Die Komplettreinigung

Wer zum Jahresstart dem Aussehen zuliebe auf Alkohol oder Zucker verzichtet, sollte vorher seinen Körper entgiften. Unser Autor hat das volle Programm durchgezogen: Darmgrundreinigung, Leberwickel und Öl ziehen. So lief es ab

Text:
FERRY HANSEN

Fotos: ARTUR DEBAT/GETTYIMAGES, privat (3)

Das neue Jahr steht vor der Tür, alles soll besser werden: mehr Sport, gesündere Ernährung, Verzicht auf Genussmittel – vielleicht auch ein frischeres Aussehen? Das hab ich mir jedenfalls vorgenommen. Die Integration neuer Verhaltensweisen in den Alltag ist jedoch meistens nicht so einfach – Ablenkungen, Stress und Versuchungen lauern an jeder Ecke. Bestes Beispiel: der Dryuary. Schon seit Jahren verzichte ich jeweils den ganzen Januar über auf Alkohol. Und trotzdem werde ich ständig aufgefordert, eine Ausnahme zu machen – schließlich gebe es doch was zu feiern. Ob nun beim Neujahrsempfang oder auf einer Geburtstagsparty, die Versuchung ist stets groß, doch mein Wille ist stärker. Auch wenn die Kollegen sich fröhlich zuprosten, ich bleibe standhaft. Allerdings klappt das nicht in jedem Bereich so gut, und genau deshalb suche ich mir jetzt Unterstützung: Ich mache eine mehrtägige Entgiftungskur im Vivamayr Medical Health Resort Maria Wörth.

Entgiftungsprozesse brauchen ihre Zeit

Generell gilt: Je länger wir an etwas dranbleiben, desto selbstverständlicher wird es für uns. Übung macht immer noch den Meister. Das bestätigt mein Ansprechpartner vor Ort – Dr. Werner Zancolo ist der Chefarzt im Vivamayr Maria Wörth: „Um die Regelmäßigkeit zu unterstützen und nach der Kur das neu Erlernte routiniert umzusetzen, sollte der Aufenthalt bei uns mindestens 7 Tage betragen. Erst dann nämlich kommt der Körper überhaupt in den Entgiftungsprozess. Alles unter einer Woche ergibt nach unseren Erfahrungen wenig Sinn.“ Optimal sei ein Aufenthalt von 2 bis 3 Wochen, wie bei einer Kur. Und tatsächlich sind die meisten Patienten, mit denen ich ins Gespräch komme, für längere Zeit hier. Ich kann leider nur 4 Tage bleiben, schnuppere quasi nur in das Programm hinein, um einen Eindruck von den Abläufen im Haus zu bekommen. Dabei ist mir selbstverständlich bewusst, dass ich lediglich begrenzt Routinen entwickeln kann und damit ein wichtiger Erfolgsfaktor fehlt.

Eines noch vorweg: Der Aufenthalt hier ist nicht gerade billig. Dennoch sehe ich ihn als eine lohnende Investition an, nicht nur, aber auch weil man hier Zeit dafür hat, sich endlich mal wieder nur mit sich selbst auseinanderzusetzen und zu schauen, was einem wirklich guttut. Ich mache ausgedehnte Spaziergänge am größten Alpensee Kärntens, entdecke die Umgebung und tanke reichlich frische Luft. Ums Eck findet sich eine echte Attraktion: der höchste Aussichtsturm aus Holz mit der längsten Rutsche Europas. Kein so schlechtes Rahmenprogramm.

Ein gesunder Darm sorgt für mehr Energie

Während der Kur geht es viel ums Kauen und ums Verdauen. Ohne Stressfaktoren (Handy!) und andere störende Einflüsse von außen soll der Körper und insbesondere der Darm lernen, mit Schadstoffen umzugehen und seine Reserven zu mobilisieren, um das Energielevel zu steigern.

Mein Darm wird mehrmals mit Wasser gefüllt – leichte Bauchmassagen bewirken, dass Verdauungsreste ausgeschwemmt werden

Los geht’s für mich am ersten Morgen mit einem Drink aus wasserlöslichem Bittersalz, um alles, was sich im Magen und im Darm befindet, aufzuweichen und auszuscheiden. Schmeckt nicht besonders gut, hilft aber beim Abführen. Es folgt eine ärztliche Untersuchung bei Dr. Zancolo. Nach dem Erstgespräch mit dem Chefarzt werde ich zur Blutanalyse ins Labor geschickt und danach einer Colon-Hydra-Therapie unterzogen, bei welcher der ➤

Praktisches Outfit

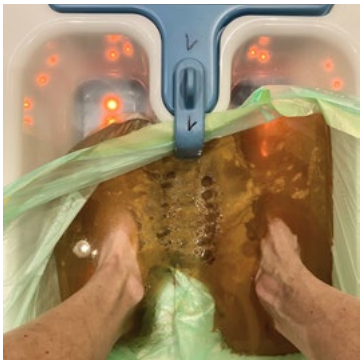
Zuerst war ich irritiert, dass der Bademantel überall getragen wird, ab dem zweiten Tag war ich dabei

Gute Ergänzung

Nach der ärztlichen Untersuchung habe ich speziell auf meine Verdauung abgestimmte Supplemente gekriegt

Schöner Schlaf

Bei einem tief entspannenden und wohlriechenden Kräuterbad ein Nickerchen machen – perfekt!



Saubere Füße

Das Elektrolyse-Fußbad holt weitere Giftstoffe aus dem Körper, wie man auf dem Bild deutlich erkennen kann

Entspannte Zeit

Eine klassische Gesichtsbehandlung mit hauseigenen Produkten darf während des Aufenthalts nicht fehlen

Coole Idee

Für 3 Minuten in die Kältekammer, bei minus 110 Grad: in Bewegung bleiben oder stillstehen? Beides, abwechselnd

Darm eine Grundreinigung bekommt. Er wird zwei- bis dreimal mit Wasser gefüllt, und durch eine leichte Druckmassage auf der Bauchdecke werden Verdauungsreste und Gase mit dem Ausleiten des Wassers ausgeschwemmt. Ein befreiendes Gefühl und überhaupt nicht schlimm. Ich habe mal gelesen, dass man bei dieser Therapie sogar Dinge ausspült, die schon seit längerer Zeit im Darmtrakt festhängen und dort für Fäulnis und Gase verantwortlich sind. Die Laborantin bestätigt dies und bereitet mich darauf vor, dass bei dieser Behandlung wie beim klassischen Wechselduschen ein bisschen mit der Wassertemperatur gespielt wird, um den trägen Darm zu stimulieren. „Mit Sicherheit gibt es angenehmere Therapien hier im Haus, aber ich würde sagen, diese ist eine der wirksamsten, eine mit Soforteffekt“, sagt die Mitarbeiterin. Ich kann zumindest bestätigen, dass ich mich danach leichter und erfrischt fühle. Vor unangenehmen Gerüchen muss man sich dabei übrigens nicht fürchten, die Maschine saugt alles zuverlässig ab. Als Hausaufgabe gibt mir Chefarzt Dr. Zancolo auf, das Bittersalz daheim mindestens zwei weitere Wochen einzunehmen, um den Darm zu entlasten.

Die ganze Kur beruht auf 4 Heilprinzipien

Während unseres Gesprächs bringt mir Zancolo die Kurprinzipien näher. Diese gehen zurück auf Franz Xaver Mayr, einen österreichischen Arzt, der sich bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts intensiv mit dem Thema Darmgesundheit befasste: „Bei diesen Heilprinzipien sprechen wir auch von den 4 S: Schonung, Säuberung, Schulung und Substitution.“ Es ginge darum, Körper und Geist zu entlasten, den Darm zu entschlacken und zu entgiften, Essverhalten zu verbessern und den Stoffwechsel sowie den Mineralienhaushalt in ein Gleichgewicht zu bringen. Für mich ist dabei vor allem der Aspekt Schulung interessant. Schon oft habe ich in Form von Saftkuren gefastet und bin danach in alte Verhaltensmuster zurückgefallen.

Dr. Mayr bewegte die Frage, inwieweit Darmgesundheit mit gewissen Defiziten und Problemen im Körper des Menschen, etwa auch mit der Hautbeschaffenheit, zusammenhängt. Seine Prinzipien sind noch heute der Maßstab für diese Kur, nur etwas abgeändert und modernisiert.

Die Alte-Semmel-Diät hat ein Update bekommen

Bekannt wurde seine Therapie damals als „Alte Semmel-Diät“. Der harte Kautrainer wurde mit Milch, einem damals beliebten Lebensmittel, serviert. „Davon sind wir heute komplett abgekommen“, berichtet Experte Zancolo. „Mittlerweile bieten wir unterschiedliche Ernährungsformen an und überprüfen bei jedem Patienten individuell, was ihm guttut.“ Kuhmilchprodukte und andere tierische Lebensmittel werden bei der modernen Mayr-Medizin durch Basisches ersetzt.

Ich soll jeden Bissen 20- bis 30-mal kauen – bin ich konzentriert, klappt das ganz gut, bei Tischgesprächen nicht

Noch einmal zurück zum Kautrainer: Den gibt’s hier immer noch, etwa in Form von frischen Dinkelbrötchen. Jeder Gast bekommt im Speiseraum einen Einzeltisch zugeteilt, damit er sich während der Mahlzeiten auf das Kauen konzentriert. Mindestens 20- bis 30-mal sollte jeder Bissen durchgekaut werden. Ganz schön oft, aber ohne Tischgast funktioniert es ganz gut. Sobald ich jedoch ins Gespräch verwickelt werde, ist die Konzentration weg und der nächste Bissen verschluckt. Da muss ich also noch mal ran und meine Hausaufgaben erledigen, denn wann isst man schon allein oder ohne Handy in der Hand? Und auch bei der Nahrung selbst hat Zancolo ein paar Tipps parat: „Leicht verdauliche Kost, gerne gedünstet oder gekocht, ist gut, denn die Verarbeitung spielt bei der Aufnahme eine große Rolle.

Fotos: MIKAEL PILSTRAND, PR (4), privat (6)

Detox at home

So kann man den Körper auch zu Hause entgiften

Trockenbürste

verbessert den Lymphfluss und wirkt entgiftend.

Body Brush von **DR. BARBARA STURM**, etwa 35 Euro

Fastentee

unterstützt Leber und Nieren und wirkt ausleitend und entzündungshemmend.

Fastentee von **INNONATURE**, zirka 10 Euro

Basensalz

bringt den Basenhaushalt wieder in die Balance und wirkt entspannend.

Basensalz von **SUSANNE KAUFMANN**, um 42 Euro

Tonikum

mit Wildkräutern bewirkt, dass der gestresste Körper regenerieren kann.

Kornbrand von **TRADITION BY FRANK LEDER**, etwa 36 Euro

Algenbad

wirkt nicht nur entspannend, sondern entgiftet auch den Körper und hemmt Entzündungen.

Spa Bath Seaweed von **L:A BRUKET**, zirka 42 Euro

Paniertes, Frittiertes und Gegrilltes ist in der Kurphase möglichst zu vermeiden."

Im Gegensatz zu anderen Gästen hier halte ich mich daran. Immer wieder sehe ich, wie einige vor die Tür gehen, um zu rauchen. Am Nebentisch berichtet einer von einem Ausflug in das nächstgelegene Dorf mit Einkehr ins Wirtshaus. Ich verurteile hier niemanden, aber ich verstehe es nicht. Die Kur ist doch recht teuer, und wenn ich mich dafür entscheide, halte ich doch auch durch, oder? Und da sind wir wieder beim Thema Ablenkungen und Konsequenz beim Einhalten der Vorsätze.

Die Ergebnisse können sich absolut sehen lassen

Während des Klinikaufenthalts habe ich einiges gelernt, vor allem gute Resultate erzielt: Mein Bauch ist flacher, die Haut strahlt, und selbst meine Augen sehen klarer aus. Das motiviert mich, zu Hause weiterzumachen. Im Januar ziehe ich neben dem Dryuary noch den Veganuary durch, verzichte auf tierische Produkte sowie auf Kaffee und trinke stattdessen Kräutertee. Während ich das Teewasser koche, ziehe ich Öl durch den Mund, um Giftstoffe oral zu entsorgen (ich denke, wir alle kennen dieses pelzige Gefühl am Morgen). Verschiedene Treatments, die ich mir in der Klinik abgeschaut habe, integriere ich in meine Abendroutinen. Algen- und Basenbäder zur Ausleitung von Giftstoffen wirken angenehm in der kalten Jahreszeit und sind eine schöne Vorbereitung auf einen ruhigen Abend auf der Couch mit Leberwickel. Auch das Trockenbürsten vorm Duschen, um den Lymphfluss anzuregen und abgestorbene Hautschuppen zu entfernen, baue ich in meine Abläufe ein. Das alles hilft beim Entgiften über die Haut. Und vielleicht besuche ich demnächst eine Kryo-Sauna, denn deren Effekt finde ich unglaublich.

Drückt mir die Daumen, dass es mir gelingt, ab Februar kein Fleisch mehr zu essen und auf meine geliebte Feierabendzigarette zu verzichten. Und das nächste Mal, wenn ich ausgehe, lasse ich Drinks Drinks sein – und komme stattdessen nüchtern und voller Stolz nach Hause.

Lichte Momente

Die Unterwasserdruckmassage mit Lichttherapie war mein absolutes Highlight während des Aufenthalts

Leckere Diät

Unglaublich schön angerichtet, perfekt auf meine Bedürfnisse und den Diätplan abgestimmt

Richtiger Riecher

Die nasale Reflextherapie nach Röder mit ätherischen Ölen legt einiges frei und lässt die Nase wie verrückt laufen