

ERNÄHRUNG

# Detox ohne Dogma: Wie wir unseren Körper gesund entgiften

TEILE MIT:  

VERÖFFENTLICHT: 16.01.2026

DRUCKEN

IN DEN ERSTEN WOCHEN DES JAHRES HABEN VIELE VON UNS GROSSE PLÄNE: WENIGER ALKOHOL, WENIGER ZUCKER, WENIGER FETT. ZUM GLÜCK FUNKTIONIERT EIN GESUNDER RESET AUCH OHNE DOGMEN.

Text: Angelika Kraft

Die Feiertage sind längst vorbei, die letzten Kekskrümel aus den Sofaritzen gesaugt, der 2026er-Kalender noch erstaunlich leer und auch die Neujahrsvorsätze sind bereits irgendwo zwischen Weihnachtsbraten, Silvestersekt und Heilig Drei König-Tag abhandengekommen. Aber spätestens jetzt taucht er wieder auf: der Wunsch nach Reinigung. Schließlich will man mit einem Körper in das noch frische Jahr starten, der frei von Schlacken und Giftstoffen ist.

Also googeln wir „Detox“ und was wir lesen, klingt erst einmal verlockend: alles rausspülen und neu anfangen. Doch dann stoßen wir recht schnell auf dubiose Saftkuren, Tees mit wahnwitzigen Heilversprechen und asketische Regeln, die nach drei Tagen eher Frust als Frische bringen. Dabei wäre der Wunsch hinter dem Vorhaben ein völlig legitimer: sich wieder wohler fühlen, leichter, klarer, mehr bei sich. Doch was, wenn unser Körper längst ziemlich gut darin ist, sich selbst aufzuräumen – und wir ihm dabei eher im Weg stehen, wenn wir zu radikal werden?

## Abschied von der Detox-Illusion

Der Begriff „Detox“ ist allgegenwärtig, wissenschaftlich betrachtet ist er allerdings eher Marketing als Magie. „Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht braucht der Körper keine Detox-Kuren, denn Leber, Darm und Nieren übernehmen die Entgiftung täglich selbst“, stellt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Veronika Macek-Strokosch klar.

### Futter fürs Mikrobiom

WAS DER DARM LIEBT – UND WAS NICHT.

Ein gesundes Darmmikrobiom braucht vor allem Vielfalt. Je abwechslungsreicher wir essen, desto vielfältiger werden auch unsere Darmbakterien – und das gilt heute als zentraler Gesundheitsfaktor. Besonders günstig wirken unterschiedliche Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen und fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut oder Kimchi. Weniger hilfreich sind stark verarbeitete Produkte, sehr zuckerreiche Kost und dauerhafte Diäten. Sie können die bakterielle Vielfalt reduzieren – und damit die Widerstandskraft des Darms schwächen. Kurz gesagt: Abwechslung am Teller ist besser als jedes Superfood.

Problematisch wird der Begriff dort, wo er mit extremen Regeln oder leeren Versprechen vermarktet wird. Angekündigt werden schnelle Erfolge, bringen aber oft das Gegenteil. „Extremkuren können den Stoffwechsel verlangsamen, Nährstoffmängel begünstigen, Muskelmasse abbauen und das hormonelle Gleichgewicht stören“, warnt die Expertin. Zudem fördern solche Kuren ein restriktives Essverhalten, das langfristig Heißhunger, Gewichtszunahme und den bekannten Jojo-Effekt begünstigt. „Nachhaltige Veränderungen entstehen durch eine stabile, bedarfsgerechte Ernährung, nicht durch radikale Regeln“, stellt Macek-Strokosch klar.

### Reset statt Radikalkur

Was das konkret bedeutet? „Ein gesunder Reset bedeutet nicht Verzicht, sondern Versorgung“, betont Macek-Strokosch. Gemeint sind ausreichend Energie, gut verdauliche Lebensmittel und Struktur im Essalltag. Besonders Darm und Leber profitieren von regelmäßigen Mahlzeiten, ausreichend Eiweiß und pflanzlicher Vielfalt.

### Knurrt der Magen?

WARUM HUNGERN KEINE GUTE IDEE IST

Längere Esspausen oder stark reduzierte Kalorienzufuhr werden oft als „entlastend“ empfunden – tatsächlich versetzen sie den Körper aber häufig in einen Sparmodus. Der Stoffwechsel wird gedrosselt, Stresshormone steigen, und die Signalwege zwischen Darm, Leber und Gehirn geraten aus dem Gleichgewicht. Das kann sich durch Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder verstärkten Heißhunger bemerkbar machen. Regelmäßiges Essen gibt dem Körper dagegen Sicherheit: Energie steht verlässlich zur Verfügung, der Blutzucker bleibt stabil, und auch das Darm-Mikrobiom kann konstant arbeiten. Nachhaltig ist nicht das Aushalten, sondern das Versorgen.

Die Grundidee hinter Detox ist nämlich durchaus eine sinnvolle: den Körper zu entlasten, etwa durch ballaststoffreiche Kost, ausreichend Flüssigkeit ohne Zuckerzusatz und weniger Alkohol. Das alles kann tatsächlich helfen, wieder in Balance zu kommen. Klingt unspektakulär, wirkt aber nachhaltig. Detox als radikale Reinigung ist also ein Mythos – Detox als sanfte Entlastung durchaus alltagstauglich.

### Darm, Hirn und die Sache mit dem Mikrobiom

Hat man das Grundprinzip hinter Detox verstanden, rückt ein Organ in den Mittelpunkt, das lange unterschätzt wurde: der Darm. Dabei ist er weit mehr als ein reines Verdauungsrohr. Er beeinflusst unser Immunsystem, steuert Entzündungsprozesse, spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel – und ist eng mit unserer Stimmung, unserem Energielevel und sogar unserem Stressverhalten verbunden. Kein Wunder, denn im Darm sitzt ein hochkomplexes Ökosystem aus mehreren Billionen Mikroorganismen: das Darm-Mikrobiom.

„Alles, was wir essen und trinken, gelangt über die Mundhöhle und die Speiseröhre in den Magen und schließlich in den Darm“, erklärt Macek-Strokosch. Somit füttern wir mit unserer Nahrung letztlich auch unser Darm-Mikrobiom. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte dienen dabei als bevorzugtes Futter für „gute“ Darmbakterien, die wiederum kurzkettige Fettsäuren produzieren (Stoffe, die entzündungshemmend wirken, die Darmschleimhaut stärken und den Stoffwechsel positiv beeinflussen). Ein vielfältiges Mikrobiom gilt heute als wichtiger Schutzfaktor für Gesundheit und Wohlbefinden.

### Runter von der Waage!

KLEINE SIGNALE, GROSSE WIRKUNG.

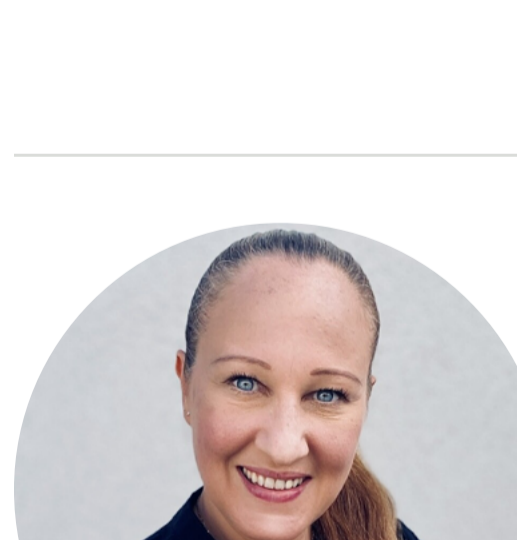
Nicht jede positive Veränderung zeigt sich sofort auf der Waage. Oft sind es subtilere Signale, die darauf hinweisen, dass der Körper wieder besser in Balance kommt: eine ruhigere Verdauung, weniger Blähungen, stabilere Energie über den Tag, besserer Schlaf oder ein entspannteres Verhältnis zum Essen. Auch Haut, Nägel und Immunsystem reagieren sensibel auf eine bedarfsgerechte Ernährung. Wer lernt, diese Zeichen wahrzunehmen, entwickelt ein neues Körpergefühl – und damit eine Form von Detox, die nicht von außen kommt, sondern von innen wirkt.

Besonders spannend ist dabei die enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn, die sogenannte Darm-Hirn-Achse. Über Nervenbahnen, Hormone und Botenstoffe stehen beide in ständigem Austausch. Unsere Darmbakterien beeinflussen unter anderem die Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin, das oft als „Glückshormon“ bezeichnet wird. Kein Zufall also, dass ein aus dem Gleichgewicht geratenes Mikrobiom mit Reizbarkeit, Erschöpfung oder gedrückter Stimmung einhergehen kann. Oder, einfacher gesagt: Wer ständig hungrig ist, denkt nicht klar – und wer gut versorgt ist, trifft meist die besseren Entscheidungen.

### Gesund essen ohne Druck

Was also tun, wenn man gesünder leben möchte, ohne sich in Ernährungsdogmen zu verheddern? Die gute Nachricht: Perfektion ist nicht nötig. „Gesunde Ernährung muss weder perfekt noch streng sein. Entscheidend sind einfache Gewohnheiten, die sich langfristig in den Alltag integrieren lassen“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin und rät zu folgenden drei Punkten: Regelmäßig essen und Mahlzeiten nicht auslassen, den Teller ausgewogen gestalten, mit ausreichend Eiweiß, Ballaststoffen (dem Lieblingsfutter unserer Darmbakterien) und gesunden Fetten sowie Fortschritte nicht nur an der Waage messen.

Vielleicht ist der beste Detox-Vorsatz für das noch frische Jahr, dem eigenen Körper wieder mehr zu vertrauen. Er weiß ziemlich genau, was er tut – wenn wir ihn lassen. Statt ihn mit strengen Regeln zu überfordern, dürfen wir ihn unterstützen: mit regelmäßigem Essen, echter Nahrung und einer guten Portion Gelassenheit. Der Jänner muss kein Bootcamp sein. Er kann auch der Anfang einer Beziehung sein, die auf Respekt basiert. Und die passt bekanntlich in jede Jeans – irgendwann.



### Angelika Kraft

#### Freie Journalistin

Angelika Kraft ist selbstständige Journalistin in Wien mit einem breiten Themenspektrum. Neben Welt der Frauen und Refresh arbeitet sie unter anderem für Active Beauty, Gesund&Leben, all4family, Tipi, Gewinn, Cash oder Freie Fahrt. In ihrer Freizeit schreibt die diplomierte Marktkommunikationsfachfrau gerne Geschichten und Gedichte, liest, reist, fotografiert und arbeitet mit Leidenschaft in ihrem Garten. Als Sommelière und Diplom-Kaffeekomplimentiererin interessiert sie sich zudem für gutes Essen und Trinken.

Foto: Mario Wittl

angelika.kraft@outlook.at

mehr von Angelika Kraft lesen

## Post aus der Redaktion

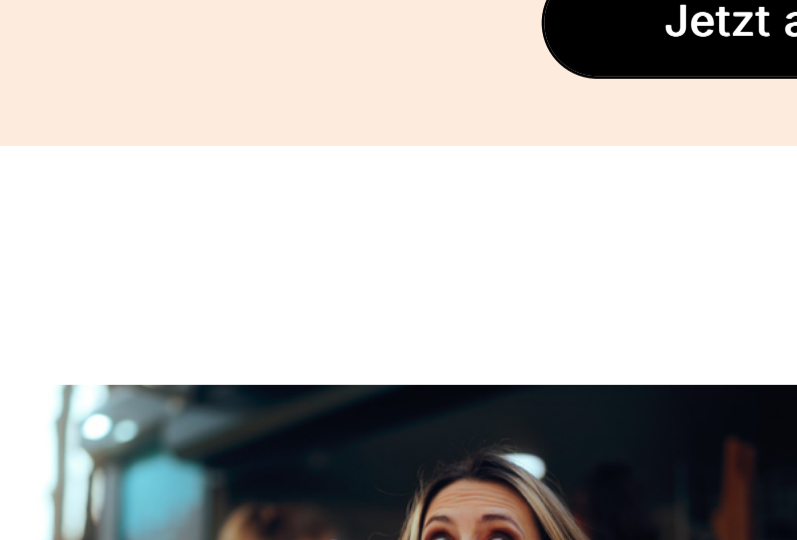
Mit unserem Newsletter bekommen Sie regelmäßig Einblicke hinter die Kulissen, persönliche Empfehlungen und das Beste aus der Redaktion direkt in Ihr Postfach.

Jetzt abonnieren

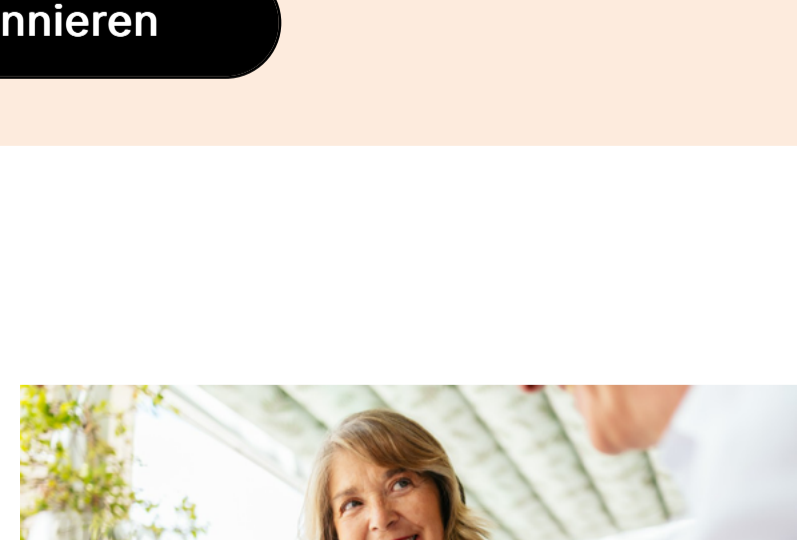
### Weiterlesen



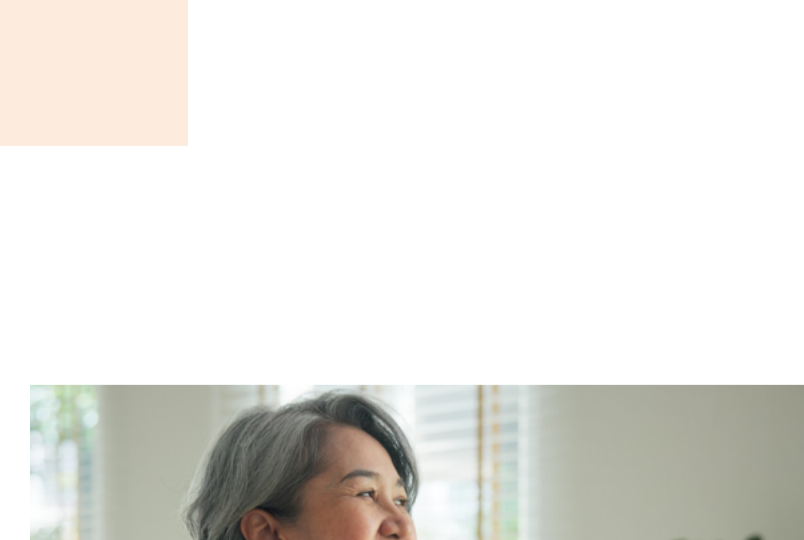
**Fix und fertig? Was Fertigprodukte mit unserer Ernährung machen**



**Schluss mit Süß: Wie wir endlich weniger Zucker essen**



**Wohlfühlküche ab 40: Gesunde Ernährung in den Wechseljahren**



**Ein gutes Bauchgefühl: Wie der Darm unsere Stimmung stärkt**



Follow for more!

### Welt der Frauen

www.welt-der-frauen.at ist das digitale Magazin von „Welt der Frauen“. Hier beschreiben, reflektieren und hinterfragen wir in gewohnter Qualität und Tiefe die Themen, die Frauen dieser Tage wirklich beschäftigen und betreffen. Wir wollen damit Informationsquelle, Inspiration und auch mal Ratgeberin sein.

### Verkauf

Mediadaten „Welt der Frauen“

### Unternehmen

„Welt der Frauen“ – Team

Impressum &amp; Offenlegung

Privatsphäre-Einstellungen

### Abos und Shop

Online Shop

Abo-Shop

AGB