

# Rezensionen von Buchtips.net

## Dr. Christian Matthai: Detox your Life

### Buchinfos

Verlag: Kneipp Verlag ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Kochbücher](#)  
ISBN-13: 978-3-7088-0526-9 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 1,82 Euro (Stand: 28. September 2022)

Detox your Life, so heißt das vorliegende Buch vom Dr. Christian Matthai, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und Hobbykoch. Damit versucht er den Sinn für einen gesunden Lebensstil an LeserInnen zu transportieren. Er zeigt Wege und Möglichkeiten auf, den eigenen Körper und das eigene Immunsystem einerseits zu unterstützen, andererseits so wenig wie möglich zu belasten.

Im Zentrum seiner Aufmerksamkeit steht die bewusste und gesunde Ernährung. Ziel ist es den eigenen Körper beim Entgiften zu unterstützen und ihn von Belastungen zu befreien. Leserinnen werden u.a. zu folgenden Themen informiert: Detoxing, Belastungen für unseren Körper, Detox-Food. Zudem ladet der Autor ein, einige Detox-Rezepte auszuprobieren (z.B. Rucola-Salat mit Ziegenkäse und Cranberries, Gurken-Grapefruit-Salat mit Lachs). Weitere Empfehlungen beziehen sich auf die Bereiche Sport, Vitalstoffe, Stressmanagement und das Meiden von Umweltbelastungen.

Empfehlenswert für alle, die sich für einen gesunden Lebensstil entscheiden möchten. Sie finden hier Hinweise zu den besten Detox-Lebensmitteln sowie Anregungen für die gesündesten Detox-Rezepte!  
Es ist nie zu spät den eigenen Lebensstil zu hinterfragen und ggf. zu verändern!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)  
[30. Juni 2011]