

# GESUND & FIT INS NEUE JAHR

Nach der Weihnachtsschlemmerei stehen Fasten- und Detox-Kuren sowie bewusste Ernährung bei uns hoch im Kurs. Trotzdem soll auch der Genuss nicht zu kurz kommen: Diese Produkte tun gut UND sind lecker

## Bio-Trunk aus Finnland

Der Direktsaft aus dem Stamm reinigt und kann pur getrunken werden (500 ml um 15 Euro, von Naturwerke, über [www.nu3.de](http://www.nu3.de))



BIRKEN  
Getränk  
SÈVE DE BOULEAU  
Boisson  
SUCCO DI BETULLA  
Beveranda

## Schönheitskur aus dem Glas

Das Bio-Elixier aus jungen Birkenblättern mischt man mit Wasser, Tee oder Saft (200 ml um 11 Euro, von Weleda)



## KRAFT AUS DER NATUR: BIRKE

Schon bei den alten Germanen war Birken-saft als Stärkungs- und Schönheitsmittel bekannt. Neben dem Saft, der aus dem Stamm des Baums gewonnen wird, verwendet man in der Heilkunde auch Auszüge aus den Blättern. Beide regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Nierentätigkeit, was zu einer natürlichen Entwässerung führt. Äußerlich angewendet können Saft und Blätter auch bei Hautproblemen helfen.

Fotos: PR

## Einfach top: Superfoods

Lucuma, Chia, Leinsamen und Hanf verleihen Joghurt & Co. eine zusätzliche Portion Nährstoffe (200 g um 5 Euro, von Davert)



## Cleverer Snack

Nüsse punkten mit B-Vitaminen, Magnesium, Zink – ideal als vitale Zwischenmahlzeit im Büro oder unterwegs (100 g ab 4 Euro, von kern-energie.com)



## Erfrischendes Kokoswasser

Promis wie Madonna schwören auf die kalorienarme Alternative zu Saftschorlen (330 ml um 2 Euro, von Alnatura)



## Grüne Immunpower

Vitamine tanken, Schluck für Schluck – der Smoothie schmeckt köstlich und Schnupfen hat ab jetzt keine Chance mehr (250 ml um 2,40 Euro, von true fruits)



## Leckere Linsenpasta

Ihr hochwertiges pflanzliches Eiweiß macht die Hülsenfrüchte für Veggies und Veganer besonders wertvoll (250 g um 4 Euro, von Holo, im Reformhaus erhältlich)



## Scharfe Blätter

Mit der Sorte „Rucola Wasabi“ müssen wir auch im Winter nicht auf knackige Salate verzichten (60 g um 1,30 Euro, von Florette)

## Detox de luxe

Perfekter Ausgleich nach der Völlerei an den Festtagen: rohvegane Saftkur zum sanften Entgiften (6 x 500 ml ab 36 Euro, [thefrankjuice.com](http://thefrankjuice.com))