

Breitet sich die Sucht nach illegalen Substanzen in rasender Geschwindigkeit aus? Oder warum interessieren sich immer mehr Menschen für »Detox« (deutsch: Entgiftung)? Ganz einfach: Der Begriff, der ursprünglich beim Entzug in der Drogentherapie verwendet wurde, hat sich in der Wellnessbranche längst als Synonym fürs Fasten etabliert. Besonders angesagt ist Detox in den USA: Promis wie Oprah Winfrey, Madonna und Beyoncé Knowles schwören auf strenge Fastenprogramme, zum Beispiel auf »The Master Cleanse« (siehe Selbstversuch Seite 22). Die Regale in den Drugstores dort sind voll von entgiftendem Shampoo, klärendem Duschgel und entschlackendem Mineralwasser – von der britischen Verbraucherstiftung »Sense about Science«, die kürzlich 15 Detox-Erzeugnisse wissenschaftlich unter die Lupe nahm, wurden sie allesamt allerdings als »absolut wirkungslos« eingestuft.

Innere Reinigung ist ein urmenschlicher Wunsch. In allen Weltanschauungen und Religionen, ob Buddhismus, Islam, Juden- oder Christentum, werden seit Jahrtausenden Fastenrituale praktiziert. Und in einer Zeit, in der trotz Wirtschaftskrise noch immer Überfluss herrscht, tut es gut, Verlockungen bewusst zu entsagen und Willensstärke zu beweisen. Viele erleben bei der inneren Einkehr ein Hochgefühl, einen meditativen Zustand. Heilfasten-Papst Otto Buchinger beschrieb es so: »Der wahre Kern kommt heraus. Der innere Ruhepunkt wird entdeckt, eben die innere Heimat.«

Aber natürlich spielt bei Beyoncé, Madonna und Co auch das Aussehen eine Rolle. Detox-Fans wissen, dass sie nach der Fastenkur belohnt werden – mit einem unbelasteten Körper und strahlendem Äußeren. »Fasten ist der Königsweg der Tiefenreinigung«, so Detox-Expertin Margot Hellmiß, Autorin von »Mein Entgiftungsprogramm« (Südwest, 175 Seiten, 14,95 Euro). Aber, was passiert da eigentlich genau? Forscher fanden heraus, dass sich während einer Fastenperiode rund fünf Prozent geschädigter Körperzellen abbauen und so Platz machen für neues Zellmaterial. Im Fettgewebe eingelagerte Giftstoffe werden durch den Nahrungsverzicht aus den Zellen gelöst und über die Entgiftungsorgane Leber, Darm, Niere, Lunge und Haut ausgeschieden. Der Darm wird kräftig durchgeputzt. Das Hautbild, speziell Cellulite, kann sich durch die Entwässerung des Bindegewebes oft deutlich verbessern. »

Neugierig geworden?

Dann ist nur die Frage:

Mit welcher Methode?

Drei BRIGITTE BALANCE-Autorinnen haben

Mayr-Kur (S. 14), **Ayurveda** (S. 16) und den

US-Trend **Master Cleanse** (S. 18) ausprobiert –

und erzählen, wie's war. Zudem stellen wir Ihnen

noch **drei weitere Detox-Programme** vor (S. 20).

Und wir haben gemeinsam mit einer Expertin

ein alltagstaugliches **Kurzprogramm für zu Hause** (S. 21)

nach den Grundsätzen des Buchinger-Fastens

zusammengestellt.

Alles muss raus!

Fasten, Entgiften oder – ganz neu: *Detox.*

Der Trend zum inneren Großreinemachen ist ungebrochen.

Schöne Haut, weniger Gewicht, bessere Laune –
was ist wirklich dran?

FOTOS: ODILE HAIN TEXT: TANJA PÖPPERL





Kann man machen, meint Angela Meier-Jakobsen:
Zwar gibt's morgens nur trockene Brötchen,
dafür aber einen Strand um die Ecke. Und nach fünf
Tagen Mayr-Kur sind drei Zentimeter Bauch weg



Detox MAYR-KUR



Wasser, Milch und olle Semmeln

Angela Meier-Jakobsen hatte befürchtet,
dass die **Mayr-Entgiftung** eher fad würde.

Aber auf Rügen überzeugte man sie schnell vom Gegenteil



MAYR-KUR

Die Methode:
Entgiftet wird durch
Trennkost, Tee und Wasser,
Bauchbehandlungen,
Massagen.

Dauer:
Empfohlen werden
mindestens 14 Tage.

Darmreinigung:
Morgens ein Glas warmes
Wasser mit aufgelöstem
Bittersalz trinken.

Glamour-Faktor:
Niedrig – aber zu Unrecht!
Die Kur ist modernisiert
und effektiv.

fell ist leicht nach oben gewandert, und die Bauchhöhle hat sich vergrößert. Es hat sich ein Lymphstau gebildet, der braucht Platz. Aha. Ein Glück: Die Mayr-typischen Dinkelsemmeln, die nach 30-mal Kauen mit Milch oder Joghurt runtergespült werden, muss ich nur morgens essen. Ansonsten steht Trennkost auf dem Programm: mittags kaum, abends gar keine Kohlenhydrate, nur Fisch oder Fleisch mit Gemüse. Dazu Pillen und Pulver: Bittersalz sorgt für Darmentleerung, Basenpulver beugt Hungerattacken und Entgiftungskrisen vor. Als ich auf den Speiseplan gucke – z. B. Lachs auf Blattspinat –, bin ich von einer Krise weit entfernt. Ist ja fast wie zu Hause!

Am nächsten Morgen wird mir klar, dass eine Dinkelsemmel nicht besser schmeckt, je öfter man sie kaut. Und dass ich dieses Erlebnis noch sechs weitere Tage haben werde ... Halleluja! Aber die Mayr-Regeln dulden keine Ausnahme. Ich brauche ewig fürs Frühstück und schaffe nur ein halbes Brötchen. Übrigens: Hunger habe ich die ganze Zeit nicht. Die Portionen sind zwar klein, aber regelmäßig. Das Essen ist ein fester Termin zwischen Detox-Massagen, Bauchbehandlungen, Sport und chinesischer Medizin gegen meine restlichen Körper-Baustellen. Nach drei Tagen ist meine Zunge pelzig, die Knochen sind schwer. Make-up trage ich nicht mehr, den Jogginganzug dafür den ganzen Tag. Ich möchte nur schlafen. »Am Zungenbelag sieht man, dass die Entgiftung voll im Gange ist. Das ist Höchstleistung für den Körper«, erklärt Dr. Alex Witasek. Ich lege mich guten Gewissens wieder ins Bett. Reicht ja, wenn einer arbeitet.

Nach fünf Tagen erwache ich wie aus einem Dornröschenschlaf. Die Müdigkeit ist verschwunden, dafür hat sich Gelassenheit breitgemacht. Die Hose schlackert um die Hüften, ich fühle mich fit für einen Marathonlauf. Der Arzt lobt meinen Erfolg: Der Lymphstau ist fast weg, das Zwerchfell wieder am richtigen Fleck, der Bauch um drei Zentimeter geschrumpft. Meinem Darm geht es so gut wie mir selbst. Zu Hause gibt es kein »zu viel, zu spät, zu schnell« mehr, sondern Trennkost. Versprochen, lieber Bauch! »

Kein Wunder, dass mein Bauch so oft gegrummelt hat: Nach F.-X.-Mayr-Regeln habe ich ihm ganz schön viel zugemutet. Zu viel gegessen, das Falsche, zu schnell und zu spät. Die Verdauung kommt nicht hinterher, Giftstoffe sammeln sich an und schaden dem ganzen Körper. Die Folgen: Müdigkeit, Immunschwäche, Schlafstörungen und Depressionen ... Klingt bekannt: Meine Wehwechen und ich fühlen uns irgendwie angesprochen.

Doch jetzt wird alles anders! Die Kur im Hotel Meer-sinn (www.meersinn.de) beginnt mit einer Untersuchung: Der Bauch wird abgetastet, Gewicht und Bauchumfang gemessen, die Haltung geprüft. Ergebnis: Mein Darm ist ganz okay. Nur das Zwerch-

Gut geölt

Für Kathrin Tsainis gibt es nichts Besseres als ein inneres Großreinemachen mit der **Panchakarma-Kur**, der ayurvedischen Entgiftungsmethode

Wie ein Fisch glitsche ich auf dem hölzernen Massagetisch herum, und würden mich Raki und Anja, meine beiden Therapeutinnen, nicht festhalten, ich würde wohl schnurstracks auf dem Boden landen. Wir lachen, manövrieren mich vorsichtig in Rückenlage, und ich schließe wieder die Augen.

Sachte gießen Raki und Anja weiter Liter um Liter warmes, seidenweiches Kräuteröl über meinen Körper, massieren es ein, und ich fühle mich zutiefst entspannt, zutiefst geborgen. »Pizhichil« heißt diese einstündige Behandlung hier im südindischen Kerala. Sie gehört zu meinen absoluten Favoriten – neben der »Rejuvenation-Therapy«, bei der Raki mich mit den Füßen bearbeitet, und ungefähr zehn anderen extrem angenehmen Anwendungen.

Heute ist der sechste Tag meiner mittlerweile dritten Panchakarma-Kur, und obwohl ich weiß, dass all das Ölen und Massieren, die Dampfbäder, die Abreibungen mit Kräuterpasten oder Reispuddingkompressen dem Großreinemachen dienen, mich von Giftstoffen und Schlacken befreien sollen, interessiert mich dieser medizinische Aspekt nur am Rande. Mir erscheint die Wirkung von Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, jedes Mal wieder wie Magie: Ich komme an, stelle meine Koffer ab, überlasse mich den Ärzten und Therapeutinnen, und schon nach ein paar Tagen gibt es nichts mehr, was mich treibt. Statt wie daheim beim Joggen Dampf abzulassen, gehe ich frühmorgens zum Yoga und freue mich an den fließenden Bewegungen. Ich, erklärter Fleisch-Fan, schwelge in vegetarischen Köstlichkeiten, ohne etwas zu vermissen, und nehme dabei auch noch ab. Mein Kopf wird frei, meine Haut klarer, glatter und fester, ich bin bestens gelaunt, voller Energie und gleichzeitig vollkommen gelassen. Sicher, so eine Kur hat auch ihre gewöhnungsbedürftigen Seiten. Weder die reinigenden, den Stoff-

wechsel ankurbelnden Kräutersude noch die ebenfalls entgiftend wirkende geklärte Butter, die hier »Ghee« heißt, werden es jemals auf die Liste meiner Lieblingsdrinks schaffen, aber beides gehört eben zu einer richtigen Panchakarma-Kur. **Genau wie das Abführen**, das für den nächsten Tag auf dem Programm steht. Wieder heißt es, eine grässliche Pampe runterwürgen, dann mindestens zehn Mal aufs Klo rennen, zwischendurch gibt's nur ein dünnes Süppchen und abends etwas Reis mit Gemüse. Doch es lohnt sich: Nach der Prozedur komme ich mir vor wie innerlich dampfgestrahlt. Selbst an die Einläufe mit Kräuterabkochungen oder Öl habe ich mich inzwischen gewöhnt – und sogar einen gewissen Ehrgeiz entwickelt. Ich will sie so lange wie möglich drinbehalten, denn das erhöht den Reinigungseffekt. Den aktuellen, mir bekannten Rekord im Resort hat Sven, ein junger Maler aus Bonn, aufgestellt: sieben Stunden – inklusive Yoga-Session. »Sit up, please«, sagt Raki lächelnd und beginnt, mir das Öl mit einem Stück Palmwedel abzuwischen. Danach hüllt sie mich in einen grünen Bademantel, und ich gehe zurück in mein Häuschen, werde lesen oder schlafen, je nachdem, wozu ich Lust habe. Es ist wunderbar, nichts zu müssen und noch zehn Tage Kur vor mir zu haben! Weitere zehn Tage geölt und massiert werden: Was kann es Besseres geben? »

Wohltuende Anwendungen und Ölmassagen – Kathrin Tsainis findet's einfach nur zum Genießen. Und hinterher ist alles wie neu



PANCHA-KARMA-KUR

Die Methode: Entgiftet wird mit Öl (Massagen und Einläufe), Kräutern und Tees.

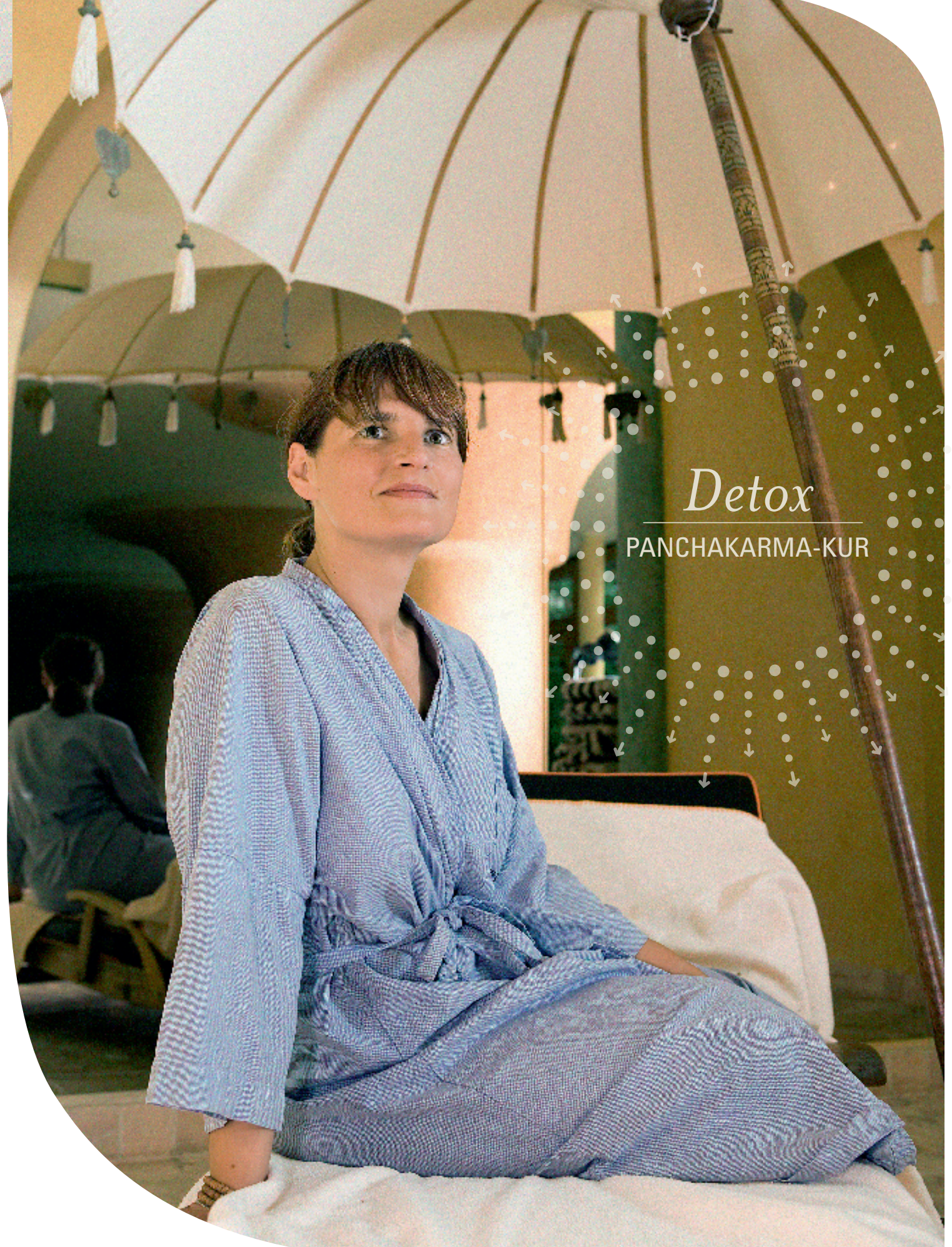
Dauer: Empfohlen werden 14 Tage.

Darmreinigung: Per Öl-Einlauf und Ghee.

Glamour-Faktor: Exotisch und edel. Ein Klassiker, aber etwas anstrengend.

Auf Ayurveda-Kuren spezialisierte Anbieter wie aytour (www.aytour.de), comtour (www.comtour.de) oder Lotus Travel Service (www.lotus-travel.com) haben zahlreiche Hotels in Asien und Europa im Programm.

Detox PANCHAKARMA-KUR



Drei Tage Limonade

Sinja Schütte hat sich auf **Master Cleanse**

eingelassen, den Fasten-Klassiker aus Hollywood.

Und sieht jetzt fast aus wie ein Star

Ich habe einfach angefangen. Hätte ich mir Gedanken gemacht, dass ich die nächsten drei Tage nur von Limonade leben werde – ich hätte nicht begonnen. So habe ich also am Montagabend den kleinen Beutel Abführtee mit heißem Wasser übergossen, ihn zehn Minuten ziehen lassen und getrunken. Nur nicht darüber nachdenken!

Master Cleanse ist schick: Beyoncé Knowles und Oprah Winfrey wurden mit der Limonaden-Diät Giftstoffe und Pfunde los – und jetzt ich. Wir »detoxen« mit einem Mix aus Zitronen, Ahornsirup und

MASTER CLEANSE

Die Methode: Entgiftet wird mit Zitronensaft und Cayennepfeffer, Energie steckt im Ahornsirup. Von der Limonade werden sechs bis zwölf Gläser (à 300 ml) am Tag getrunken. Dazu viel Wasser. Erfunden hat Stanley Burroughs die Fastenkur bereits 1941.

Dauer: Zehn bis 40 Tage – bis die Zunge wieder glatt rosa ohne jeden Belag leuchtet.

Darmreinigung: Per täglichem Abführtee und einem Liter Wasser mit 2 TL aufgelöstem Meersalz.

Glamour-Faktor: Sehr hoch! Die Kur erlebt gerade ihr Comeback in Hollywood.

Cayennepfeffer – glamourös. Doch farblos sind die Tage ohne Essen, matschgrau ist meine Stimmung und dunkelgrau bis schwarz das Loch in meinem Magen. **Dabei hatte alles gut begonnen.** Am Morgen nach dem Tee habe ich die Flasche lauwarmes Salzwasser angesetzt und fast in einem Zug geleert. Es war 6.15 Uhr, und ich legte mich wieder ins Bett. Und? Was passiert jetzt? Eine halbe Stunde lang nichts, dann alles. Meine Familie sitzt schon am Frühstückstisch, während ich den Zaubertrank zubereite: Zitronen pressen, Ahornsirup und Cayennepfeffer abmessen, mit Wasser aufgießen. Ein Glas zum Frühstück, den Rest fürs Büro. Eineinhalb Liter müssen den ganzen Tag reichen. Dazu nur Wasser. Auch darüber denke ich jetzt besser nicht nach. Die Limo schmeckt süß, schön fruchtig und am Ende ein bisschen scharf. Lecker! Motiviert radle ich ins Büro: Ich habe seit über zwölf Stunden nichts gegessen und bin stolz auf mich. Und ich werde im Laufe des Tages noch viel stolzer, denn nichts führt zu mehr Respekt als die Aussage »ich faste«. »Echt? Das könnte ich nie«, höre ich überall. Ich genieße es, etwas zu können, was man eigentlich nicht kann: nichts essen. Mit einer Kollegin gehe ich mittags in die Pause. Sie isst Salat, ich trinke Limo – und habe kein Problem damit. Die Kollegin schon, es irritiert offensichtlich sehr, anderen etwas vorzuzessen. Jedenfalls werden sich in den nächsten Tagen öfter mal Menschen bei mir dafür entschuldigen, dass sie essen. Beim Abendbrot beantworte ich geduldig die wiederholte Frage meiner Tochter »Mama, was isst du?« mit »Heute nichts«, bereite mir warme Limo, trinke Abführtee und gehe früh ins Bett. Geschafft! **Aufwachen, Salzwasser trinken – igt!** Ich würge ein bisschen, warte, flitze und setze mich wieder an den Frühstückstisch. Die Sonne scheint, aber meine Laune hat sich eingetrübt: Ich bin missmutig, irgendwie gereizt. Auf dem Rad kann ich das Tempo heute nicht halten. Am Schreibtisch angekommen, ist mein Energieniveau auf dem Tiefpunkt: Mir fallen fast die Augen zu. Beyoncé und Madonna bekommen zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich eine energetische Massage von ihren Privatmassagern verabreicht. Ich dagegen radele am Nachmittag mit Loch im Bauch zur Kita, sitze mit Loch im Bauch auf dem Spielplatz und bereue zutiefst, mich aufs Limo-Fasten eingelassen zu haben. Der zweite Tag geht zu Ende – nicht ohne dass ich mich noch mal mit meinem Mann gestritten und meine Tochter entnervt angefahren hätte. Trotzdem gebe ich nicht auf: Noch ein Mal Tee trinken, noch ein Mal Salzwasser runterwürgen, dann habe ich die drei Tage geschafft. Und? Fasten macht ein bisschen einsam. Aber man sieht schon was – auch nach drei Tagen ... »



Detox
MASTER CLEANSE



Fasten à la Hollywood: Sinja Schütte fand die Zitronen-Pfeffer-Limo-Kur nur mittelglamourös, sie fühlte sich eher einsam – und ziemlich hungrig. Aber nach drei Tagen sah man durchaus eine Wirkung

Drei Mal Entgiften – auf die sanfte Tour

Thalasso-Therapie

Was ist das Grundprinzip?

Der Begriff Thalasso stammt aus dem Griechischen (*thalassa*: dt. »Meer«) und bezeichnet eine Therapie, die den Körper mit den Inhaltsstoffen des Meeres (z. B. Algen, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Natrium oder Jod) reinigt. Traditionell findet diese Kur in einem Zentrum direkt am Meer statt, man kann sie in vereinfachter Form aber auch zu Hause machen.

Wie funktioniert das genau?

Das Entschlackungsprogramm besteht unter anderem aus Meerwassertrinkkuren, Schlickbädern und Algenpackungen, Salz- und Algenbädern oder Algenpräparaten zur Nahrungsergänzung. Meersalz und sogenannte Alginat können Schadstoffe im Körper binden und ausleiten, vor allem die Haut wird tiefenrein.

Für wen eignet sich die Therapie?

Wenn die äußerlichen Anwendungen im Vordergrund stehen, kann jeder mit Thalasso entschlacken. Wer's zu Hause ausprobieren mag: Im Reformhaus oder der Drogerie gibt es Badezusätze, Lotions oder Gels mit Algen sowie Meersalz zur Entschlackung. Vorsicht ist allerdings geboten bei Jodallergie oder Schilddrüsenerkrankungen.

Detox-Yoga

Was ist das Grundprinzip?

Der umfassende gesundheitliche Nutzen von Yoga ist längst bewiesen. Doch manche Positionen zielen speziell auf die körperliche Entgiftung ab, weil sie die Durchblutung von Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse und damit den Stoffwechsel anregen.

Wie funktioniert das genau?

Durch spezielle Übungen wie »halber Drehsitz«, »Zange« oder »Schulterstand«, bei denen der Körper stark verdreht und gebeugt wird, soll Blut aus den inneren Organen »herausgepresst« werden, sich dann mit Sauerstoff anreichern und Schlackenstoffe aus dem Organismus schwemmen. Auch der Kapalabhati-Atem, eine schnaubende Atemtechnik, wirkt innerlich reinigend.

Für wen eignet sich die Therapie?

Wer aktiv entgiften möchte, ohne sich dabei auf strenge Ernährungsrichtlinien konzentrieren zu wollen, liegt mit Detox-Yoga richtig. Im Yoga-Studio nach Kursen fragen oder zu Hause ausprobieren mit der DVD »Kundalini-Yoga to detox and destress« von Maya Fiennes (auf Englisch, aber gut zu verstehen), über Amazon oder www.mayaspace.com.

Basenfasten

Was ist das Grundprinzip?

Im Körper sollte in gesundem Zustand ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt herrschen, so die zugrunde liegende Lehre. Sie geht davon aus, dass der Organismus durch einseitige Ernährung übersäuern



kann und dass sich dadurch verstärkt Giftstoffe im Gewebe ablagern, weil der Stoffwechsel geschwächt ist.

Wie funktioniert das genau?

Ein bis zwei Wochen lang verzichtet man auf sogenannte Säurebildner wie Wurst, Käse, Brot, Kaffee oder Limonade und versorgt den Körper mit basischen Lebensmitteln, viel Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräutern und Keimlingen. Man muss nicht hungern, sondern stellt sich seinen Speiseplan eben mit basischen Komponenten zusammen.

Für wen eignet sich die Therapie?

Für alle, die eine milde Detox-Version ausprobieren möchten, aber den Aufwand beim Kochen und Schnippeln nicht scheuen. Wenn man sich das Essen zu Hause vorbereitet, kann man Basenfasten auch in eine stressige Arbeitswoche einbauen. Buchtipps: Sabine Wacker, »Basenfasten für Eilige: Das 7-Tage-Erfolgsprogramm«, Haug, 136 S., 12,95 Euro.



Fastenprogramm für zu Hause

1. Tag

Entlastungstag mit leichter Kost (Donnerstag)

Gewöhnen Sie Ihren Magen mit Schonkost ein. Dafür eignen sich rohe, geriebene Äpfel mit Quark, gedünstetes Gemüse und Pellkartoffeln, viel Tee und verdünnte Saftschorlen. Kauen Sie jeden Bissen ordentlich durch – so fühlen Sie sich schneller satt und erleichtern die Verdauung. Alkohol, Nikotin und Süßkram links liegen lassen. Abends empfiehlt es sich, als letzte Mahlzeit noch mal genüsslich einen Apfel oder eine Birne zu essen – und sich dann für die nächsten Tage bewusst von der festen Nahrung zu verabschieden. **Was Sie für die nächsten Tage einkaufen bzw. bereitlegen sollten:** ein Einlaufgerät aus der Apotheke zur Darmreinigung, diverse Kräutertees (z. B. Fenchel, Pfefferminze, Brennnessel), frisches Bio-Obst und -gemüse für gepresste Säfte und gekochte Brühen (oder Säfte aus dem Reformhaus), stilles Wasser, ein Basenbad, ätherische Öle, eine Wärmflasche, ein Tagebuch, Entspannungs- und Meditations-CDs (z. B. geführte Meditationen, Qi-Gong- und Atemübungen), schöne Bücher und Filme. »

* Dorothea Neumayr,
»Das Fasten-ABC«,
Nymphenburger, 64 S., 9,95 Euro,
www.dorothea-neumayr.com

Gemeinsam mit Detox-Expertin Dorothea Neumayr* haben wir ein Kurzprogramm für zu Hause zusammengestellt. Am besten starten Sie donnerstags mit dem Entlastungstag und den Vorbereitungen, damit Sie sich übers Wochenende schonen und ohne Stress auf die Fastenerfahrung einlassen können. Wer möchte, kann das Programm auf eine Woche ausdehnen. Bei bestimmten chronischen Vorerkrankungen, Ess-Störungen sowie während Schwangerschaft und Stillzeit ist Fasten nicht möglich. Fragen Sie am besten einen fastenerfahrenen Arzt.



Detox

ZU HAUSE

FASTENWISSEN

Täglich mindestens 2,5 Liter Wasser und Tee über den Tag verteilt trinken, immer dann, wenn man sich hungrig oder durstig fühlt.

SOS – was tun bei ...
 ... Kreislaufproblemen? Ohrmuscheln und Ohr-läppchen massieren, heiß-kalt Wechselduschen, Kneippen, einen Teelöffel Honig essen, alles etwas langsamer angehen.
 ... Kopfschmerz? Keine Medikamente einnehmen, stattdessen viel trinken – das Kopfweh geht nach einer Weile vorbei.
 ... Heißhunger? Ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf ein Taschentuch träufeln, bei Bedarf daran schnuppern.

2.–4. Tag

Fastenzeit

(Freitag bis Sonntag)

7.30 Uhr

Starten Sie mit aktivem Erwachen: ausgiebig Räkeln und Strecken, heiß-kalt duschen und dabei mit einer Bürstenmassage die Durchblutung und Entschlackung anregen, danach mit anregendem Rosmarinöl einreiben. Zu trinken gibt es heißes Wasser und Kräutertee nach Belieben, dazu 125 ml Obst- oder Gemüsesaft. Hinterher mit einer Meditation die Aufmerksamkeit nach innen richten, sich auf das Fasten einlassen und zum Beispiel mit einem selbst formulierten Mantra die Stärke des eigenen Körpers betonen.

10.30 Uhr

Entspannter Vormittagsspaziergang, wahlweise Qi-Gong-Übungen oder Nordic Walking.

12 Uhr

Trinken Sie Tee mit einer frischen Zitronenspalte. Nun ist die Zeit für die Darmreinigung gekommen. Schonender als mit Glaubersalz funktioniert das mit einem Einlauf (»Irrigator« aus der Apotheke, Anleitung genau befolgen). Danach steht eine 30-minütige Mittagsruhe mit Leberwickel an. Dazu ein feuchtes Handtuch über den rechten Rippenbogen legen, eine heiße Wärmflasche drauf und noch ein trockenes Handtuch darüber breiten. Liegen Sie ruhig, schließen Sie die Augen, und genießen Sie die Wärme, die sich im Bauchraum ausbreitet.

15 Uhr

Zum Nachmittagstee gibt's einen kleinen Löffel Honig. Viele Fastende verspüren zu diesem Zeitpunkt ein Energie-Tief, deshalb eignen sich nun ruhige Beschäftigungen wie Lesen, Zeichnen oder Tagebuchschriften.

17 Uhr

Werden Sie noch mal aktiv, etwa mit Spazierengehen, Schwimmen oder einer halben Stunde Yoga.

18.30 Uhr

Trinken Sie Tee und frisch gekochte Gemüsebrühe (ohne Salz), bei der Sie jeden Löffel genießen. Danach dürfen Sie für heute zur Ruhe kommen, etwa durch entspannende Musik, einen schönen Film oder durch das Malen von Mandalas (Buchtipps: »Mandalas der Kraft. Ein Weg der inneren Ordnung«, Klaus Holitzka, Schirner, 5,95 Euro). Auch für ein Basenbad zur Unterstützung der Entschlackung über die Haut ist jetzt die richtige Zeit.

Spätestens 22 Uhr

Nachtruhe. Schlafen Sie bei geöffnetem Fenster, um reichlich Sauerstoff zu tanken.

5. Tag

Aufbautag mit leichter Kost

(Montag)

Wieder mit einem Apfel oder einer Birne beginnen, das Obst kann auch gedünstet werden. In den nächsten drei Tagen kein Salz verwenden, ansonsten gibt's Schonkost wie am 1. Tag. Achten Sie auf Ihre neu gewonnene Sensibilität. In den nächsten Tagen werden Sie merken, dass alles intensiver schmeckt und riecht. Sie werden sich schneller satt fühlen. Nutzen Sie diese Erfahrung für die Zukunft – konzentrieren Sie sich darauf, das Essen langsam zu genießen. Achten Sie weiterhin auf einen gesunden Wechsel aus Aktivität und Ruhe durch regelmäßige Bewegung und Entspannungsübungen. ■