



Vorher

Cameron Diaz
1,79 Meter
- 4 Kilo

Diese Beine! Zugegeben: Schon auf dem linken Bild beeindrucken die langen Beine der Schauspielerin. Doch Cameron waren sie da wohl noch nicht ebenmäßig genug: Für ihre Filmpremiere von „The Green Hornet“ ließ sie ihre Figur auf den Punkt fit und straff machen. Das Fasten hat sich gelohnt: Das rote Kleid umhüllt ihre Kurven so ebenmäßig wie eine zweite Haut.



Nachher



Vorher



Nachher

Anne Hathaway,
1,73 Meter, - 5 Kilo

Gerade noch versuchte die Schauspielerin, ihre kräftigen Oberschenkel mit einer Boyfriend-Jeans zu kaschieren (l.). Nur wenige Tage später strahlt sie beim Golden Globe plötzlich in einem hautengen Paillettenkleid, das kein einziges Fettpölsterchen verzeiht. Hexerei? Nein, Detox heißt das Zauberwort.

Es ist eines der bestgehüteten Geheimnisse Hollywoods. Keine Showbiz-Schönheit würde jemals zugeben, dass sie es tut. Es passiert in Kalifornien, an Orten, zu denen selbst gewiefte Paparazzi keinen Zutritt haben. Dort werden die Stars zu dem gemacht, für das wir sie auf den roten Teppichen dieser Welt bewundern: strahlende Klassefrauen, an Ebenmaß und Liebreiz nicht zu überbieten. Das hätten Sie auch gern? Psst, nicht weitersagen: Wir verraten, wie's geht!

„Ergebnis der Fastenkur: samtene, schimmernde Haut und ein Strahlen von innen“

Dorothea Neumayr, Ernährungsexpertin

Wir Frauen kennen das. Da gibt es einen Termin. Den Termin. Das Klassentreffen, zu dem auch die Schulschönheit kommt. Die Hochzeitsfeier, auf der unser Ex-Freund eingeladen ist. Wir wollen alle toppen. Die Schulschönheit soll grün werden vor Neid, der Ex bereuen, dass er uns gehen ließ. Im Prinzip ist es das Gleiche bei den Stars: Für Klassefrau Cameron Diaz, 38, heißt unser Klassentreffen Filmpremiere, was für uns der Ex ist, sind für Anne Hathaway, 28, die Golden Globes. Zeit, um SOS zu funken!

Wie schaffen die es bloß, auf den Punkt fit zu sein? Denn auch Hollywoods Schönheiten sind nicht immer in Topform. Fahle Haut, schlaffe Oberschenkel oder kleine Wohlfühl-Pölsterchen – erwischt man die Stars privat, sieht man ihnen an, dass sie eben auch nur Menschen sind. Mit dem einen Unterschied zu uns: Sie haben genug Geld, um sich für umgerechnet 1500 Euro pro Tag in einer kalifornischen Schönheitsfarm entgiften zu lassen. Detox heißt das auf Neudeutsch.

Detoxen wie die Stars – das können wir auch. Mit einem speziellen Fastenplan nach Empfehlungen der österreichischen

DIE SOS-DIÄT

Blitzschnell schlank und schön

Wie sich Superstars in nur wenigen Tagen in Topform bringt – und was wir uns alle von ihrem **Detox-Programm** abgucken können

Entgiften wie die Stars: das Detox-Programm von OK!

Tag 1: Entlastungstag

TAGSÜBER

- Bewusst aus dem normalen Essverhalten und den Gewohnheiten aussteigen (kein Alkohol, Nikotin)
- Für die ganze Woche einkaufen, damit Sie später nicht in Versuchung kommen
- Nur kleine, leichte Portionen aus basischen Lebensmitteln essen: morgens und mittags je 80 g Reis ohne Salz mit gedünstetem Apfel oder Gemüse. Oder über den Tag verteilt 1,5 Kilo frisches Obst (keine Bananen). Oder über den Tag verteilt 1,5 Kilo Obst und Gemüse (Rohkosttag)

ABENDS

- Ganz bewusst ein Stück Obst, z. B. einen Apfel, essen. Damit verabschieden Sie sich symbolisch für vier Tage vom normalen Essen

Tag 2: erster Fastentag

MORGENS

- Nach dem Aufstehen warmes Ayurveda-Wasser trinken. Dafür Wasser 10 Minuten abkochen, so kann es Schlacken besser aufnehmen. In eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken
- Alle zwei Tage ist beim Fasten eine Darmreinigung notwendig: dafür niemals Abführmittel nehmen. Eine Möglichkeit ist die Einnahme von Glaubersalz. Schneller, schonender und angenehmer funktioniert es mit einem Einlauf. Den sogenannten „Irrigator“ bekommt man in der Apotheke. Die Expertin sagt: „Ohne Darmreinigung geht's nicht!“
- Statt Frühstück: 125 ml frisch gepressten Saft (Obst oder Gemüse), selbst gemacht oder aus dem Reformhaus, trinken und genießen! Die Expertin empfiehlt, wirklich nur einen Achtelliter zu trinken, „sonst nimmt man zu viel Fruchtzucker auf, dann isst man fast wieder etwas“

MITTAGS

- Viel trinken! „Man darf nur fasten, wenn man genug trinkt“, so Ernährungsberaterin Neumayr. „Den Hausputz erledigt man ja auch nicht mit einem Zahnputzbecher“

- Gießen Sie den Saft von einer halben Zitrone mit 250 ml heißem Wasser auf, oder übergießen Sie einen Tee-



- Löffel frischen Ingwer mit einem Liter heißem Wasser. 15 Minuten ziehen lassen, den Ingwer nicht herausnehmen. Das wärmt und entschlackt. Auch Kräutertees sind erlaubt, Früchtetees allerdings nicht
- Um die Leber beim Entgiften zu unterstützen, machen Sie einen Leberwickel: Dazu wickeln Sie eine Wärmflasche in ein feuchtes Handtuch und legen sie auf den rechten Rippenbogen (direkt unter der Brust), 20 Minuten ruhen!
- Bewegung unterstützt vor allem das Abnehmen: aber bitte im Sauerstoff-Gleichgewicht, zum Beispiel Yoga, Qigong, Nordic Walking oder spazieren gehen

ABENDS

- Kochen Sie sich eine Gemüsebrühe, zum Beispiel aus Sellerie und Karotten. Pfeffer und frische Kräuter dazu (kein Salz, das speichert Wasser). Absieben und nur den Sud trinken. Evtl. für mehrere Tage vorkochen
- Einen Löffel Basenpulver (aus der Apotheke) in einem Glas Wasser auflösen – das entsäuert



Tag 3: zweiter Fastentag

MORGENS

- Warmes Ayurveda-Wasser
- Statt Frühstück: 125 ml Saft (Obst oder Gemüse)

MITTAGS:

- Trinken, mindestens zwei bis drei Liter am Tag
- Gönnen Sie sich eine Massage – die Haut wird besser durchblutet und kann so besser bei der Entgiftung helfen

ABENDS

- Selbstgemachte Gemüsebrühe
- Ein Glas Wasser mit Basenpulver
- Unterstützen Sie das Entschlacken mit einem Basenbad (Apotheke oder Drogerie). Damit entsäuern Sie über die Haut. Stellen Sie Kerzen oder ein Duftlämpchen mit anregendem Minze-, Rose-, Salbei-, Zedernholz- oder Lemon-gras-Duft auf
- Machen Sie zur Belohnung ein Peeling und cremen Sie sich mit einer reichhaltigen Creme ein

Tag 4: dritter Fastentag

MORGENS

- Warmes Ayurveda-Wasser
- Darmreinigung (wie Tag 2)



» Ernährungsberaterin Dorothea Neumayr. Die Autorin von „Das Fasten-ABC“ verspricht: „Das Ergebnis einer erfolgreichen Fastenkur: samtene, schimmernde Haut und ein Strahlen von innen.“ Und: mindestens drei Kilo in fünf Tagen. „Das hängt natürlich davon ab, wie der individuelle Stoffwechsel ist“, so Neumayr.

Vor den Erfolg hat der liebe Gott den Schweiß gesetzt – auch für die Stars. Das Fasten beginnt mit einer Darmreinigung mithilfe von Bittersalz oder einem Einlauf. „Ohne geht es nicht“, erklärt die Fastenexpertin. „Sie würden nicht glauben, wie viele – auch männliche – Stars das ohne Murren über sich ergehen lassen“, sagt ein Mitarbeiter einer kalifornischen Schönheitsfarm. Denn: „Detox bedeutet die totale Reinigung des Körpers“, erklärt die Fastenexpertin.

Drei Tage nur trinken, bis alle Giftstoffe (und diverse überflüssige Pfunde) aus dem Körper gespült sind. „Ich habe mich hauptsächlich von Wasser mit Zitrone ernährt“, rutschte Oscar-Moderatorin Anne Hathaway raus, als sie kürzlich nach ihrer straffen »

**Fergie,
1,65 Meter, – 6 Kilo**

Wow, was für ein gewagt kurzer Rock! Wer den trägt, braucht die Beine dafür – das hat sich auch Sängerin Fergie von den Black Eyed Peas gedacht. Um in diesem Outfit zu glänzen, setzte sie auf die Radikalkur. Sieht man das Bild von ihr kurz davor (l.), war das nötig...

MITTAGS

- Viel trinken (Wasser mit Zitrone hemmt den Hunger und entschlackt)
- Bewegung im Sauerstoff-Gleichgewicht
- Leberwickel
- Gönnen Sie sich eine Gesichtspackung

ABENDS

- Selbst gemachte Gemüsebrühe
- Ein Glas Wasser mit Basenpulver
- Basenbad

Tag 5: Aufbau-tag

MORGENS

- Beginnen Sie wieder mit einem Stück Obst (z. B. einem geschmorten Apfel)

MITTAGS & ABENDS

- Essen Sie kleine Portionen. Hören Sie auf Ihren Körper, er sagt Ihnen schnell, wann Sie satt sind. Essen Sie zum Beispiel Obst und Gemüse, Reis, Kartoffelsuppe oder Pellkartoffeln mit Kräuterquark. Fleisch ist mindestens eine Woche tabu, beginnen Sie mit Fisch. Sie sollten mindestens drei Tage nach dem Fasten kein Salz essen

VORSICHT!

Bei bestimmten chronischen Krankheiten, Essstörungen oder Schwangerschaft darf man nicht fasten. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt!



UNSERE EXPERTIN

Dorothea Neumayr hat mehr als 15 Jahre Erfahrung mit dem Fasten. Sie ist Autorin mehrerer Ernährungsratgeber (u. a. „Das Fasten-ABC“) und gibt regelmäßig Fastenseminare. Mehr Informationen unter: dorothea-neumayr.com

Dos & Don'ts

- **VERWÖHNEN** Alles, was zum körperlichen Wohlbefinden beiträgt, unterstützt unser Detox-Programm. Also jetzt Massagen, Maniküre und Gesichtsbildungen einplanen!
- **FRISCHE LUFT** Mindestens 20 Minuten pro Tag rausgehen. Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an, und die frische Luft versorgt die Reinigungsorgane optimal.
- **FERNSEHEN** In den Schönheitsfarmen in Hollywood sind die Fernseher aus den Zimmern verbannt – Werbung verführt einfach zu sehr zum Essen...
- **SAUNA** Kann gefährlich werden: Nur wer absolut sauna- und fastenerfahren ist, darf beides kombinieren!
- **SCHLAFEN** Bloß nicht die Nacht zum Tag machen – unser Darm braucht Schlaf, um sich zu regenerieren, mindestens sieben bis acht Stunden täglich!

Durchhalte-Tipps

- **STRESS ABBAUEN** Während einer Fastenkur sollte man sich nach Möglichkeit frei nehmen, um den entschleunigenden Effekt zu verstärken. „Man kann weiter arbeiten, aber ideal ist es nicht“, sagt Fastenexpertin Neumayr. Sie empfiehlt, sich Ruhe zu gönnen, zu lesen und gute Filme zu schauen.
- **KREISLAUFPROBLEME** Heiß-Kalt-Wechselduschen oder Kneipen, Ohrenmassage: das Ohr vom Ohrläppchen aus heiß massieren.
- **KOPFSCHMERZEN** Keine Medikamente nehmen, sondern viel trinken, Kopfweg geht von selbst weg.
- **HEISSHUNGER** Zunächst trinken. „Das ist eine rein mentale Sache“, so Fastenexpertin Neumayr. Wenn es gar nicht anders geht: einen Teelöffel Honig im Tee auflösen. Den Honig nicht direkt in den Mund nehmen, sonst bekommt man noch mehr Hunger. Maximal einmal am Tag einen Löffel.



Sie trägt Formwäsche

Eva Longoria, 1,57 Meter, – 3 Kilo

Die zierliche Schauspielerin liebt gutes Essen und hasst es, Diät zu halten. Keine gute Kombination für hautenge Galakleider. Deshalb ist für Eva das Fünf-Tages-Fastenprogramm perfekt. Und falls sie es doch mal nicht rechtzeitig geschafft hat, ist sie sich nicht zu schade, mit einem Miederhöschen (r.) zu tricksen...

Erscheinung gefragt wurde. Ein bisschen mehr ist allerdings schon erlaubt: eine Portion Saft, eine Portion Gemüsebrühe, Unmengen Kräuter- und Ingwertee. Dazu leichte Bewegung: Anne schwört auf Yoga, Fergie, 35, von den Black Eyed Peas auf langsames Joggen und Spazierengehen. Klingt alles anstrengend?

„Es kann anstrengend sein, wenn man sich leid tut“, sagt die Expertin. „Ich muss den Schalter umlegen und mit der richtigen Einstellung rangehen, denn: Ich tue mir etwas Gutes.“ Und während die Stars in diesen Tagen in Vorbereitung auf den Oscar ungeschminkt nebeneinander in ihren Bademänteln auf einer kalifornischen Schönheitsfarm sitzen, verwandeln wir unser Badezimmer in ein Day Spa. Egal ob Bäder, Maniküre oder Gesichtspeeling – das alles verstärkt den Verschönerungseffekt. „Nutzen Sie die Zeit, und verwöhnen Sie sich“, empfiehlt Neumayr.

Fünf Tage, und der Oscar kann kommen! Oder die Schulfreundin oder der Ex. Und falls Sie trotz allem noch nicht in Topform sind, genügt ein Blick auf Eva Longoria, 35: Tragen Sie formende Unterwäsche – und halten Sie es wie die Stars: Psst, nicht weitersagen!

OK! Hanne Riepenhoff



„Hotel Meersinn“, Rügen

WELLNESS AN DER OSTSEE

Auf mehr als 400 Quadratmetern mit Schwimm- und Saunalandschaft lädt das Designhotel zum Kurzurlaub. Eine Körperpackung aus Rügener Heilkreide kostet 55 Euro, eine Entschlackungsmassage 130 Euro. [WWW.MEERSINN.DE](http://www.meersinn.de)



„Aiyasha Day Spa“, München

FÜR EINEN TAG ENTSPANNEN

In vielen Schönheitsfarmen kann man auch für nur einen Tag einchecken und eine kurze Auszeit nehmen. Im Aiyasha Day Spa können Sie aus mehr als 50 verschiedenen fernöstlichen oder westlichen Anwendungen wählen. Eine einstündige Detox-Gesichtsbehandlung kostet 100 Euro, eine Thaiändische Fußreflexzonen-Massage 85 Euro. [WWW.AIYASHA-SPA.DE](http://www.aiyasha-spa.de)



„Gräflicher Park“, Bad Driburg

DETOX-YOGA MIT PROMI-TRAINERIN

Entgiften wie die VIPs: Vom 22. bis 25. Mai bietet Promi-Trainerin Maya Fiennes (mit Schauspielern Ralph und Joseph Fiennes verwandt) zum ersten Mal in Deutschland ihren „Detox Yoga“-Kurs an. Abgerundet wird das Programm mit hoteleigenen Wellnessbehandlungen wie einem Moorbad und speziellen Detox-Mahlzeiten. Drei Tage buchbar ab 939 Euro pro Person im Doppelzimmer. [WWW.GRAEFLICHER-PARK.DE](http://www.graeflicher-park.de)

Entspannung & Detox im Hotel oder zu Hause

Verwandeln Sie Ihr Badezimmer in einen Erholungstempel! Oder checken Sie ins nächste Wellnesshotel ein!



ENTSCHLACKUNGSTEE

Grüner Tee, Apfelstückchen, grüner Matetee und natürliches Zitrusaroma in diesem Bio-Tee sollen entgiften und entschlacken. Der „Løv is pure“-Tee von Løv Organic trägt das Bio-Siegel der Europäischen Union. Die 200-Gramm-Dose kostet ca. 18 Euro



BADESALZ
Wir wollen Meer! Wirkstoffe aus Meersalz, Seegras und Seetang entspannen und beruhigen den Körper. Ein Tiegel des „De Tox Tea Tree Oil Soak“ von Ole Henriksen (680 g) kostet 65 Euro (über www.nichebeauty.de)



FIGURPFLEGE

Verstärken Sie den Fasten-Effekt mit einem straffenden Figurpflege-Gel. Das „Vichy Cellu Destock“ hilft mit Koffein gegen Cellulite und hartnäckige Problemzonen. 200 ml kosten ca. 25 Euro.

MINERALIEN-SCHLAMM

Die Schlammpackung für zu Hause: In der Mikrowelle oder im Wasserbad erwärmt, reinigt dieser Schlamm aus dem Toten Meer die Haut und stellt die Feuchtigkeitsbalance wieder her. Der „Natural Dead Sea Body Mud“ (400 g) kostet ca. 10 Euro, ab März erhältlich



FOTOS: REFLEX (3); WIREIMAGE; BULLS; ABACA; PICTURE-ALLIANCE (2); ACTION PRESS; WWW.DOROTHEA-NEUMAYR.COM; DDP IMAGES; PR