

Entwässernde Lebensmittel

Gemüse
Gurken, Sellerie, Spargel, Tomaten, Karotten, Zucchini, Paprika, Rote Beete, Brokkoli, Blumenkohl, Radieschen, Artischocken, Kürbis, Grünkohl, Petersilienwurzel, Fenchel, Mangold, Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Rucola, Endivien, Lauch, Kohlrabi, Chicorée
Obst
Wassermelone, Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Kirschen, Zitrone, Orange, Grapefruit, Ananas, Papaya, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Melone (Honigmelone, Galiamelone), Kiwi, Mango, Granatapfel, Trauben, Cranberries, Heidelbeeren, Feigen, Limetten
Getränke
Grüner Tee, Brennnesseltee, Löwenzahntee, Hibiskustee, Ingwertee, Zitronenwasser, Cranberrysaft, Petersilientee, Selleriesaft, Gurkenwasser, Melonenwasser, Kokoswasser, Birkensaft, Artischockensaft, Spargelsaft, Grüner Smoothie (mit entwässerndem Gemüse/Obst), "Detox"-Wasser (mit Gurken, Zitrone, Minze), Kräutertee (verschiedene Mischungen mit entwässernder Wirkung), Rooibos-Tee, Pfefferminztee, Fencheltee, Birkenblätterttee, Goldrutenkrauttee, Schachtelhalmtee, Sellerietee
Kräuter & Gewürze
Petersilie, Koriander, Basilikum, Thymian, Oregano, Dill, Majoran, Rosmarin, Minze, Löwenzahnblätter, Bärlauch, Schnittlauch, Estragon, Brunnenkresse, Fenchelsamen, Kümmel, Anis, Schachtelhalmkraut, Brennnesselblätter, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Zimt, Kardamom, Pfeffer (schwarz, Cayenne)

Disclaimer: Während einige Lebensmittel tatsächlich eine milde entwässernde Wirkung haben können, sind sie in der Regel nicht stark genug, um medizinische Probleme (im Alleingang) zu behandeln. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an wasserreichen und kaliumhaltigen Lebensmitteln ist, kann jedoch dazu beitragen, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu unterstützen und ein gesundes Gleichgewicht zu fördern.