

So funktioniert's

Reinigung. Das Fasten ist die wahrscheinlich radikalste Form des Detoxens. Denn dabei wird komplett auf feste Nahrung verzichtet. Je nach Methode trinkt man nur Tee und Brühe oder nimmt täglich zwischen 200 und 500 Kalorien in Form von Fruchtsäften zu sich. Das ist etwa bei der am weitesten verbreiteten Methode nach Buchinger der Fall. Zudem reinigt man den Körper mit Bittersalz oder Einläufen. Morgens wird ein gestrichener Teelöffel Bittersalz in warmem Wasser aufgelöst, das trinkt man. Die Mixtur bindet Wasser im Darm und löst alte Rückstände auf sanfte Art. Reicht das nicht aus (da man nicht isst, stellt der Darm seine Arbeit beinahe komplett ein), wird mit einem Einlauf nachgeholfen. Das ist nicht ganz so angenehm, aber äußerst effektiv. Zur Vorbereitung wird im Vorfeld bereits einige Tage auf schwere Kost, Zucker, Fertignahrung, Alkohol und Nikotin verzichtet. Besondere Vorsicht gilt beim Fastenbrechen. Als erste feste Nahrung ist etwa ein gedünsteter Apfel, mit etwas Zimt verfeinert, ideal. Jeder Bissen wird mindestens 30 Mal gekaut, sonst ist der Darm überfordert. Üblicherweise führt man eine Fastenkur nicht zu Hause durch, sondern nimmt sich eine Auszeit in einem Hotel. Viele bieten eigene Programme an (siehe Kosten & Infos). Durch das radikale Loslassen ist auch die Psyche ziemlich gefordert. Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten sind extrem wichtig.

Zu beachten

Loslassen. Bei diesem Entgiftungsprogramm geht es auch um Stressabbau, mentales Loslassen und Zwiesprache mit sich selbst, darum, den Kontakt zu seiner inneren Stimme wiederzufinden. Alles Dinge, für die man im täglichen Leben oft keine Zeit hat. Zum Abnehmen ist Fasten eher nicht geeignet. Natürlich verliert man sofort einige Kilo. Durch das Herunterfahren des Stoffwechsels ist das aber nicht sehr nachhaltig, man hat das Gewicht meist schnell wieder drauf. Anfangs ist die Methode meist anstrengend, und man ist auch ziemlich hungrig. Am zweiten oder dritten Tag kann es zur sogenannten Fastenkrise kommen. Anzeichen dafür sind Kopfschmerzen, Schlapheit, eventuell auch Gereiztheit. Steht man das durch, ist der Hunger aber weg und man bekommt viel mehr Energie, der Kopf wird herrlich frei. Extrem wichtig ist auch sanfte Bewegung. Tägliche lange Spaziergänge oder Relaxyoga sind ideal.

Die Vorteile

Auszeit. Fasten ist die perfekte Gelegenheit, um Stress zu reduzieren, psychisch auszumisten, Raum für neue Ideen und Projekte zu schaffen - eine Erleichterung quasi auf allen Ebenen. Und es boostet die Gesamtgesundheit. Durch den langen Nahrungsentzug hat der Körper Zeit, sich um innere Reparaturprozesse zu kümmern. Entartete Zellen werden entsorgt, chronische Entzündungen reduziert, Diabetes oder Bluthochdruck können sich bessern.

Kosten & Infos

Fixes Programm. Klar, Fasten an sich kostet nichts. Da es aber nicht wirklich alltagstauglich ist, empfiehlt es sich, in ein darauf spezialisiertes Hotel zu fahren. Abseits vom Alltag, umgeben von Gleichgesinnten, fällt es leichter, loszulassen. Fastentrainerin Barbara Ebner bietet in verschiedenen Hotels in der Steiermark Programme an (fastenurlaub.at, ab € 860,-/Woche). Das Kloster Pernegg im Waldviertel hat ein Wochenangebot ab € 669,- (klosterpernegg.at). Im wunderschönen Bregenzer Wald gibt's in der Pension Engel Fastenwochen ab € 771,- (fastenkur.at).

F.X.-Mayr-Kur

Ein fitter Darm ist die beste Gesundheitsvorsorge. Und da er ständig auf Hochtouren arbeitet, braucht er zwischendurch Entlastung. Das hilft bei Verdauungsproblemen und kann auch chronische Krankheiten verbessern.

So funktioniert's

Darmsanierung. Reizdarmsyndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne - wenn du diese Symptome kennst, bist du hier richtig. Das Programm, das der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr entwickelt hat, konzentriert sich auf die Sanierung des Darms, das Schaltzentrum für unsere Gesamtgesundheit. Da können sich viele Leiden bessern. Drei Schlagworte stehen für das Konzept: Schonung, Säuberung, Schulung. Schonung bedeutet, dass nur leicht verdauliche Kost gegessen wird. Früher waren das Milch und alte Semmeln. Jetzt greift man zu Getreidebrei, gedünstetem Gemüse oder Fisch, Frischkäse, Suppen und mehr. Säuberung heißt, den Darm mit Bittersalz oder Einläufen von alten Rückständen zu befreien. Geschult wird schließlich das Essverhalten. Jeder Bissen wird 30 Mal gekaut, um die Vorverdauung anzuregen. Ablenkung beim Essen wie Fernsehen oder Lesen ist tabu. Und getrunken wird vor der Mahlzeit, nicht dazu. So werden die Verdauungssäfte nicht verdünnt.

Zu beachten

Ärztliche Begleitung. Üblicherweise führt man dieses Programm unter ärztlicher Aufsicht durch. Speziell ausgebildete Mediziner checken den Gesundheitsstatus, geben Tipps und Anleitung zur Ernährung und - ganz wichtig - aktivieren die Darmtätigkeit mit speziellen Bauchmassagen. Mehrere Gesundheitshotels haben sich auf dieses Konzept spezialisiert und bieten praktische Komplettpakete an.

Die Vorteile

Allrounder. Diese Kur ist ein echtes Gesundheitsprogramm, vor allem auch, da sie medizinisch begleitet wird. Nicht nur Verdauungsbeschwerden bessern sich massiv, Studien deuten darauf hin, dass sie bei einer Reihe von Problemen helfen kann - von Migräne über

chronische Blasenentzündung oder Pilzinfektionen bis hin zu depressiven Verstimmungen und Burnout.

Kosten & Infos

Spezialisten. Für das Programm zu Hause am besten einen Arzt mit F.X.-Mayr-Ausbildung suchen (auf fxmayr.com). Mehr Entspannung bietet ein Komplettdienstprogramm im spezialisierten Gesundheitshotel, z. B. das La Pura Women's Health Resort im Kamptal (lapura.at, 7 Nächte ab € 1.735,-), das Viva Mayr in Altaussee und Maria Wörth (vivamayr.com, Zimmer pro Nacht ab € 170,-, ärztliche Behandlungen nach Aufwand) oder das Gesundheitshotel Spanberger in Gröbming (spanberger.at, eine Woche ab € 632,-).

Basisch essen

Bei dieser Methode werden die Organe quasi auf Urlaub geschickt. Da sie wenig arbeiten müssen, kann der Körper Giftstoffe und andere Rückstände aus dem Gewebe entsorgen. Sorgt für Strahlhaut, Energie und gesunden Darm.

So funktioniert's

Abwechslungsreich. Du bist auf der Suche nach einem unkomplizierten, ausgewogenen, abwechslungsreichen Detox-Programm, das günstig und alltagstauglich ist? Du hast es gefunden! Das Grundgerüst ist simpel: Du isst eine Woche (oder nach Bedarf länger) auf Sparflamme. Nicht mengenmäßig, es geht nicht ums Hungern. Aber bei der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel. Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Milch (außer Joghurt, Topfen, Frischkäse), Eier, außerdem Zucker, Genussmittel wie Kaffee oder Schwarztee und Alkohol sind tabu. Denn alle diese Dinge wirken säurebildend im Körper, das bindet Rückstände im Gewebe. Dafür gibt es viel (grünes) Gemüse, Kartoffeln, mineralstoffreiches Getreide wie Hafer, Dinkel, Hirse, Amaranth, Quinoa oder Reis, Sauerkraut und andere vergorene Lebensmittel, Hülsenfrüchte in Maßen, Algen, Trockenfrüchte in Maßen, Nüsse und scharfe Pflanzenstoffe. Denn all das wird basisch verstoffwechselt, kurbelt die Fettverbrennung an, baut die Darmflora auf und hilft, Giftstoffe auszuscheiden. Zusätzlich unterstützen kann man dieses Programm am Anfang mit der Einnahme von Bittersalz: vor dem Frühstück einen gestrichenen Teelöffel in warmem Wasser auflösen und trinken. Schmeckt nicht sehr gut, aber löst alte Rückstände schonend aus den Darmzotten. Dazu trinkst du zwei bis drei Liter Wasser und Kräutertees.

Zu beachten

Keine Regeln. Es gibt keine fixen Regeln, man kann den Speiseplan je nach Lust und Laune anpassen. Ein typischer Tag sieht in etwa so aus: Am Morgen ein Glas Bittersalz, dann eine Portion Getreidebrei (Flocken mit Wasser aufkochen, Rosinen und Nüsse dazugeben, Apfelspalten oder anderes Obst mitdünsten, mit Zimt und einem Teelöffel gutem Öl