



Sommergetränke zum Entgiften

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 28 Dezember 2020

Sommer, Sonne und kühle Getränke gehören einfach zusammen. Wir stellen Ihnen im folgenden Text leckere, erfrischende Sommergetränke vor, die neben der wohltuenden Abkühlung zugleich auch noch die Gesundheit verbessern, beim Entgiften helfen und ein basisches Milieu im Organismus schaffen. Genießen Sie den Sommer.

Erfrischende und zugleich gesunde Sommergetränke zur Entgiftung

Unser Körper wird heutzutage nahezu täglich mit Umweltgiften, Schadstoffen oder Stoffwechselablagerungen belastet - sei es durch ungesunde Lebensmittel, durch schädliche

Kosmetik und Pflegeprodukte oder über die verschmutzte Luft. All diese Faktoren lassen uns mit der Zeit immer träger und schwerfälliger werden, wenn wir nichts dagegen unternehmen.

Man kann jedoch eine ganze Menge dafür tun, um die Entgiftung und Entschlackung des Körpers zu unterstützen und so lange fit und munter zu bleiben. Das A und O bei der Entgiftung ist logischerweise die einwandfreie Funktionsfähigkeit der Ausleitungsorgane - Darm, Leber, Nieren, Haut.

Wer eine intensive Entgiftungskur durchführen möchte, sollte diese Organe gezielt unterstützen (z. B. mithilfe einer Darmreinigung), sollte seine [Ernährung umstellen](#) und sollte weitere entgiftende Massnahmen ergreifen.

Mehr zum Thema intensive Entgiftung finden Sie hier: [Entgiftung.gegen.Trägheit](#)

Wir wollen Ihnen hier erfrischende Tricks zur täglichen Unterstützung der Entgiftung mitgeben. Sie können sie entweder während einer intensiven [Entgiftungskur](#) begleitend oder einfach so zwischendurch geniessen.

1. Erfrischendes und entgiftendes Minzgetränk

Minze findet man vor allem im Sommer in vielen Erfrischungsgetränken und kühlen Cocktails. Doch statt eines klassischen, mit Alkohol zubereiteten Mint-Juleps oder [Mojitos](#) kann man auch auf ein alkoholfreies Minzegetränk umsteigen. Das folgende Rezept zeigt Ihnen, wie es geht:

Man nehme 1,5 Tassen frischer biologisch angebauter Minzeblätter (idealerweise aus dem eigenen Garten, vom Biobauern oder vom Markt) und spüle diese gründlich ab. Die Minze gibt man zusammen mit einer halben Tasse Wasser in einen Küchenmixer, fügt einen Teelöffel [Kreuzkümmelpulver](#) und eine kleine Prise Kristallsalz und noch drei oder vier Teelöffel frischen Zitronensaft hinzu.

Alle Zutaten werden mit einem leistungsfähigen Mixer (z. B. Vitamix) zu einer homogenen und faserfreien Paste gemixt, welche man nun mit frischem Wasser im Verhältnis 1:3 verdünnt trinken kann. Wer es gerne etwas süsser mag, gibt etwas Stevia, Xylit oder [Yacon](#) hinzu. Wenn nötig kann man das Getränk auch durch ein feines Sieb filtern. Eiswürfel dazu - fertig!

2. Entgiftender Wassermelonen-Salatgurken-Smoothie

Sie suchen eine gesunde Erfrischung? Versuchen Sie es doch einmal mit einem Wassermelonen-Salatgurken-Smoothie.

Salatgurken enthalten grosse Mengen an Silicium, welches nicht nur das Knochenwachstum unterstützt und das Bindegewebe stärkt sondern auch ein sehr wirksames Entgiftungsmittel darstellt und vor allem vor Aluminiumvergiftungen schützt. Vergiftungen durch Aluminium (aufgrund von Deodorants, Impfungen oder anderen Quellen) werden mit dem Ausbruch neurologischer Störungen wie Autismus oder Alzheimer in Verbindung gebracht.

[Wassermelonen](#) sind sehr nahrhaft und im Sommer besonders erfrischend. Daher verbindet man einfach diese beiden vorzüglichen Nahrungsmittel in einem äusserst schmackhaften Smoothie und erfrischt sich auf eine gesunde Art und Weise.

Man gibt eine in Scheiben geschnittene oder gewürfelte Salatgurke mit drei Vierteln der Wassermelone in einen Mixer. Nach dem Mixen lässt man den Smoothie im Kühlschrank abkühlen oder serviert ihn mit Eiswürfeln. Biologisch angebaute Gurken müssen nicht geschält werden, während bei "normalen" Gurken die Schale vor dem Mixen entfernt werden sollte.

3. Entgiftende Zitronen-Limonade

Kalte Limonade gilt seit Generationen als DAS Getränk für den heissen Sommer. Doch herkömmliche Limonade enthält neben Zucker oder künstlichen Süsstoffen viele weitere belastende Zusatzstoffe, auf die man besser verzichten sollte. Wer sich dennoch mit einer Zitronen-Limonade erfrischen möchte, macht sie sich am besten selbst - und zwar aus frischem Zitronensaft und Wasser. Dieses erfrischende [Zitronenwasser](#) hilft beim Entgiften der Leber und regt die Verdauung an.

Statt des früher herkömmlichen Zuckers oder Süsstoffs in der Limonade nimmt man Stevia, etwas Xylit oder Yacon.

Auch sollte man darauf achten, biologisch angebaute [Zitronen](#) oder [Limetten](#) zu verwenden. Wir empfehlen, auf ein grosses Glas Wasser den Saft einer halben Zitrone oder Limette zu geben. Es spricht aber absolut nichts dagegen, mehr Saft zu verwenden - ausser die eigenen Vorlieben natürlich.

4. Kaltes Ingwergetränk zur Erfrischung und Entgiftung

Ein gekühltes Ingwergetränk erfrischt ebenfalls ideal an heissen Sommertagen und wirkt zudem inneren Entzündungen entgegen. Zugleich hilft es beim Entgiften und verbessert die Verdauung. Ingwertee gehört ausserdem zu den wichtigsten Heilmitteln der Ayurvedischen Medizin.

Mehr über diese einzigartige Heilpflanze finden Sie hier: [Ingwer](#) - Anwendung und Wirkung

Für die Zubereitung eines Ingwertees sollte Ingwer aus nicht-biologischer Ernte geschält werden. Bio-Ingwer kann hingegen mit der Schale verwendet werden, insbesondere deshalb, weil in der Ingwerschale besonders wertvolle Antioxidantien versteckt sind. Man schneidet den Ingwer in sehr dünne Scheiben und kocht ihn auf kleiner Flamme für 20 bis 30 Minuten in etwas Wasser.

Danach deckt man den Topf ab und lässt den Ingwerauszug noch einige Minuten ziehen, bevor man ihn siebt und mit Yacon, Xylit oder Stevia sowie frischem Zitronen- oder Limettensaft verfeinert. Man kann den Tee abkühlen lassen oder ein paar Eiswürfel hinzu geben - fertig ist das anregende, entgiftende Erfrischungsgetränk.

Ingwer kann jedoch auch unerhitzt verarbeitet werden, was zudem sehr viel schneller geht: Mixen Sie dazu einfach ein daumennagelgroßes Ingwerstück in einem leistungsfähigen Mixer mit ca. 0,5 Liter Wasser einige Sekunden lang und gehen dann wie oben beim Ingwertee beschrieben weiter vor: Sieben, süßen, mit Zitronensaft verfeinern, kühlen und servieren!

5. Zitronengras-Eistee erfrischt und entgiftet

Gerne trinkt man im Sommer auch Eistee. Doch herkömmlicher Eistee enthält wie auch herkömmliche Limonade eine Menge künstlicher Zusätze, die dem Körper schaden können. Selbst gemachter Eistee aus Kräutern ist in jedem Fall eine tolle Alternative zu gekauftem Eistee aus dem Supermarkt.

Kalter Zitronengrasteer wirkt beispielsweise antioxidativ, antifungal und weist zudem krebsbekämpfende Eigenschaften auf. Zitronengras hat zudem noch einen netten Nebeneffekt - im Hochsommer hilft Zitronengrasduft dabei, Mücken und Moskitos fernzuhalten.

Ein Zitronengras-Eistee wird vom Prinzip her wie das entgiftende Ingwergetränk zubereitet. Die Zitronengrassstängel werden dünn geschnitten, in Wasser gekocht, ziehen gelassen, mit einem gesunden Süßungsmittel Ihrer Wahl und Zitronensaft verfeinert und kalt getrunken.

6. Detox-Smoothie – genussvolle Entgiftung

Im Sommer gibt es keine gesündere Zwischenmahlzeit als ein grüner Smoothie. Seine fruchtige Süße kombiniert mit grünem Blattgemüse macht ihn zur genussvollsten Entgiftungsmethode aller Zeiten. Entgiftend wirkt das Chlorophyll der grünen Blätter gemeinsam mit der Synergie ihrer sekundären Pflanzenstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und nicht zuletzt der lebendigen Enzyme und Vitamine aus den ebenfalls enthaltenen Früchten.

Wenn in Ihrem Kühlschrank gerade ein chronischer Grünzeug-Mangel herrscht, dann peppen Sie Ihren Smoothie mit einem Graspulver auf. Zur Auswahl stehen: [Gerstengras](#), Weizengras, Dinkelgras und Kamutgras.

Bereiten Sie Ihren sommerlichen grünen Smoothie möglichst dünnflüssig zu und geben Sie bei erhöhtem Abkühlungsbedarf noch einige Eiswürfel hinein.

Weitere Informationen über [Detox](#) mittels einer Kur finden Sie im vorstehenden Link.

Detox-Fertig-Smoothie

Wenn Sie einmal keine Zeit für die Zubereitung Ihres täglichen Detox-Smoothies haben, probieren Sie einmal einen Fertig-Smoothie. Aber einen, der wie hausgemacht schmeckt. Ein solcher besteht aus hochwertigen Zutaten, ohne billige Füllstoffe, ohne synthetische Aromen etc. und ist im Nu zubereitet. Man gibt das Fertig-Detox-Smoothie-Pulver einfach in 200 bis 250 ml Wasser und mixt die Mischung wenige Sekunden lang - fertig ist der Detox-Smoothie.

Der Fertig-Detox-Smoothie deckt nahezu das gesamte Spektrum an hochwirksamen und entgiftenden Bestandteilen ab:

So enthält er neben Brennnesseln, Birkenblättern, Spirulina, Gerstengras, Ingwer, Minze, Basilikum und Flohsamenschalen auch die Meister-Entgifterin namens Chlorella. Dennoch schmeckt der Detox-Smoothie mit seinen Fruchtanteilen aus Ananas, Banane, Apfel und Orange herrlich fruchtig.

Alles Wissenswerte zu den grünen Smoothies finden Sie hier: [Grüne Smoothies - Die perfekte Mahlzeit](#)

7. Grüne Säfte entgiften

Nun kann es sein, dass Sie statt Smoothies lieber Säfte trinken. Auch hier sind es - wie schon bei den Smoothies - die GRÜNEN Säfte mit ihrem enthaltenen [Chlorophyll](#), die am besten entgiften. Hier fehlen nahezu alle Ballaststoffe. Die entgiftenden Substanzen befinden sich infolgedessen hochkonzentriert im Saft und fließen ungehindert in Ihre Zellen.

Zu den grünen Säften gehören alle Säfte aus grünem Blattgemüse wie z. B. Kohlsaft, Spinatsaft, Grassaft, Petersiliensaft, Salatsaft, [Wildkräutersaft](#), Kohlrabiblattsaft etc. Selbstverständlich wird man keinen reinen Petersiliensaft in grösseren Mengen trinken. Seine Wirkung wäre zu stark.

Ein Schnapsglas davon genügt für den Anfang. Idealerweise mischt man jedoch verschiedene grüne Säfte mit einer fruchtigen Komponente. Das Ergebnis entgiftet dann nicht nur, nährt nicht nur,

sondern schmeckt ausserdem vorzüglich. Ein köstliches Beispiel ist der

Sommer-Detox-Saft

Entsaften Sie die folgenden Zutaten in einer hochwertigen Saftpresse (keine Zentrifugenpresse, sondern eine Saftpresse mit niedriger Umdrehungszahl).

- 4 Äpfel
- 2 kleine Gurken
- 1 Stange Staudensellerie
- 6 Kohlblätter
- ½ Romana-Salat
- Wenn gewünscht ein Stück frischer Ingwer

Geben Sie den Saft einer halben Zitrone dazu, rühren Sie gut um und geniessen Sie die entgiftende, nährnde und gleichzeitig prickelnd erfrischende Kraft dieses Saftes.

Spannende Infos über die Vorteile frisch gepresster Säfte finden Sie hier: [Gesund und schlank mit einer Saftkur](#)

Wie Sie die für Sie beste Saftpresse finden, lesen Sie hier: [So finden Sie den richtigen Entsafter](#)

8. Gerstengrassaft – entgiftet mit Antioxidantien und Chlorophyll

Grassäfte stehen bei den grünen Säften natürlich an allererster Stelle. Lediglich der doch sehr grosse Aufwand, die frischen Gräser zu ziehen, hält oft vom häufigen Genuss der Grassäfte ab. Pulverisierte Grassäfte bieten sich hier jedoch als schnelle und gesunde Alternative an.

Die Herstellung der Pulver verläuft bei hochwertigen Grassaftpulvern sehr schonend, so dass nahezu alle Inhaltsstoffe erhalten bleiben und man auf diese Weise mit sehr wenig Aufwand sein tägliches Glas Grassaft trinken kann.

Insbesondere der Gerstengrassaft sollte zu Ihrem Lieblingssaft werden. Sein Potential ist schier unerschöpflich. Er entgiftet nicht nur aufgrund seines Antioxidantien- und Chlorophyllreichtums, er schützt ausserdem Ihr Herz und Ihre Blutgefässe, reguliert den Cholesterinspiegel und hilft nachweislich bei der Wiederherstellung Ihrer Darmgesundheit.

Alles über die Wirkungen des Gerstengrassaftes lesen Sie hier: [Gerstengrassaft: Der Powerdrink](#)

Ein gleichzeitig äusserst erfrischendes, entsäuerndes und entgiftendes Gerstengras-Rezept ist das folgende:

Sunshine-Basensaft mit Gerstengrassaft

- 8 Karotten
- 3 Äpfel
- 3 Selleriestangen
- ½ Bund Petersilie
- 2 TL Gerstengrassaftpulver

Entsaften Sie die ersten vier Zutaten in einer hochwertigen Saftpresse und rühren Sie anschliessend das Gerstengrassaftpulver in den Saft.

Wenn es schnell gehen und dennoch grün und gesund sein soll, dann bietet sich die folgende Rezeptur für Eilige an:

Schneller O-Saft mit Gerstengrassaft

- 5 Orangen entsaften und mit
- 2 TL Gerstengrassaftpulver mixen

Ein wunderbares erstes Frühstück! Im Vergleich zum reinen Orangensaft, der meist appetitanregend wirkt und schnell hungrig macht, fühlt sich der mit Gerstengrassaft kombinierte O-Saft ganz anders an. Er hinterlässt eine angenehme Zufriedenheit, und Lust aufs Frühstück kommt erst wieder in ein oder zwei Stunden auf.

9. Gesundes Trinkwasser – Entgifter Nr. 1

Säfte, Smoothies und Tees erfrischen und entgiften zwar, doch tun sie das umso mehr und umso besser, je öfter Sie auch daran denken, zusätzlich genügend stilles Wasser zu trinken. Schliesslich ist es die Hauptaufgabe des Wassers, aus unserem Körper Schlacken und Schadstoffe abzutransportieren. Ist ausreichend Wasser vorhanden, gelingt die Entgiftung zügig und umfassend, unsere Zellen sind gut mit Wasser versorgt und wir fühlen uns jung, leistungsfähig und beweglich.

Erfrischen Sie sich also auf gesunde Art und Weise und bleiben Sie fit!

Wenn Sie eine ganzheitliche Entgiftung durchführen möchten, finden Sie hier eine Anleitung:

[Entgiftung: Die Anleitung](#)

Eine Heilkrise ist beim Entgiften übrigens nicht Sinn der Sache: [Entgiften - aber ohne Heilkrise](#)

Quellen

- Cafe Sigrun "Ginger Drink" (Ingwer Getränk)
- Cafe Sigrun "Zanzibar Lemon Grass Tea" (Zanzibar Zitronengras-Tee)
- iFood "Watermelon and Cucumber Vegan Anti Aging Smoothie Recipe Video" (Wassermelonen und Gurken Smoothie - veganes, anti-aging Rezept)
- The Health Benefits "The Health Benefits of Lemongrass Tea" (Die Gesundheitsvorteile von Zitronengras Tee)
- Meadow Summers "A Refreshing Lemon Detox Drink For Alkalinity" (Ein erfrischender Entgiftungs-Drink für ein basisches Milieu)
- Dassana "Mint Juice" (Minzsaft)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker