

# Schwarzwälder Bote

Haigerloch

## Frische Säfte gegen Urlaubssünden

Von Birgit Fechter 17.08.2017 - 18:46 Uhr



Ein neues Buch mit leckeren Rezepten zum Entgiften des Körpers hat die aus Haigerloch stammende Ernährungsexpertin Christine Volm geschrieben. Fotos: Ulmer Verlag/Lenski Foto: Schwarzwälder-Bote

Im Urlaub ein paar Mal zu oft ans Dessert-Büffet gegangen? Da heißt es jetzt gegensteuern. Ernährungsberaterin Christine Volm aus [Haigerloch](#) gibt in ihrem neuen Buch "Detox, Baby!" Tipps, wie man mit Säften und Wildpflanzen wieder richtig fit werden kann.

Haigerloch. Die Idee des "Entgiftens" oder "Detoxens" ist nicht neu. Es gibt zahllose Mittelchen auf dem Markt, die für teures Geld Wunderdinge in Sachen Gewichtsverlust und Vitalitätsgewinn versprechen.

Christine Volm, die sich selbst ausschließlich von Rohkost ernährt, greift dagegen ausschließlich auf Hilfsmittel aus der Natur zurück. Sie beschreibt in ihrem Buch "Detox, Baby – Entgiften mit Wildpflanzen und frischen Säften" eine Vitalitätskur, mit der es sich

leicht und locker wieder richtig fit werden lasse. Das habe auch nichts mit herkömmlichem drögen Fasten bei Wasser und Gemüsebrühe oder Milch und Brot zu tun.

Niemand verliere durch ihr Detox-Konzept an Fitness oder Leistungsfähigkeit, verspricht sie. Denn es lasse sich nach zwei Einstiegstagen (idealerweise am Wochenende) auch dann gut durchführen, wenn man weiter arbeiten und aktiv bleiben will.

Die Vitalitätskur wirkt ihren Angaben nach zweifach entgiftend: Einmal durch die Ausleitung von Schadstoffen und zum Zweiten durch die Zufuhr gesundheitsfördernder, hilfreicher Inhaltsstoffe aus Obst, Gemüse und vor allem Wildpflanzen. Das Buch, so die Autorin, biete ein Rundum-Konzept, das nicht nur die Saftfastenkur im Kapitel Detox Food beschreibt mit zahlreichen Rezepten für Säfte, Limonaden und leckere Wasser und detaillierter Anleitung für die Fastentage, sondern mit den Kapiteln Detox Power, Detox Care, Detox Mind und Detox Soul auch die Themen Bewegung, naturgesunde Körperpflege, gesunder Geist und Wohlgefühl für die Seele abdeckt. Laut Christine Volm gibt es zum Beispiel 33 Saft-Rezepte in dem Buch, außerdem zahlreiche Variationsvorschläge, so dass die "User" nach Herzenslust experimentieren können.

Jetzt, so meint die Buchautorin, ist die richtige Zeit zum detoxen. Denn der Advent ist nicht mehr weit, und dann siehts mit Entgiften eher düster aus.

Christine Volm ist promovierte Gartenbauwissenschaftlerin und als Beraterin für Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen tätig. Sie kennt als Botanikerin die Wildpflanzen und hat langjährige eigene Rohkost-Erfahrung. Sie hat schon mehrere Bücher geschrieben, darunter "Rohköstliches" oder "Wild und roh: Die besten Smoothies aus Wildpflanzen".

Weitere Informationen: Seminar- und Exkursionstermine und mehr zu Wildpflanzen und Rohkost unter [www.christine-volm.de](http://www.christine-volm.de) und [tine-tafrisch.blogspot.com](http://tine-tafrisch.blogspot.com).