trinkt, läuft Gefahr seine Organe zu belasten. Bitte trinke auch nicht einen ganzen Liter auf einmal, denn der Körper kann nur einen Teil in diesem kurzen Zeitraum verwerten und der Rest wird ungenutzt wieder ausgeschieden. Daher gebe ich dir den Rat immer möglichst verteilt über den Tag hinweg zu trinken.
- 3 Tage Entgiftungskur vergehen sehr schnell, beachte aber, dass der Anfang für Neulinge meistens schwierig ist.
- Die Smoothie-Rezepte sind vielfältig, so dass jeden Tag ein neuer und interessanter Geschmack entdeckt werden kann.
- Verliere dein Ziel nicht aus den Augen, auch wenn andere Menschen in deinem Umfeld eher skeptisch sind und dich eventuell ablenken könnten. Glaube fest daran, denn dein Kopf nimmt immer Einfluss auf den ganzen Entgiftungsprozess. Jeglicher Stress erzeugt Gifte!

- Stelle dich nicht jeden Tag auf die Waage, denn das erzeugt ebenfalls Stress durch unnötig gemachten Druck! Wiege dich also nur zu Beginn der Kur, falls du neben einer Entgiftung auch ebenfalls langfristig abnehmen möchtest. Zum Schluss der 3-Tage Detox-Kur kannst du dich noch einmal wiegen, um mit einem positiven Gefühl in deine Körperumstellung zu starten. Bitte beachte: Der beste Zeitpunkt zum Wiegen ist am Morgen.

Anleitung

Hinweis:

Je höher der Gemüseanteil im Smoothie ist, desto gesünder und kalorienärmer ist er im Endeffekt.

- **Einnahme:** Pro Tag vier Smoothies einnehmen.
- **Dauer:** Nicht länger als drei Tage am Stück - über eine längere Sicht gelten sie nämlich nicht als vollwertige Ernährung und müssen durch eine ausgewogene Variation an Lebensmitteln ergänzt werden.
- **Bewusste Abwechslung:** Sowohl der Anteil an Obst und Gemüse sollte stets variieren als auch allgemein die täglichen Smoothie-Rezepte. Ein umfangreiches Spektrum an wechselnden Zutaten (Blattsalate, Wildkräuter und Früchte...) bildet die Grundlage für eine nährstoffreiche Versorgung.

Die besten Zutaten für Detox-Smoothies

Finde deine Lieblingszutaten und variiere doch mal bekannte Smoothie-Rezepte. Du wirst immer wieder aufs Neue kleine Wunderwerke kreieren und ein leckeres Geschmackserlebnis erleben können.

- Spinat
- Mangold
- Blätter der Roten Beere
- Möhrenblätter
- Zucchini
- Gurke
- Endiviensalat
- Zuckerhut
- Apfel
- Kiwi
- Mango
- Banane
- Avocado
- Zitrone
- Limette
- Grapefruit
- Minze
- Basilikum
- Ingwer
- Chili
- Kokoswasser oder Kokosöl
- Chiasamen
- Goji Beeren

- Leinsamen
- Brennnessel
- Algenpulver
- Chlorella
- Matcha
- Gerstengras
- Weizengras
- Spirulina

3-Tage-Detox-Plan

Trink dich fit!

Komplette Einkaufsliste:

5 Bananen
500 g frischer Babyspinat
1 kleine Packung Feldsalat
2 Liter stilles Wasser
1 kleine Packung Chia-Samen
1 Mango
1-2 Ingwerknollen
1 Packung frische Minze
1 Flasche Zitronensaft
6 Orangen
1 Ananas
1 kleine Packung Matchapulver
9 Äpfel
2 Limetten
3 Stängel Staudensellerie
2 Gurken
2 Avocado
1 kleine Packung Weizengras
4 Brokkoliröschen
5 mittelgroße Möhren
1 grüne Paprikaschote
1 Radieschen
1 kleine Packung Rucola
1 Bund Petersilie
Löwenzahn - ein paar Blätter nach Bedarf
1 kleines Glas Mandelmus
1 kleine Packung Moringa-Pulver
1 kleine Packung Kurkuma-Pulver
1 Knolle Rote Bete mit Blättern
1 frische Zitrone
Eiswürfel nach persönlichem Bedarf

DETOX-PLAN: TAG 1

FRÜHSTÜCK

Sweet-Banana-Morning:

- 1 Banane
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Feldsalat
- 125 ml stilles Wasser

MITTAG

Chia-Sattmacher-Smoothie:

- 1 EL Chia-Samen
- 1/2 Mango
- 1 Banane
- 1 TL Ingwerpulver (oder ein kleines Stück frischen Ingwer)
- 2-3 frische Blätter Minze
- 1 Schuss Zitronensaft
- 200 ml stilles Wasser

Hinweis: Die Chia-Samen erst nach dem Mixen in den Smoothie geben und kurz quellen lassen.

NACHMITTAG

Matcha-Fitmacher-Smoothie:

- 2 Orangen
- 200 g Ananas
- 170 g Babyspinat
- 30 Blätter frische Minze
- 4 TL Matchapulver
- 300 ml stilles Wasser

ABEND

Power-Mix:

- 2 Äpfel
- 1/4 Ananas
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 geschälte Limette
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 3 cm Gurke
- 1 cm Ingwer
- 1/4 Avocado
- 1 TL Weizenraspulp
- 1 Handvoll Eis

DETOX-PLAN: TAG 2

FRÜHSTÜCK

Nature-Morning-Mix:

- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 Brokkoliröschen
- 1 Limette
- 1/2 Avocado
- 2 mittelgroße Möhren
- 1/4 Gurke
- 2 Äpfel
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 1/4 grüne Paprikaschote
- 1 Handvoll Eis

MITTAG

Green-Fresh-Smoothie:

- 1 Handvoll Radieschen-Grün
- 1 Banane
- 1/2 Mango
- 250 ml stilles Wasser
- Eiswürfel nach Bedarf

NACHMITTAG

Orange-Regeneration-Smoothie:

- 1 Orange
- 1 Banane
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Handvoll Rucola
- 1/2 Gurke
- 300 ml stilles Wasser

ABEND

Kräuter-Abend:

- 1/2 Bund Petersilie
- Ein paar Blätter Löwenzahn (nach Bedarf)
- 2 Äpfel
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Zitronensaft
- 300 ml stilles Wasser

Hinweis: Für das Reinigen des Löwenzahn etwas kaltes Wasser in eine Schale geben und den Löwenzahn reinlegen. Nun etwas Apfelessig drüber gießen und ggf. mit etwas Zitronensaft ergänzen. Die ganze Mischung für 10 Minuten ruhen lassen und abschließend den Löwenzahn mit kaltem Wasser abwaschen.

DETOX-PLAN: TAG 3

FRÜHSTÜCK

Morning-Kick-Mix:

- 1 TL Moringa-Pulver
- 1 Orange
- 1/2 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 1 MS Kurkumapulver
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Glas abgekochtes Wasser

MITTAG

Orangene-Minz-Mischung:

- 2 geschälte Orangen
- 3 Möhren (mittelgroß)
- 4 Stängel Minze
- Ca. 0,5 cm Ingwer
- 1 Handvoll Eis

NACHMITTAG

Anti-Stress-Smoothie:

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Apfel

- 1 Rote Bete + Blätter
- 275 ml stilles Wasser
- Eiswürfel (nach Bedarf)

ABEND

Feierabend-Genuss:

- 2 Handvoll Babyspinat
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 1/4 Gurke (mittelgroß)
- 2 Brokkoliröschen
- 1/2 geschälte Zitrone
- 1/2 Avocado (mittelgroß)
- 2 Äpfel
- 1 Handvoll Eis nach Bedarf

10 Detox-Smoothies

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Grüner-Detox-Smoothie

Zutaten:

- 1/2 Banane
- 2 Kiwis
- 1 große Birne
- 1 Handvoll Grünkohl
- 1/2 kleine Gurke
- Limettensaft (1/2 Limette)
- 1/2 TL Zimt
- Wasser (nach Belieben zum Auffüllen)

Zubereitung:

1. Wasche alle Zutaten und zerkleinere sie anschließend.
2. Gebe nun den Grünkohl als erstes in den Standmixer, dann den Rest und püriere alles zusammen.
3. Du kannst nach eigenen Vorlieben der gewünschten Konsistenz deinen Smoothie immer wieder nach und nach mit Wasser verdünnen.

Hinweis:

Solltest du ein Detox-Smoothie-Anfänger sein, dann beginne zunächst mit wenigen Blättern Grünkohl und erhöhe deine Dosis mit der Zeit, wenn der

etwas gewöhnungsbedürftige Geschmack angenehm für dich ist. Solltest du dich nicht daran gewöhnen, dann kannst du alternativ auch Spinat oder Salat für deinen grünen Detox-Smoothie nehmen.

2. Fortgeschrittener-Nährstoff-Mix

Zutaten:

- 2-3 große Schwarzkohlblätter
- 1 Apfel
- 200 g Erdbeeren
- 1-2 EL getrocknete Goji Beeren
- 1/8 Zitrone
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 Salbeiblätter
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

Garnitur:

- Minzblätter

Zubereitung:

1. Zuerst einmal die Goji Beeren in etwas Wasser einweichen. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie bereit zur weiteren Verarbeitung.
2. Das Obst und Gemüse waschen und ggf. etwas putzen. Im Anschluss direkt klein schneiden.
3. Zunächst wird das Blattgrün in den Mixer gegeben und der Behälter mit der gewünschten Menge Wasser aufgefüllt.
4. Den Standmixer auf niedriger Stufe starten, um das Blattgrün zu zerkleinern und mit der Zeit auf die Höchststufe steigern.
5. Sobald die Mischung flüssig ist, die restlichen Zutaten hinzufügen und zunächst ebenfalls auf niedriger Stufe verarbeiten, bis die Mischung schön verdichtet.
6. Im nächsten Schritt ebenfalls die Stufe erhöhen bis das Maximum erreicht ist und die Mischung cremig rühren.

7. Den fertigen Smoothie in Gläser füllen, mit Minzblättern garnieren und servieren.

3. Löwenzahn-Smoothie

Zutaten:

- 4-5 Blätter Löwenzahn
- 2 Handvoll Blattspinat
- 1/3 Salatgurke
- 1 Banane
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- 30 g Chiasamen
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten waschen und/ oder für die weitere Verarbeitung schälen. Nun alles zerkleinern und in den Standmixer geben.
2. Das Gemüse mit dem Blattgrün in den Mixbehälter geben und anschließend mit der gewünschten Menge Wasser auffüllen.
3. Den Mixer auf niedrige Stufe stellen und mit der Zeit bis zur Höchststufe erhöhen.
4. Sobald die Masse schön cremig gerührt ist, die restlichen Zutaten in den Behälter hinzufügen und den Mischvorgang wiederholen.
5. Schlussendlich etwas bei höchster Stufe laufen lassen, bis der Smoothie-Mix schön vermischt ist.
6. Der fertige Smoothie kann in Gläser abgefüllt und serviert werden.

4. Fruity-Detox-Mix

Zutaten:

- 2 Handvoll gemischter Salat
- 1 Handvoll Basilikum
- 1/2 Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 Banane
- 1 Birne
- 1 Nektarine
- 2 große Pflaumen
- Die Spitze einer Zitrone (nur die Schale)
- 1/2 Liter Wasser

Garnitur:

- 1-2 Handvoll Blaubeeren
- Himbeeren
- Mandelscheiben
- Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten waschen und/ oder für die weitere Verarbeitung schälen.
2. Nun den Salat mit den frischen Basilikumblättern, der halben Salatgurke und ca. 150 ml Wasser in den Standmixer geben.
3. Die ganze Mischung bei höchster Stufe zerkleinern und sobald eine flüssige Konsistenz erreicht ist, die restlichen Zutaten hinzugeben. Nun den Mixvorgang wiederholen und dabei immer wieder Wasser nachfüllen bis die Mischung vollständig zerkleinert ist.
4. Der Smoothie ist fertig, wenn eine gute Konsistenz erreicht ist.

5. Nun können in den fertigen Smoothie Blaubeeren per Löffel untergerührt werden.
6. Den Fruity-Detox-Mix in Gläser füllen und mit Himbeeren, Mandeln und Basilikumblättern garnieren.
7. Der Smoothie kann serviert werden.

5. Grüne Aprikose-Ananas

Zutaten:

- 1 Handvoll Wassermelone
- 1/2 Aprikose
- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Banane
- 3 Scheiben einer frischen Ananas
- Wasser (ca. 200 ml)

Zubereitung:

1. Die Wassermelone aufschneiden und etwa 1 Handvoll davon herausschneiden.
2. Die Aprikose waschen und in eine Hälfte teilen. Im nächsten Schritt zerkleinern.
3. Eine frische Ananas verwenden und diese bis zu einer gewünschten Menge von 3 Scheiben zerkleinern.
4. Die Banane schälen, zerkleinern und zusammen mit den vorbereiteten Zutaten in den Standmixer geben.
5. Alle Zutaten mit etwas Wasser auf Maximaler Stufe pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Den fertigen Smoothie in Gläser abfüllen und servieren.

6. Brennnessel-Minze-Mischung

Zutaten:

- 1 Handvoll Brennnessel
- 1 Maracuja
- 1 Handvoll Minze
- 1 Banane
- 1 Scheibe einer frischen Ananas
- 1 Orange
- 1 Apfel
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung:

1. Das ganze Blattgrün waschen und anschließend direkt zerkleinern.
2. Jeweils die Banane und die Maracuja schälen und den Inhalt in den Standmixer geben.
3. Nun auch die Ananas schneiden, die Schale entfernen und eine Scheibe abschneiden.
4. Orange auspressen und bereits in den Standmixer geben.
5. Letztendlich den Apfel waschen und klein schneiden.
6. Alle restlichen Zutaten ebenfalls in den Mixbehälter geben und mit der gewünschten Menge Wasser auf höchster Stufe pürieren, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.
7. Den fertigen Smoothie in Gläser abfüllen und servieren.

7. Mangold-Pflaumen-Smoothie

Zutaten:

- 2 Handvoll Mangold
- 1 Kiwi
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Grünkohl
- 3 Pflaumen
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung:

1. Mangold und Grünkohl waschen und zerkleinern.
2. Kiwi schälen und in kleinen Teilen in den Mixer geben.
3. Die 3 Pflaumen waschen und entkernen.
4. Anschließend den Apfel ebenfalls waschen und in Stücke schneiden.
5. Die ganzen Zutaten werden zusammen in einen Mixbehälter gegeben und auf höchster Stufe solange mit Wasser durchgemixt, bis die gewünschte Masse erreicht ist.
6. Den fertigen Smoothie in Gläser abfüllen und servieren.

8. Verführerischer-Grüner-Zauber

Zutaten:

- 4 Kiwis
- 200 g Weintrauben
- 1 Handvoll Babyspinat (ca. 100 g)
- 2 Blätter Mangold
- 1 Stück Aloe Vera (ca. 10 cm)
- 1 EL Birken süß (Xylitol)
- Ca. 350 ml Wasser

Garnitur:

- Zarte Spinatblätter
- Kleine Traubenzweige

Zubereitung:

1. Wasche zuerst einmal die Weintrauben, lasse sie abtropfen und entferne die Stiele.
2. Im nächsten Schritt die Kiwis schälen, halbieren und beide Zutaten in den Standmixer geben.
3. Nun die Spinatblätter und den Mangold waschen und danach abtropfen lassen. Das Blattgrün vom Mangold und der weiße Stiel werden nicht verwendet und können abgetrennt werden.
4. Jetzt wird alles klein geschnitten.
5. Das gleiche Spiel mit der Aloe vera. Also erst einmal waschen und dann das Gel im inneren des Blattes ausschneiden.
6. Alle Zutaten zusammen mit ca. 350 ml Wasser und 1 EL Birken süß (Xylitol) in den Standmixer geben und zunächst auf kleiner Stufe pürieren. Immer wieder die Stufen erhöhen, bis die Masse auf höchster Stufe cremig gerührt wird.

7. Der Smoothie ist fertig sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Wasser und Birken süß kann je nach Belieben etwas gespielt werden.
8. Den fertigen Smoothie in Gläser abfüllen, mit Spinatblättern und Weintrauben garnieren und schlussendlich frisch servieren.

9. Multifunktions-Smoothie

Zutaten:

- 2 Grapefruits
- 2 Orangen
- 3 Blätter Mangold
- 1 Blatt Aloe Vera (15 cm lang)
- 2 EL Gerstengraspulver
- 1 EL Birken süß (Xylitol)
- 300 ml Wasser
- Grapefruit-Stücke
- Gerstengras-Pulver

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt wird die Grapefruit geschält und geteilt. Davon dann 3 Spalten für die weitere Verarbeitung beiseite legen.
2. 2 Orangen halbieren und auspressen. Beide Zutaten in den Standmixer geben.
3. 3 Blätter Mangold waschen, die weißen Stiele abtrennen, da diese nicht verwendet werden und den Rest klein schneiden.
4. Aloe vera gründlich waschen, das Gel aus dem Inneren des Blattes herausnehmen.
5. Alle Zutaten zusammen mit 2 EL Gerstengraspulver, 1 EL Birken süß und Wasser nach gewünschter Konsistenz in den Standmixer geben und durchmischen.
6. Auf höchster Stufe die ganze Masse cremig pürieren.
7. Abschließend die übrig gebliebenen Grapefruitspalten vorsichtig filetieren. Zum Filetieren die Fruchthaut mit einem scharfen Messer einschneiden und die Haut abziehen. Danach wird noch in der Mitte etwas eingeschnitten.
8. Nun kann der fertige Smoothie in Gläser abgefüllt werden und mit dem vorbereiteten Grapefruitfilet dekoriert werden. Dazu das

Grapefruitfilet noch mit etwas Gerstengraspulver bestäuben und an den Glasrand stecken.

9. Jetzt kann der fertige Smoothie frisch serviert werden.

10. Start-Up-Smoothie

Zutaten:

- 1/2 Gurke
- 1 Birne
- 1 Mango
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 Banane
- 80 g Rucola
- 2 EL Chia-Samen
- 1/2 Bund Zitronenmelisse
- 200 ml Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung:

1. Die Gurke waschen, in eine Hälfte teilen und in Stücke schneiden.
2. Die Birne waschen, vierteln und entkernen.
3. Danach die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
4. 1 Stück Ingwer, welches etwa 2 cm lang sein sollte, schälen und grob zerkleinern.
5. Die Banane ebenfalls schälen und in Stücke zerkleinern.
6. Alles zusammen mit 2 EL Chia-Samen in den Standmixer geben.
7. Nun im nächsten Schritt 80 g Rucola und 1/2 Bund Zitronenmelisse waschen und etwas trocken schütteln. Die Stiele werden entfernt und ebenfalls in den Standmixer gegeben. Jetzt alle Zutaten auf höchster Stufe cremig pürieren.
8. Abschließend kann nach gewünschter Konsistenz noch ca. 200 ml Wasser dazugegeben werden und die ganze Mischung noch einmal gut durchgemixt werden.
9. Den fertigen Smoothie in Gläser abfüllen und frisch servieren.

Smoothie Rezeptsammlung - 30 fertige Kreationen

Alle Zutaten vorbereiten, in einen Standmixer geben und fein pürieren. Fertige Smoothies auf die jeweiligen Gläser verteilen - Detox-Smoothies können sofort serviert werden oder als komplette Tagesration im Kühlschrank aufbewahrt werden.

1. Grüner Ananas-Spinat Mix

- 300 g frischer Spinat
- 1/2 Ananas
- 150 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

2. Power-Smoothie

- 1 Banane
- 1/2 Zitrone
- 1 Handvoll Spinat
- 6 getrocknete Aprikosen
- 1/4 Ananas
- 1 Orange
- 1 TL Chia-Samen

Hinweis: Vor der Verarbeitung, die Chia-Samen kurz 10 Minuten in Wasser einweichen lassen und dann erst alles in den Mixer geben.

3. Gurke-Sellerie Smoothie

- 2 Äpfel
- 1/2 Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1/3 Gurkenscheiben
- 2 Stangen Sellerie
- Wasser (für die gewünschte Konsistenz)

4. Feldsalat-Goji Beeren Wunder

- 1 ganze Banane
- 100 g Erdbeeren
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1/2 Handvoll Goji Beeren
- 1 Handvoll Feldsalat
- Saft einer 1/2 Limette
- Wasser (für die gewünschte Konsistenz)

5. Rote Beete-Birnen Smoothie

- 1 große Knolle Rote Beete
- 2 reife Birnen
- 1 Apfel
- 1 Möhre
- 1 Stück Ingwer (ca. Größe eines Daumennagel)

Hinweis: Die Möhre nach Möglichkeit vorher entsaften

6. Wachmacher - Mango-grüner Tee

- 100 ml grüner Tee (ausgekühlt)
- 1/2 Mango
- 1 Banane
- 1 1/2 Handvoll Rucola
- 1/4 ausgepresste Limette
- Minze (nach Geschmack)

7. Karotten-Spinat-Smoothie

- 2 Handvoll Babyspinat
- 70 ml Karottensaft
- 35 ml Kokosmilch
- 1/2 Banane
- 65 g Ananas
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Anis

Hinweis: Vor der Verarbeitung, die Chia-Samen kurz 10 Minuten in Wasser einweichen lassen und dann erst alles in den Mixer geben.

8. Avocado-Liebe

- 1/4 Avocado
- 3 geschnittene Stücke Ananas
- 1/4 Handvoll Babyspinat
- 75 ml Kokoswasser
- 1 EL Agavendicksaft
- 1/3 ausgepresste Limette
- 1/4 EL Kokosöl
- 1/4 TL Vanilleextrakt

9. Grüner Apfel-Avocado-Mix

- 1/2 Avocado
- 1 Apfel
- 50 g Joghurt
- 100 ml Milch
- 1 EL Honig
- 2 Eiswürfel

10. Spinat-Einsteiger-Smoothie

- 1 reife Birne
- 1 Stange Sellerie
- 2 Handvoll Spinatblätter
- 1/2 Gurke
- 1/2 ausgepresste Zitrone
- 1 TL Honig
- Minze (nach Bedarf)
- Eiswürfel (nach Bedarf)

11. Cremiger Mangold-Smoothie

- 5 Mangoldblätter
- 1 Banane
- 1 Stängel Minze
- 1/2 ausgepresste Zitrone
- 1 Mango
- 1/4 TL Kurkuma
- 250 ml Wasser

12. Avocado-Melonen-Zauber

- 1/4 Avocado
- 1/8 Honigmelone
- 1/8 ausgepresste Limette
- 50 ml Milch
- 50 g Joghurt
- 1/4 EL Honig

13. Minze-Kiwi-Smoothie

- 360 g reife Kiwis
- 3-4 Eiswürfel
- 60 ml Orangensaft
- 1 ausgepresste Limette
- 1 EL Honig
- 2-3 EL frische Minze

14. Avocado-Cocos-Mix

- 1/2 Avocado
- 120 g griechischer Joghurt
- 3 EL Honig
- 180 ml Kokosmilch
- 120 g Babyspinat
- 100 g Crushed Ice

15. Ultimativer-Detox-Mix

- 120 g Blattspinat (frisch oder gefroren)
- 1/2 roter Apfel
- 1/2 Gurke

- 1 Stange Sellerie
- 1/2 ausgepresste Orange
- 60 g Granatapfelkerne
- 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL frische Minze
- 1/2 EL frischer Koriander
- 60 ml Wasser
- Salz (nach eigenem Geschmack)

16. Rucola-Kick-Smoothie

- 50 g Rucola
- 1/2 reife Mango
- 1/2 ausgepresste Zitrone
- 1/2 gehäufte TL frisch geriebener Ingwer
- 100 ml Wasser
- 2 Eiswürfel

17. Petersilien-Power-Smoothie

- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 125 ml Wasser

18. Green-Kurkuma-Zimt-Power

- 1 EL Chiasamen (oder Leinsamen)
- 1 Apfel
- 1 kleine Gurke
- 1 Chicorée (ca. 160 g)
- 1 Handvoll Chinakohl

- 1 Handvoll Brennesseln
- 1/2 Bund Koriandergrün
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1 große Prise Zimtpulver
- 1 gepresste Zitrone
- Meer- oder Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

Hinweis: Vor der Verarbeitung, die Chia-Samen kurz 10 Minuten in Wasser einweichen lassen und dann erst alles in den Mixer geben.

19. Sauerkraut-Grapefruit-Smoothie

- 100 g mildes frisches Sauerkraut
- 100 g geschälte Grapefruit (ca. die Hälfte einer Frucht)
- 1 Birne
- 1 TL Nussöl

20. Wake-up-Smoothie

- 250 g Möhren
- 100 g kernlose rote Trauben
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 1 Schuss Mineralwasser

21. Rote Beete-Blutorange-Meerrettich-Mix

- 100 g vorgegarte Rote Bete
- 2 TL Meerrettich (alternativ Chili)

- 50 g Schwarze Johannisbeeren (TK)
- 1 Blutorange

22. Blutdruck senkender Sellerie-Ananas-Mix

- 50 g Staudensellerie (mit Grün)
- 100 g Apfel
- 120 g Ananas
- 4 Stängel Minze
- 1 TL Honig
- 80 ml Wasser

23. Orange-Mango-Ingwer-Smoothie

- 1/2 Orange
- 1/2 Mango
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- kaltes Wasser (für die gewünschte Konsistenz)

24. Roter Karotte-Blutorange-Booster

- 1/2 Rote Beete
- 1 Blutorange
- 1 Karotte
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer (ca. 1cm)
- 1 TL Ceylon Zimt
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz - etwa 100 bis 200 ml)

25. Green-Matcha-Power-Booster

- 1/4 Ananas
- 1/4 Avocado
- 1 Zitrone
- 2-3 Datteln
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Cashews
- 1/2 TL Matchapulver
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz - etwa 250 ml)

26. Gesunder Beeren-Chia-Mix

- 35 g Chia-Samen
- Wasser (ca. 480 ml)
- 2 cups gefrorene Erdbeeren (aufgetaut)
- 2 cups gefrorene Brombeeren (aufgetaut)
- 1 1/3 cups gefrorene Himbeeren
- 2 Bananen (in Stücke geschnitten)
- 4 TL Agavensirup oder Honig

Hinweis: Vor der Verarbeitung, die Chia-Samen kurz 10 Minuten in Wasser einweichen lassen und dann erst alles in den Mixer geben.

27. Mango-Möhren-Drink

- 350 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Banane
- 170 g gewürfelte Mango
- 2 Möhren (geschält, in Stücke geschnitten und gefroren)

28. Zitrus-Kraft

- 7 Endivienblätter
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Orangen
- 2 Mandarinen
- 1/2 gepresste Zitrone
- 1 Stück Ingwer (ca. die Größe eines Daumennagel)
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

29. Honigmelonen-Löwenzahn-Smoothie

- 1 Handvoll junger Löwenzahn
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1/4 Honigmelone
- 1 EL Gersten- oder Weizengraspulver
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

30. Grüner Detox-Exot

- 5 Blätter Grünkohl
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1/2 Ananas
- 1/2 Pampelmuse
- 1 Kiwi
- 1 EL Kokosöl
- Wasser (nach gewünschter Konsistenz)

Rechtliches und Haftungsausschluss

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Verlag und auch der Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich beim Gebrauch der in diesem Buch aufgeführten Ratschläge ergeben (z.B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Die persönlichen Ratschläge bieten keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und seiner Beauftragten. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.

Impressum

Copyright © 2017 Natascha Reckert

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Kontakt: Natascha Reckert | Kirschgartenstr. 25 | 67146 Deidesheim

Covergestaltung: Natascha Reckert

Coverfoto: Pixabay - GTorres

Alle Rechte vorbehalten.