

... His cleaner Lifestyle!

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

🖆 Ferry Hansen

Fotos: PRIVAT (2), YIU YU HOI/GETTY IMAGES (1)

as 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 ieder Ecke.

SCHÖNER SCHLAF Bei einem tief entspannenden und wohlriechenden Kräuterbad ein Nickerchen machen - perfekt!



GUTE ERGÄNZUNG

Nach der ärztlichen Untersuchung bekam ich speziell auf meine Verdauung abgestimmte Supplemente

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 Körper überhaupt in den Entgiftungsprozess. Alles unter einer Woche ergibt nach unseren Erfahrungen wenig Sinn." Optimal sei ein Aufenthalt von 2 bis 3 Wochen, so 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 ei-

Mein Darm wird mehrmals mit Wasser gefüllt. Leichte Bauchmassagen bewirken, dass Verdauungsreste ausgeschwemmt werden

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 Neuerlernte routiniert umzusetzen, sollte der Aufenthalt bei uns mindestens 7 Tage betragen. Erst dann nämlich kommt der

nem 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. 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-Hydro-Therapie unterzogen, bei welcher der Darm eine Grundreinigung bekommt. Er wird 2- bis 3-mal 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 viel leichter und erfrischter fühle. Vor unangenehmen Gerüchen muss man sich dabei übrigens nicht fürchten, die Maschine saugt alles zuverlässig ab. Als Hausaufgabe gibt mir Chefarzt Dr. Zancolo noch auf, das Bittersalz daheim mindestens 2 weitere Wochen lang einzunehmen. um den Darm zu entlasten. »



perfekt auf meine Bedürfnisse und den Diätplan abgestimmt



COOLE IDEE

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



SAUBERE FÜSSE

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

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

Zancolo. "Mittlerweile bieten wir unterschiedliche Ernährungsformen an und schauen uns bei jedem Patienten individuell an, was ihm guttut," Kuhmilchprodukte und andere tierische Lebensmittel werden bei der modernen Mavr-Medizin durch Basisches ersetzt.

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 20bis 30-mal sollte jeder Bissen durchgekaut werden. Ganz schön oft, aber

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

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

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. Paniertes, Frittiertes und Gegrilltes sind 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

PRIVAT (3), MIKAEL PILSTRAND (1), PR (4)

Kur ist doch recht teuer, und wenn ich mich schon dafür entscheide, halte ich es 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, auch zu Hause weiterzumachen. Im Januar ziehe ich neben dem Dryuary noch den Veganuary durch, werde auf tierische Produkte sowie auf Kaffee verzichten und stattdessen Kräutertee trinken und weiterhin regelmäßig Öl durch den Mund ziehen, 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, sollen auch zukünftig Teil meiner Abendroutine sein. 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, werde ich in meine Abläufe einbauen, um der Haut beim Entgiften zu helfen. Vielleicht besuche ich demnächst auch noch mal eine Kryo-Sauna, denn deren Effekt finde ich unglaublich.

Drückt mir die Daumen, dass ich es schaffe, all das durchzuhalten. Aber ich freue mich schon sehr darauf, das nächste Mal, wenn ich ausgehe, Drinks einfach Drinks sein zu lassen - und stattdessen nüchtern und voller Stolz nach Hause zu kommen.

Eine Kur für zu Hause

So kannst du auch im heimischen Bad deinen Körper reinigen und ihm etwas Gutes tun. Einfacher kann Detox kaum sein



KORNBRAND von TRADITION BY FRANK LEDER, um 36 Euro