



Presseinformation

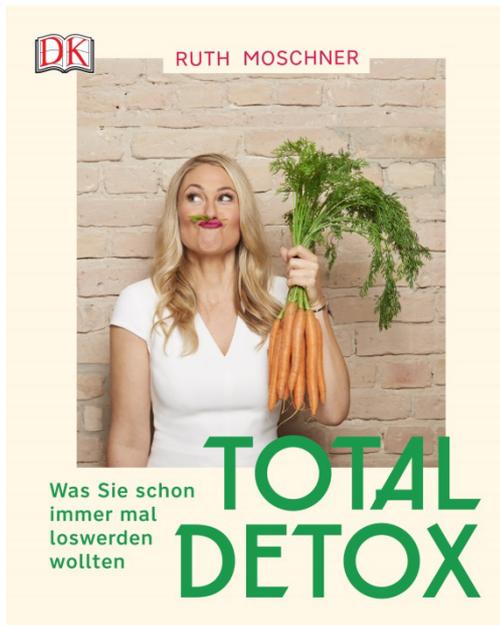
# Ruth Moschner

## Total Detox



*„Lassen Sie uns hier einfach mal Tacheles reden. Ohne Filter. Ehrlich. Realistisch. Echt. Dann klappt das nämlich auch mit der Figur, und den Glitzer auf der Seele bekommen Sie noch gratis obendrauf. Deal?“*

Ruth Moschner über ihr Buch



**Ruth Moschner**

## **Total Detox**

Was Sie schon immer mal loswerden wollten

192 Seiten, gebunden

Rund 65 Farbfotografien

ISBN 978-3-8310-3759-9

16,95 [D] / 17,50 [A]

Erscheinungstermin: 18.12.2018

*„Icke, aka Frollein Ruth Isabel Moschner, bin seit Jahren ein großer Fan des ganzheitlichen Fastens. Phasenweise tue ich es zweimal pro Jahr. Nicht immer gerne, vorzugsweise im Frühling, um den ausgepowerten Winterkörper wieder TÜV-tauglich zu machen, und im Herbst, bevor das große Fressen der Vorweihnachtszeit beginnt und alle völlig am Durchdrehen sind vor lauter Stress. Meine Rezepte habe ich mir meist selbst ausgedacht. Ich war nie richtig zufrieden mit dem, was der Markt so anbietet. Mir fehlte immer das Ganzheitliche, eine echte, ernstgemeinte basenüberschüssige Linie, das Drumherum, die Ehrlichkeit, die helfende Hand bei Heißhunger und Entgiftungskrisen.“*

Gesund ist das neue schön! Getreu diesem Motto hat Ruth Moschner sich auf die Suche nach den besten Fasten-Methoden gemacht – denn von 24h-Detox über ein 4-Wochen-Programm bis hin zu mentalem Detox gibt es für jeden den richtigen Ansatz. Die bekannte Fernsehmoderatorin zeigt, dass Diätwahn und Trendgehabere keine Rolle spielen und weiß aus eigener Erfahrung, wie lang und steinig der Weg zum persönlichen Wohlfühl sein kann. Mit ihrem neuen Buch begegnet sie dieser Suche auf ihre typische charmant-humorvolle Art:

*„Über Gesundheit zu sprechen ist sowas von unsexy. Also hat die Industrie ein wunderbares Wort kreiert, welches in den letzten Jahren immer häufiger auf geheimnisvollen Fläschchen gefüllt mit noch geheimnisvolleren Säften prangt: DETOX. To go, to do, too easy, peasy, heil, basen, phasen, dingsbummens. Aber wer genau ist denn jetzt dieser Detox, wie spricht man ihn an, und warum bezahlen so viele Menschen so viel dafür?“*



*„Detox gibt es für jeden Geldbeutel, Zeitplan und jede Lebensphase. Und Sie werden zu Beginn und am Ende dieser kleinen Reise Ihre eigene Vorstellung vom Wohlfühlen definieren. Seien Sie liebevoll zu Ihrem Körper. Es ist nämlich keine Selbstverständlichkeit, dass er sie durchs Leben trägt. Vielleicht schaffen wir einen weiteren Schritt, damit es irgendwann mal heißt: Gesund ist das neue Schön!“*

Als ausgebildete Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit erklärt sie fundiert unterschiedliche Methoden und Detox-Ansätze, beschreibt, worauf es wirklich ankommt und wie man sich Heißhungerattacken und sonstigem Ballast in Körper und Geist entledigt. Die über 50 Rezepte wurden von der Autorin selbst entwickelt und getestet. Sie machen die Detox-Methoden – von Intervallfasten bis zum Wochenend-Detox – auch auf dem Teller schmackhaft und ihre lockere Art macht das Entschlacken gleich viel leichter!

*„Dieses Buch soll helfen, die richtige Balance zu finden und dadurch seine Figur zu optimieren. Diese Art des Fastens gleicht aus, weil sie tiefer ansetzt und den Stoffwechsel auf sanfte Art wieder auf Trab bringt. Diäten machen alt und dick. Detoxen macht straff und schön. Die Haut wird glatter und strahlender, weil Einlagerungen verschwinden und unser Gewebe so wieder herrlich auftanken kann. Die Laune erhellt sich, weil ein gesunder Organismus leichter arbeitet. Die Gesundheit stabilisiert sich, und Sie sind weniger anfällig für chronische Krankheiten. Anti-Aging ohne Nebenwirkungen? Schöner, schlanker und selbstbewusster? Jetzt kommen wir ins Geschäft, oder? Wie das geht? Lesen Sie das Buch! Jetzt!“*

### **Aus dem Inhalt des Buches:**

Ruth Moschners persönlicher Detox-Plan (mit Typen-Test)

Verschiedene Detox-Ansätze mit Rezepten, die den Körper reinigen und schlank und gesund machen und halten (von Granola, Chia-Beeren-Müsli und Buchweizen-Pancakes über Pellkartoffeln mit Senfsauce bis zu Blumenkohl mit Kürbis-Hummus).

- Intervallfasten
- Der Quickie – 24 Stunden
- Shortie – Ein Wochenende mit mir
- Kurz-Detox – 7 Tage
- 180 Grad – 4 Wochen für ein besseres Bauchgefühl
- Mentaler Detox



## Über Ruth Moschner



**Ruth Moschner** ist vor allem als Moderatorin bekannt. 2016 hat sie außerdem eine Ausbildung zur Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit abgeschlossen. In ihrem neuesten Buch berichtet sie von ihren eigenen Erfahrungen rund um Diätwahn, Persönlichkeitsoptimierung, Social-Media-Detox etc. und erzählt offen, wie sie ihren Weg durch den Gesundheitsdschungel gefunden hat. Sie hat bereits mehrere Bücher (u.a. Die Schoko-Diät) und Kolumnen geschrieben. Fans gesunder Ernährung erfreut sie seit einigen Jahren zudem mit tollen Rezepten auf ihrem Blog [einhornfutter.de](http://einhornfutter.de).

Moderatorin, Autorin, Fachberaterin für ganzheitliche Ernährung und Gesundheit – Ruth Moschner ist äußerst vielseitig. Im Jahr 2000 übernahm sie die Co-Moderation der News-Satireshow *Freitag Nacht News* (RTL) und wurde dadurch einem breiten Publikum bekannt. Daraufhin folgten unter anderem *Big Brother* (RTL2), *DatingDay* (Pro7), *NDR Comedy Contest* mit Karl Dall, *Schlagerrad* (HR), *Die Ärzte* (ZDF), *Semperopernball* oder *Die goldene Henne* (beides MDR). Von 2010 bis 2013 moderierte sie die MDR-Talkshow *Riverboat*. Von 2013 bis 2014 war sie Jurorin der VOX-Sendung *Die Tortenschlacht*. Von 2013 bis 2017 präsentierte Ruth Moschner die erfolgreiche Kochshow *Grill den Henssler* (VOX). Die Show wurde 2015 mit dem BAMBI in der Kategorie „Beste Unterhaltungsshow“ ausgezeichnet. 2015 moderierte die Wahl-Berlinerin außerdem *Ewige Helden* bei VOX. 2017 präsentierte sie die SAT1 Show *So tickt der Mensch*, das RTL Datingformat *Falscher Hase* und war Jurorin in der RTL-Show *Dance Dance Dance*. Seit 2017 moderiert Ruth Moschner die VOX Kochshow *Grill den Profi*.



## Rezeptauswahl für PR

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung  
© Dorling Kindersley Verlag, Fotos: Maria Brinkop, Rezepte: Ruth Moschner



Seite 105 Switchel



Seite 110 Carob-Chia-Pudding



Seite 111 Beeren-Chia-Pudding



Seite 113 Fluffige Buchweizen-Pancakes



Seite 115 Buchweizenbrot



Seite 119 Granola



Seite 123 Kartoffeln



Seite 131 Quinoa-Bohnen-Salat



Seite 135 Kürbis-Hummus



Seite 139 Buchweizen-Galettes



Seite 141 Happiness-Bowl



Seite 145 Süßkartoffel-Pizzen



## Autorenfotos

Abdruck eines Autorenfotos frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Foto: Bernd Jaworek



Autorenfoto 1



Autorenfoto 2



Autorenfoto 3



Autorenfoto 4



## **Interview mit Ruth Moschner**

Abdruck, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit Verlag

### **Wie kamen Sie auf die Idee zu Ihrem Buch „Total Detox“?**

Ruth Moschner: Fasten begleitet mich seit etwa 15 Jahren und ich habe nie das optimale Buch dafür gefunden. Ok, eigentlich habe ich schon viel früher ausprobiert zu fasten, aber das war dann eher „krasser Fasten bis zum Ausrasten“, nicht wirklich meins. Irgendwas fehlte immer. Nach meiner Ausbildung 2016 waren meine Ansprüche dann auch noch gestiegen und mir fehlte etwas, was ich den Leuten, die ich gesundheitlich berate, mit an die Hand geben kann. Zwar gibt es meinen Foodblog, Einhornfutter.de, aber neben den Rezepten gibt es ja noch so vieles mehr zu erklären. Mein Wunsch war es, ein Rundum-Sorglos-Paket für alle zu erstellen, die etwas verändern wollen im Leben. Und da eine Veränderung immer auf zwei Ebenen stattfindet, körperlich und geistig, sollte es ein ganzheitliches Fastenbuch werden.

### **Den meisten sind Sie als TV-Moderatorin bekannt. Was die wenigsten wissen: Sie sind seit 2016 auch zertifizierte ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Was hat Sie an dieser Ausbildung gereizt?**

Als Kind wollte ich Chirurgin werden, oder Schauspielerin. Das künstlerische hat am Ende bekannterweise gewonnen. Mit dem Fernstudium ist ein langjähriger Traum erfüllt worden. Andere kaufen sich einen Porsche, ich lerne halt gerne. Inzwischen habe ich sogar noch eine Zusatzausbildung zum Mikronährstoffcoach gemacht. Sagen Sie nichts, ich weiß selbst, dass ich ein Freak bin. ;-) Aber es gibt natürlich auch einen persönlichen Bezug. Meine ersten beiden Lebensjahre musste ich viel im Krankenhaus verbringen, später kamen andere Herausforderungen auf mich zu, Asthma, Neurodermitis, Nierenprobleme. Aufgrund dessen konnte ich früh lernen, wie wichtig Gesundheit ist, und was für einen entscheidenden Einfluss die Ernährung darauf nehmen kann.

### **Sie sagen, „Total Detox“ sei nicht nur ein Buch, um abzunehmen. Welchen Mehrwert bringt Detox gegenüber einer klassischen Diät?**

Total Detox soll den Menschen helfen, wieder ihr natürliches Bauchgefühl herzustellen. Unser Körper liegt ja meistens richtig. Viele Symptome sind einfach nur eine Hilferuf unseres Systems, damit wir auf etwas aufmerksam werden. Oft sind wir aber so weit weg von unserem ursprünglichen Drang, für uns selbst zu sorgen, weil wir glauben, immer funktionieren zu müssen. Da aber nun mal jeder Mensch anders tickt, und andere Herausforderungen hat, bietet das Buch die Möglichkeit eines Neuanfangs. Die einen fühlen sich zu dick, verzichten auf Essen, sollten aber eher mentale Fürsorge betreiben und ihren Stress abbauen. Die anderen ernähren sich nur von Süßem, weil der Darm durch jahrelanges Fastfood nur noch Fäulnisbakterien und Pilzen



Nährboden bietet. Wir sind spätestens seit der Erfindung des Smartphones mehr Einflüssen ausgesetzt, als je zuvor. Früher waren es „nur“ Werbung, TV, Umwelt, Geräusche, Erwartungen und die Sortierung im Kühlregal. Weglassen und Verzicht sind oft der Schlüssel in einer Welt voller Überfluss. Total Detox hilft beim Sortieren, die Fremdsteuerung loszuwerden, wieder Eigenverantwortung zu übernehmen und das Leben mit all seinen Herausforderungen anzunehmen und zu meistern. Es setzt tiefer an und hat dadurch eine nachhaltigere Wirkung.

### **Worauf sollte man beim Detox besonders achten?**

Wer das lange Programm machen möchte, sollte dies wirklich erst starten, wenn es etwas wärmer wird. Stellen Sie sich das so vor, wie ein Auto, welches über den Winter draußen herumstand. Startet man den Motor zu schnell, säuft er ab. Alle anderen Methoden dürfen direkt nach Weihnachten ausprobiert werden. Zu Fasten bedeutet, dass man wieder in die direkte Kommunikation mit sich selbst geht. Wenn irgendwas Neues im Körper passiert, nicht gleich in Panik verfallen, sondern im Buch blättern und schauen, wie man damit umgeht. Positiv an die Sache rangehen hilft. Nicht vergessen, man tut sich selbst was Gutes, übernimmt endlich wieder Eigenverantwortung und zeigt dem Körper, dass man ihn doch irgendwie liebt. Der arme Kerl ist so fleißig und zuverlässig, er hat wirklich alle Selbstfürsorge der Welt verdient.

### **Welche Tipps haben Sie für „Detox“-Einsteiger?**

Seid neugierig, mutig und habt keine Angst vor Blähungen, haha... das Buch ist sehr ehrlich und natürlich schreibe ich auch über all die anfänglichen eventuellen Nebenwirkungen, wenn man seine Ernährung plötzlich anders gestaltet. Aber alles geht vorbei, oder, um beim Verdauungskarneval zu bleiben, es verfliegt... ;-) Fasten hilft dem Körper beim Aufräumen, da wird einfach auch mal etwas Staub aufgewirbelt. Aber keine Sorge, es gibt auch hierzu ausreichend Tipps für alle Situationen, die da aufkommen könnten.

### **Was hilft beim Durchhalten während des Fastens?**

Oh, da gibt es eine sehr lange Liste an Tipps, schließlich gehen wir gemeinsam durch Zuckerentzug, Koffeinabstinenz, neues Essen, neue Übungen, Heißhunger, Blähungen,... gut, es gibt Menschen, die haben derlei natürlich nicht, allen anderen kann ich pauschal nur sagen, es geht vorbei. Und das was danach kommt, ist es wert. Es gibt Notfallsnacks, Bittertropfen und andere Mittelchen, die das ganze erträglicher machen. Und: wer dem Schweinehund ein Gesicht verpassen möchte, der animiert die beste Freundin oder den Gatten dazu, mitzumachen. Nicht falsch verstehen. Aber oft hilft es, wenn man da zusammen durchgeht. Alleine geht aber natürlich auch. Dann fühlt man sich danach halt auch alleine großartig und alle anderen wollen nachziehen.

### **Sie empfehlen neben Fasten-Methoden, die auf Nahrungsverzicht abzielen, auch „mentalen“ Detox. Können Sie diese Art des Fastens kurz erklären?**

Oft haben körperliche Beschwerden gar keinen physischen, sondern einen mentalen Grund. Inzwischen weiß man, wie stark Stress die körperliche Biochemie verändern kann. Er sorgt für



Heißhunger, Entzündungen, Schmerzen, bis hin zu Gefühlen der Wertlosigkeit und Depressionen. Mit den Übungen im Buch gebe ich den Lesern ein paar Möglichkeiten an die Hand, zu erkennen, was sie genau stresst, und wie man damit umgehen kann. Durch das Loswerden kann man sich prima erleichtern und nicht nur die großen Hürden, sondern auch oft kleine Herausforderungen besser meistern.

### **Welche Detox-Methoden praktizieren Sie selbst und wie motivieren Sie sich zum Fasten?**

Ich bin Sternzeichen Widder, ich nehme öfter die Wand als die Tür. Die mentalen Übungen habe ich fest in meinen Alltag integriert und praktiziere sie immer mal wieder, wenn ich das Gefühl habe, da hat sich zu viel angesammelt. Das Gute am Üben ist ja, dass man mit mehr Routine auch schneller an solche kleinen Helfer denkt, bevor sich wieder was anstauen kann. Natürlich bin ich durch meinen Alltag aber auch oft grob fahrlässig, machen wir uns nichts vor. Stress ist bei mir ja Tagesordnung und natürlich muss ich mich auch am Riemen reißen und sagen, so jetzt ist aber mal wieder Zeit. Aber auch hier brauche ich eine Routine und plane daher zweimal jährlich eine Fastenzeit von 1-2 Wochen ein. Im Frühjahr und im Herbst. Was immer gut geht, ist aber auch mal nur ein Tag Detox als kleine Atempause.

### **Die Rezepte, die Sie im Buch und auf Ihrem Blog „Einhornfutter“ vorstellen, haben Sie selbst entwickelt. Haben Sie eine bestimmte Vorgehensweise oder wie kommen Sie auf Ideen für neue Rezepte?**

Ich bin beim Kochen sehr kreativ und habe inzwischen den Ehrgeiz entwickelt, nährstoffreiche Zutaten lecker zu verarbeiten. Der Vorteil: Gemüse verzeiht nahezu alles und so hat man schöpferisch alle Freiheiten. Alleine die Auslagen auf dem Markt, aber auch im Supermarkt sind immer inspirierend. Dort könnte ich Stunden verbringen, um mir alles anzusehen. Auf meinen Reisen notiere ich mir immer mindestens zwei, drei Ideen, um es zuhause auszuprobieren.

### **Haben Sie ein Lieblings-Detox-Rezept?**

Humor ist eigentlich das beste Rezept, denn mit etwas Distanz und einem Lächeln wird selbst die absurdeste Situation oft entschärft. Kulinarisch liebe ich die grüne Rohkost"suppe" und die Süßkartoffelrezepte, Foodporn deluxe!!! Das Granola habe ich auch immer zuhause. Sowieso, die Suppenrezepte sind so lecker. Wer die nicht ausprobiert, verpasst was. Der Carob-Chiapudding mit Grapefruit und die Buchweizenpancakes kommen bei mir auch sehr oft auf den Tisch. Sind ja in Nullkommanichts fertig.

### **Um mit dem Untertitel des Buches zu sprechen: Was möchten Sie gerne noch loswerden?**

Selbstfürsorge ist essentiell und nichts Verwerfliches. Daher muss man auch nicht für oberflächliche Urteile von außen zur Verfügung stehen. Klar ist es eine Herausforderung, zu sich selbst zu stehen, seine Talente und Stärken zu leben und zu akzeptieren, dass man so, wie man gerade ist, in Ordnung ist. Jeder hat seine Geschichte zu erzählen. Und es ist wunderbar, dass wir alle unterschiedlich sein dürfen.



## **Kontaktinformationen**

### **Kontakt DK Verlag**

Natalie Knauer

Leitung PR und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 089-442326-241

[natalie.knauer@dk-germany.de](mailto:natalie.knauer@dk-germany.de)

[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

Arnulfstraße 124 80636 München

Instagram, Facebook & Youtube: @dkverlag

### **Kontakt Ruth Moschner**

Pool Position Management GmbH

Shilan Maroofi

Telefon: 0221-931806-553

[shilan.maroofi@kick-media.de](mailto:shilan.maroofi@kick-media.de)

[www.kick-media.de](http://www.kick-media.de)

Eifelstraße 29 50677 Köln