:BEWEGUNG :ERNÄHRUNG :ENTSPANNUNG

### **ENTGIFTUNG IM TEST**

Text Cornelia Brammen Foto Christian Kerber





Obst, Öl, Brühe oder Brötchen: In den letzten zwei Jahren hat Redakteurin Cornelia Brammen ihren Körper auf vier Arten entgiftet. Lesen Sie, was unsere Fastenexpertin empfiehlt.



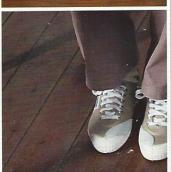












### CHTEFASTEN UND WANDERN

DIE UMGEBUNG: La Palma im Februar, Wärme, Sonne, das Meer,

DAS PROGRAMM: Am ersten Tag Glaubersalz zum Abführen. Eklig bitter, aber der Darm muss leer sein. Dann wasserreiche Früchte (Mango, Orange, Kiwi, Ananas, Melone) fast unbegrenzt, Wasser und Tee literweise. Pro Tag drei Stunden wandern, mittags Ruhe und Leberwickel. Dazu Bürstenmassagen, autogenes Training und grüne Tonerde zum Binden von Säuren und Giften. Natürlich Vorträge, täglich Morgengymnastik und Ausflüge in Dörfer und zum Meer

SO HABE ICH MICH GEFÜHLT: Drei Tage ziemlich schlapp. Die Gruppe hilft über Fastenkrisen hinweg. Dann Rückkehr der Energie. Wo sind die Berge – ich will wandern! Das Klima ist toll – kein Fastenfrieren. Und ich sehe, wie sich meine Figur formt. Eins meiner drei überflüssigen Kilos bleibt in La Palma. Meine Haut ist glatt, die Augen strahlen, die neue Energie hält noch Wochen nach.

DAS WAR NICHT SO TOLL: Manchmal hatte ich durch die vielen Früchte ein leicht saures Aufstoßen. Aber mit Heilerde hat der

HOTELTIPP www.typfasten.de, Preis: ca. 1000 Euro (ohne Flug)

:BEWEGUNG : ERNÄHRUNG

:ENTSPANNUNG

en Trott der Wintermonate abschütteln: Jedes Jahr um diese Zeit lechze ich danach. Mehr Sport, weniger Chips und am liebsten zum Auftakt ein kompaktes Fastenprogramm. Ran an den Hüftspeck, raus mit den Schlacken. Einmal im Jahr den schlechten Ernährungsgewohnheiten mit einer Fastenkur zu Leibe zu rücken, hält die Figur in Form und macht den Geist klar. Und immer wieder die Frage, welche Methode die beste ist: Saft- oder Basenfasten, Molke- oder Heilfasten, F. X. Mayr oder Schrothkur? Ich habe mich deshalb in den letzten zwei Jahren durch vier Kuren gehungert, gewandert, geschlürft. Das war manchmal hart, hatte aber jedes Mal einen tollen Langzeiteffekt.

URLAUB FÜR DEN DARM Wie sagte mal ein Internist aus dem Ruhrgebiet zu mir: "Schlacken sind Abfall in der Stahlgießerei." Merke: Die Schulmedizin kann mit Schlacken im menschlichen Körper oft nichts anfangen. Nun ist der Darm, verglichen mit einem Hochofen, doch ein deutlich komplexeres Gebilde. Besonders fasziniert von diesem Organ ist Dr. Alex Witasek. Sechzehn Jahre lang hat er Manager im Lanserhof bei Innsbruck entgiftet. Nun ist er ärztlicher

Direktor im Biohotel Meersinn in Binz auf Rügen. Und er sagt: "Mit unserer Ernährung muten wir dem Darm, einem hochsensiblen und existenziell zentralen Organ, Schreckliches zu. Allein die viele Rohkost, und der Salat, womöglich noch am Abend. Wir sind doch keine Widerkäuer. Da entstehen über Nacht nur Gase. Und über Jahre kommt das ganze System ins Ungleichgewicht. Der Mensch wird krank." Dr. Witasek hat sich vorgenommen, gestresste, aus dem Gleichgewicht geratene Menschen mit der von ihm entwickelten Artepuri-Methode und einer "Gustogenese" genannten Ernährung gesunden zu lassen. Wer zu ihm pilgert, lernt, wieder zu kauen (siehe übernächste Seite], seinen Darm nett zu behandeln - Schluss mit Rohkost, das Essen ist weichgekocht, dafür gibt es Fleisch und Fisch - und die eigene Kraft in der Körpermitte zu finden. Das alles mit Bio-Zutaten und im luxuriösen Ambiente eines Designhotels.

SANFTES ENTGIFTEN MIT ÖL Weichgekocht ist das Essen auch beim ayurvedischen Panchakarma. 30-mal Kauen muss ich dort nicht. Die Ayurveda-Therapeutin Wiebke Abel ist kraftvoll, aber ihre Botschaft ist sanft: Alles fließen lassen, Kopf abschalten,

## AYURVEDA/

DAS PROGRAMM: Sechs Tage drei Tage Ghee-Kur. 1. Tag 20 ml flüssiges Butterfett, 2. Tag 40 ml, 3. Tag 60 ml. Fett-freies Essen. Danach Hauptkur. Ölmassage zum Verwöhnen Jeden weiteren Tag Vierhandmassagen mit Sesamöl zum Entfernen der Gifte, ergän-zend Öl-Einläufe. Ein witziges vedisches Essen. Morgens Yoga, abends Meditation. Keine schweren Gedanken.

SO HABE ICH MICH GEFÜHLT: der große Öleinlauf schlaucht. Aber die fantastischen Syn-chronmassagen von Wiebke und Marlen heben mich in den Genusshimmel. Ungewohnt abschalten, nur Körper sein mentales Entgiften. Es wirkt

DAS WAR NICHT SO TOLL: Die (Urdvarthana) ist ruppig – macht aber die Haut zart. Nach den Öleinläufen ist Haus-arrest Pflicht, sonst gibt es

HOTELTIPP www.svasthya.de,







# HEILFASTEN

DIE UMGEBUNG: Kloster Kostenz im Bayerischen Wald. Mit Hallenbad und 3 Saunas. Wälder. 8 Tage Gruppenfasten.

DAS PROGRAMM: Abführen mit Glaubersalz. Viel Ruhe. Morgens Gymnastik und Viel Tee und Wasser zum Tee, mittags und abends Ge-müsebrühe. Regelmäßig Ein-läufe mit Wasser auf dem Zimmer. Gute Gespräche mit Alle zwei Tage Wandern. Abends Sauna, zwischendurch Massagen und Kosmetik im Haus. Langsamer Nahrungs-aufbau nach der Kur (mindestens 14 Tage).

Zweieinhalb Tage wie durch den Wolf gedreht. Schlapp, grau, übellaunig. Dann der schub. Viel Spaß in der Gruppe bei den Tischzeiten. Wochen-langer Nachbrenn-Effekt. Wach ohne Kaffee. Fit ohne Fett. Fünf Kilo weg für immer.

DAS WAR NICHT SO TOLL: Das viele Gedöns rund um Darm und Einläufe. Tagelan-ges Warten auf erste richtige ges warten da. Verdauung nach der Kur.

HOTELTIPP www.skr.de/ laender/deutschland/bayeri-scherwald, Preis: ca. 730 Euro













keine wichtigen Entscheidungen forcieren, keine dunklen Gedanken wälzen. Öl in allen Körperporen, von Kopf bis Fuß und von innen und außen, (siehe vorherige Seite) soll Gifte lösen und abtransportieren. Eine Thermoskanne mit zehn Minuten gekochtem Wasser – dann verändert sich die Molekularstruktur, und es wirkt reinigend – ist mein ständiger Begleiter. Ich trinke wie eine Weltmeisterin. Und bin stundenlang mit mir allein. In einem merkwürdigen Zwischenzustand. "Wachendes Entspannen" nennt Wiebke Abel ihn. Nicht aktiv, aber auch nicht müde. Offensichtlich wirkt die Kur. Mein Vata soll reduziert werden. Also alle Faktoren, die mich hektisch, launisch und unausgeglichen machen. Tagsüber lese und meditiere ich viel. Auf Wunsch nehme ich an den Mahlzeiten mit Wiebkes Eltern teil, die den Hof zu einer Ayurveda-Oase umgebaut haben. Ich genieße die himmlischen Vierhand-Massagen, den Stirnguss und die Schwitz-Anwendung. Nachts schlafe ich wie ein Baby und träume mir alle Sorgen mit wilden Bildern von der Seele – eine Reinigung auf allen Ebenen.

RADIKALES FASTEN Die wilden Träume habe ich auch beim Heilfasten im bayerischen Kloster, dem kompletten Verzicht auf Essen. Der gesamte Kau- und Essenverwertungsapparat – aber vor allem die Psyche laufen Amok. Die Brühe am Mittag und abends wird zum Lebenselexier. Ist da etwa Sellerie drin? Gar Kartoffeln? Man sieht jedenfalls nichts, die Brühe ist klar. Der Körper will Energiezufuhr und muss jetzt selbst aktiv werden. Abends bin ich sogar zu schlapp, um in die Sauna zu gehen. Nachts wälze ich mich im Bett. Nach zwei Tagen die Wende. Plötzlich ist der Schnee wärmer, die Luft freundlicher. Als wäre ein Vorhang gerissen. Ich atme tiefer. Die Tischrunden arten in Comedy aus. Lustige Stimmung, anregende Gespräche. Und beim meditativen Malen werden die inneren Prozesse sichtbar. Menschen sprechen plötzlich über ihre verschütteten Wünsche. Bevor wir ins rein Seelische davonflattern, holt uns die Verdauung auf den Boden zurück. Beim Essen wird ungezwungen über Einläufe gegen Kopfschmerzen und vereinzelt auftretende Fastenkrisen gefachsimpelt.

FRUCHTIGES VERGNÜGEN Die Härte des kompletten Essenverzichts und die Kälte des bayerischen Winters gibt es beim Früchtefastenwandern auf La Palma nicht. Alles ist angenehm, das süße Obst ist ein Genuss, und die tägliche Bewegung hält die Laune konstant auf hohem Niveau. Ich bin erstaunt, dass ich nicht mehr abnehme – der Körper gibt offensichtlich nicht mehr her, als gut für ihn wäre. Eine Frucht mehr als bei den anderen darf es bei mir aber ruhig sein. Mango statt Kaffee funktioniert in dieser Umgebung prima – und meine Verdauung macht prima mit. Mein Tipp für Fasteneinsteiger: Fangen Sie mit Früchten an.



### ARTEPURI-FASTEN

DIE UMGEBUNG: Schickes Bio-Designhotel in Binz auf Rügen. Milde Herbstsonne, vier Tage nur für mich.

DAS PROGRAMM: Gründliche ärztliche Untersuchung mit langem Gespräch. Im Zentrum der Darm. Abführen mit Glaubersalz, Entschlacken mit Dinkelbrötchen und Milch. 30-mal Kauen. Individuelle Typbestimmung (trocken, warm, kalt, feucht) und entsprechende Massageöle, Tees sowie Lebensmittel beim Nahrungsaufbau. Entgiftungsmassagen und Bauchbehandlungen durch den Arzt. Wenn's nicht flutscht: Einläufe mit Wasser.

SO HABE ICH MICH GEFÜHLT: Abführen ist immer blöd. Hunger. Aber 30-mal Kauen trainiert Kiefer und Magen prima für den Alltag. Lebensgeister schwinden nur ein bisschen und leben dann schnell wieder auf. Tatendrang und Optimismus stellen sich ein. Gewicht stabil.

DAS WAR NICHT SO TOLL: Unterdruck-Entgiftungsmassage ein bisschen unangenehm. Aber wirkungsvoll.

HOTELTIPP www.meersinn.de, Preis für vier Tage ab 1000 Euro (je nach Anzahl der Behandlungen)



Pflanzenkraft für Körper, Geist und Seele



Mit einem Aufguss macht die Sauna doppelt Spaß. Bei der Auswahl eines Aufgussmittels zählt nicht nur der Duft, sondern auch die Qualität. Viele Saunaaufgüsse enthalten synthetische Duftstoffe, die auf den heißen Saunasteinen bedenkliche Substanzen freisetzen können. Spitzner Saunaaufgüsse riechen gut und tragen das Qualitätssiegel des Deutschen Sauna-Bundes. Das bedeutet:

- ausschließlich natürliche oder naturidentische Inhaltsstoffe
- ohne Farbstoffe und synthetische Aromaverstärker



Wir wollen, dass Sauna Spaß macht und Ihre Gesundheit fördert. Deshalb Saunaaufgüsse von Spitzner Arzneimittel.



Spitzner Arzneimittel | Bunsenstrasse 6-10 | 76275 Ettlingen Telefon: 0 72 43.1 06 01 | Telefax: 0 72 43.1 06 87 87 | Mail: wellness@spitzner.de