



Kelly Choi und die Redaktion von *Eat this, not that*

7 TAGE Tea Cleanse



Innere Reinigung,
minus 4 Kilo und ein
flacher Bauch in nur
einer Woche!

riva

1

Pfunde Schluck für Schluck wegtrinken

SECHS EINFACHE SCHRITTE ZU ANFANG

Bevor Sie mit dem *7 Tage Tea Cleanse* beginnen, denken Sie einen Moment über Ihre bisherigen Trinkgewohnheiten nach. Nein, nicht über die Zeit auf der Uni, als Sie um ein Uhr morgens schwankend durch die Fußgängerzone taumelten. Ich meine die Dinge, die Sie täglich trinken:

Limonaden, gesüßte Tees, Energydrinks, Lattes, Säfte und so weiter.

Der Durchschnittsdeutsche trinkt heute pro Woche etwas über zwei Liter Erfrischungsgetränke. Rechnet man unsere neue seltsame Angewohnheit hinzu, Leitungswasser durch »Vitamin«-Wasser in Flaschen zu ersetzen (+ 120 Kalorien) und normalen eisgekühlten Kaffee durch Mocha Frappucinos (+ 520 Kalorien), summieren sich die Kalorien rasch – und das noch vor dem Trinken eines »Energydrinks«, der genauso schmeckt, als hätte ein verrückter Konditor eine Lkw-Ladung Smarties mit Batteriesäure verarbeitet (weitere 280 Kalorien). Mit diesen drei Getränken nehmen Sie bereits 920 zusätzliche Kalorien zu sich – fast die Hälfte des

Tagesbedarfs! Selbst wenn wir nur von der Hälfte ausgehen, ist das immer noch genug. Stellen Sie sich vor, Sie nehmen zwei Pizzaschnitten, verarbeiten sie im Mixer zu Püree und trinken es. Das sind etwa 400 Kalorien. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie das täglich machen.

Wow. Ganz schön abstoßend, oder?

Ja, aber nach diesen ziemlich widerlichen statistischen Daten folgen gute Nachrichten. Wenn Sie nämlich überflüssige Pfunde loswerden, einen flacheren Bauch bekommen und einen schlankeren, fitteren Körper modellieren möchten – und dabei auch noch Ihre Gesundheit ankurbeln, Ihren Geist beruhigen und gegen einige der signifikantesten Krankheiten unserer Zeit kämpfen möchten –, müssen Sie nichts weiter tun, als Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern.

Eine Studie der Johns Hopkins University stellte fest, dass Menschen, die ihre in flüssiger Form aufgenommenen Kalorien reduzieren, mehr abnehmen – und diese Gewichtsabnahme länger halten – als Menschen, die ihre Kalorien im Essen reduzieren. Indem Sie einfach die »flüssigen Kalorien« reduzieren – also von bisher üblichen Getränken zu Tee wechseln –, können Sie sich alleine in einem Jahr fast 20 zusätzliche Kilos ersparen! (Und schon wirkt dieser Flaschengeist ziemlich realistisch, oder?)

Um mit der Entschlackung durch Tee zu beginnen, müssen Sie sich daher zuerst von den flüssigen Giftstoffen befreien, die sich in Ihrem Körper angesammelt haben. Das geht folgendermaßen:

Schritt 1: Schwören Sie Limonaden und Fertig-Teegetränken ab!

Jährliche Gewichtseinsparung: ca. 5 Kilo

Meistens vernachlässigen wir Getränke, wenn wir an unsere täglichen Kalorienquellen denken. Dabei können sie einen großen Anteil ausmachen. Mit ungesunden Trinkgewohnheiten, durch den Konsum von Limonaden etc. führen Sie sich täglich große Kalorienmengen zu. Wie ist das möglich? Wegen der großen Zuckermengen. Die sattsam bekannte Coca Cola beispielsweise enthält ca. 35 Gramm Zucker pro 330-ml-Dose.

Schritt 2: Trinken Sie keine Fruchtsaftgetränke!

Jährliche Gewichtseinsparung: 8–9 Kilo

Sollte der Gesetzgeber die Getränkehersteller jemals zwingen, ihre Produkte korrekt zu kennzeichnen, müsste man Capri Sonne in Capri Zucker umbenennen. Die meisten »Fruchtsaft«-Getränke sind in Wirklichkeit nicht mehr als Wasser und Zucker mit Aromen. Der Zuckergehalt kann dabei höher sein als der Saftgehalt. Wenn Sie bisher auch nur ein solches Getränk täglich getrunken haben, lassen Sie es künftig weg – und Sie werden sich in einem Jahr 8–9 Kilo ersparen!

Schritt 3: Ersetzen Sie Kaffee durch Tee!

Jährliche Gewichtseinsparung: 11 Kilo

Wissenschaftler haben die Kaffeegewohnheiten der New Yorker untersucht und entdeckt, dass zwei Drittel der Starbucks-Kunden Kaffeemischgetränke normal aufgebühtem Kaffee oder Tee vorzogen. Die Mischgetränke schlugen mit 239 Kalorien zu Buche. Wenn Sie nur einmal täglich stattdessen Tee trinken, werden Sie sich in einem Jahr elf Kilo zusätzliches Gewicht ersparen! (Sie werden sich vielleicht tatsächlich noch mehr ersparen, da Kaffee mit der Bauchfettspeicherung in Zusammenhang gebracht wird. Ein Forscherteam in Washington stellte fest, dass sich durch fünf oder mehr Tassen Kaffee pro Tag das Eingeweidefett verdoppelte).

Schritt 4: »Aromatisieren« Sie Ihr Wasser mit Tee!

Jährliche Gewichtseinsparung: 5–6 Kilo

Im Rahmen eines der größten Marketing-Kunststücke überhaupt produziert die Firma Vitaminwater Produkte, die nach gesunden Getränken klingen, jedoch nichts anderes als Zuckerwasser sind. Das aromatisierte Wasser Power-C Dragonfruit hat 120 Kalorien und enthält 31 Gramm Zucker – das sind 10 Stückchen Würfelzucker! Sie würden sich bereits ca. ein Pfund pro Monat an Gewichtszunahme ersparen, wenn Sie dieses Getränk täglich austauschen.

Schritt 5: Wählen Sie lieber Tee statt Saft!

Jährliche Gewichtseinsparung: 10 Kilo

Saft gilt allgemein als gesunde Alternative zu Softdrinks und Limos. Aber schauen Sie genau hin: Obst enthält viel Fructose und Traubenzucker (Glukose). Ein halber Liter Saft pro Tag kann Ihnen im Jahr 10 Kilo Gewichtszunahme bescheren. Ein ganzer Liter pro Tag hat genug Kalorien für eine reguläre Mahlzeit. Also: Finger weg!

Schritt 6: Machen Sie Eistee selber!

Jährliche Gewichtseinsparung: 5–6 Kilo

Wenn Sie ein Fan von Eistee sind, haben Sie wahrscheinlich gelesen »Entschlacken mit Tee« und gedacht: super! Fertig abgefüllte Tees sind aber nicht unbedingt die richtige Antwort. Erstens: Wurde ein Tee zubereitet und steht während, oh je, einer ganzen Bundesliga-Saison im Supermarktregal, waren die Nährstoffe lang genug Licht und Wärme ausgesetzt, um abgebaut zu werden. Wer weiß außerdem, was sonst noch alles seinen Weg in die Flasche gefunden hat? Vor allem Zucker und Aromastoffe. Früchte haben zur Herstellung meist wenig beigetragen und der Zuckergehalt kann durchaus mit Softdrinks Schritt halten.