

Entgiften, Entspannen, Mitte finden

Warum die Fastenzeit nicht einmal wörtlich nehmen? Unsere Redakteurin Nicole Mieding hat sie in diesem Jahr sogar vorverlegt und zwei angesagte Methoden ausprobiert: Sie hat sich einer Ayurveda- und der Felke-Heilfastenkur unterzogen. Die 5000 Jahre alte indische Heilkunst Ayurveda will Menschen über typgerechte Ernährung, Massagen und Meditation in Einklang mit sich und der Natur bringen. Beim Heilfasten heißt das Motto Gewinn durch Verzicht: Der Weg zu einem befreiten Geist und Körper führt über Askese, Bewegung und Ruhe.

Das hohe, eiserne Tor, hinter dem der kleine Park samt Schlösschen liegt, ist zu. Zaghafte Ranfahren, es ruckt sich nicht. Warten, wedeln, sacht Vor-Zurück: nichts hilft. Also aussteigen, Klingel drücken, den Namen sagen. Der wirkt wie bei Ali Baba, Sesam öffnet sich: Ich bin zu einer viertägigen Ayurveda-Auszeit im Parkschlösschen Bad Wildstein bei Traben-Trarbach angemeldet, und man erwartet mich. Kaum durchs Tor geschlüpft, kommt mir über die Eingangstreppe schon ein netter Herr entgegen, nimmt mir das Gepäck ab und bietet an, meinen Wagen zu parken. „Ich zeige Ihnen alles“, bietet Martina Trautner an. Für gewöhnlich machen das die Gästebetreuerinnen – Trautner übernimmt diesen Job nur, wenn die Gäste Journalisten sind.

Einiges später liest die nette PR-Frau aus meinem Gesicht Verwirrung. „Keine Angst, Sie finden sich schnell zurecht“, tröstet sie. „Jetzt gehen wir erst mal essen, bei uns soll schließlich keiner hungern.“ Die Kur beginnt mit Essen? Klingt gut. Auf dem Weg ins Restaurant kreuzen wir einen Computerraum (einer der wenigen Orte mit Internet- und Handyempfang), einen Raucher-raum (für die Unverbesserlichen, Toleranz wird groß geschrieben) und das 24-Stunden-Snackbüfett. Bei Tisch wartet schon die nächste Überraschung: Das Mittagessen ist ein dreigängiges Gourmetmenü plus Zwischenspeise und beginnt mit dem Dessert. Vorab wird ein „Cocktail“ gereicht, eine Reduktion aus in Wasser gelöstem Ingwer und Kreuzkümmel, die schürt das „Verdauungsfeuer“. Die ayurvedische Küche kennt keine Verbote, nur Empfehlungen: Der bewusste Genuss steht im Vordergrund. Viel Wert liegt auf regelmäßigen, warmen Mahlzeiten aus frischen Zutaten, möglichst saisonal und aus der Region. Außerdem bestimmt die ayurvedische Heilslehre den Menschen nach seiner Konstitution und grundlegenden Charaktereigenschaften. Für jeden der drei Typen Vata, Pitta und Kapha gibt es geeignete und weniger geeignete Lebensmittel. Das gilt es beim Kombinieren von Speisen zu beachten. Ebenso, dass alle sechs Geschmackrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend) enthalten sind. Das regt die Sinne an, soll Mängel vermeiden – und dass es uns trotz eines vollen Magens nach Süßem giert.

Das Dessert gibt's am Anfang, damit sich ihm der Verdauungsapparat gleich widmen kann. „Grießschnitte mit roten Früchten und Apfelchips“ kündigt Kellnerin Vanessa Seeling an. Der erste Gang sieht aus wie im Gourmetrestaurant und schmeckt auch so. Kein schlechter Coup von Küchenchef Eckhard Fischer: Dieser Auftakt lässt die Zuckerschnitten im Restaurant vor Wonne grinsen. Weiter geht's mit einem Salat aus gestiftelten Karotten, Fenchel, dazu verschiedene Sprossen. Leicht angezündet zur besseren Verdauung. Kurkuma bringt die Sonne auf den Teller und versprüht leuchtend gelbe Lebenslust. Es folgt ein Auberginensüppchen, dann der Hauptgang. Dem wird sein Name nun wirklich nicht gerecht: „Bunter Reis mit asiatischem Gemüse“ lässt an China-Imbiss denken. Stattdessen finden sich sehr aromatische Oliven, Kohlrabi, Korianderpesto und selbst gebackene Cracker aus Kichererbsenmehl auf dem Teller. „Erstaunlich, wie viel Geschmack in Gemüse stecken kann“, haucht die Tischnachbarin. Im Parkschlösschen wird rein vegetarisch gekocht, tierisches Eiweiß kommt mit Ausnahme von Honig und geklärter Butter (Ghee) nicht vor. Dass sie hier nahezu vegan leben, muss man den Gästen aber oft erst erklären. „Die meisten vermissen nichts und wundern sich“, schildert Kellnerin Seeling lachend den Effekt.

Schon geht's ans Eingemachte: zur Pulsdiagnose. Beim Aufnahmegeräch mit dem Arzt entscheidet sich, wie die nächsten Tage aussehen werden. Dr. Aruna Bandara (51) tritt mir mit einem offenen Lächeln entgegen, bietet mir einen Platz an und bittet, die Beine nicht übereinanderzuschlagen. Er will wissen, was mich her treibt und lässt mich den Blusenärmel aufklimpeln. Dann legt er sacht drei Finger auf meinen Unterarm und schaut mich prüfend an. Die Stille zieht sich, ich schaue gespannt zurück und treffe einen Blick, den man nur intim nennen kann. Mein Lächeln wird leicht unsicher, da fängt Bandara endlich ruhig und bedächtig zu sprechen an. Der Arzt aus Sri Lanka erklärt mir, dass ich ein Vata-Pitta-Typ bin, eine Mischung aus den



Öl
fördert den
Entgiftungsprozess
im Ayurveda

beiden Grundkonstitutionen (Doshas) Luft und Feuer. Er fragt, wovon ich mich ernähre, nickt und schlägt vor, Milchprodukte einzuschränken und mir möglichst auch morgens und abends etwas Warmes zuzubereiten, Getreidebrei und Suppen etwa. Als ich antworte, dass ich gern Suppen esse, nickt er wieder – wusste er schon. Auch, welche Farben ich mag, wie und mit welchen Menschen ich am liebsten meine Freizeit verbringe. Seine Analyse trifft mittenrein und lässt mich einsichtig, manchmal auch schuldbehaftet nicken. Aber der Arzt spart mit Tadel, stattdessen spricht er mir Mut zu. Es gehe darum, Freude und Genuss zu empfinden und Menschen in sein Leben zu lassen, die mitbringen, was einem selbst fehlt und es dadurch bereichern, erklärt er.

Dann gräbt er eine Schicht tiefer. Dieser Fremde holt Dinge ans Licht, die ich selbst vor Freunden ungern eingestehe. Dass mein Kopf und Bauch sich oft streiten, ich ein Kontrollfreak bin und im Loslassen meine Herausforderung liegt, gehört noch zu den harmloseren. Ich bin verduzt. Wie macht der Mann das? Gefragt, schaut Bandara wieder lang. Jeder kann sehen, nur tun es die wenigsten, sagt er. Dann greift er mit beiden Händen nach meinen Händen und verabschiedet mich mit einem ermunternden Lächeln. Das Abendprogramm böte jetzt einen Vortrag über Lachyoga an. Aber in mir gärt es, ich muss die Botschaften erst verdauen. Als ich zu meinem Zimmer komme, wartet vor der Tür eine

Lesen Sie weiter auf Seite 2 links.



Hier warmes Öl, dort warmer Lehm: Diese Anwendungen dienen nicht nur dazu, die Haut zu entspannen und zu klären. Sie sollen dem Körper auch helfen, sich innerlich zu reinigen.

Fotos: Jens Weber

Harmonie durch Gleichklang: Eine ayurvedische Synchronmassage fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Rechts: Wichtiger Bestandteil einer Fastenkur ist die Darmspülung.

Fotos: Jens Schnabel, Nicole Mieding

Heilfasten, also eine Zeitlang auskommen ohne feste Nahrung, hab ich schon öfter praktiziert. Allerdings noch nie im Kollektiv und unter medizinischer Anleitung. Wie das funktioniert und ob's leichter fällt, wollen wir doch mal sehen: Ich melde mich zur fünf-tägigen Felke-Heilfastenkur in Bad Sobernheim an. Dort wird das klassische Heilfasten nach der bekannten Buchinger-Methode von medizinischen Anwendungen nach Emanuel Felke (1856–1926) begleitet – unter anderem mit Bad Sobernheimer Heilerde. Also nichts wie hin.

Das naturheilkundliche Kurhaus Dhonau samt Wellnesshotel liegt direkt an der Nahe in einem idyllischen kleinen Park. Wollen die Gäste zum Frühstück oder einer Anwendung, müssen sie raus an die frische Luft: Zimmer, Restaurant, Arztpraxis, Spa und Thermalbadehaus sind auf verschiedene Gebäude des alten Gehöfts verteilt. Das ist ganz im Sinne des Pastors und Heilpraktikers Felke, der die gleichnamige Kur hier vor 100 Jahren begründete. Sein Glaubensbekenntnis: zurück zur Natur!

Beim Aufnahmegeräch macht sich Mitinhaberin und Spa-Managerin Nicole Prass-Anton erst einmal ein Bild davon, wie es um meine Fitness steht. Nicht schlecht, erfreulicherweise: Das Verhältnis von Gewicht zu Körpergröße passt. Auch der Wasserhaushalt und der Anteil an Körperfett, den Prass-Anton an meinem Oberarm misst. Lediglich meine Fettreserven könnte ich etwas optimieren. Die Verringerung um ein hal-



bes Kilo setzt mir das Computerprogramm zum Ziel. Klingt machbar, oder? Zusammen mit dieser erfreulichen Nachricht bekomme ich meinen Terminplan für die nächsten Tage präsentiert. Er besteht aus Sport, Lehm-bädern, ayurvedischen Massagen und der für Fastenkuren so wichtigen Darmreinigung. Sie soll den Körper von Altlasten befreien und den Stoffwechsel aufs Nichtessen vorbereiten. Dadurch verschwindet das Hungergefühl, so jedenfalls der Plan. Statt Glaubersalz gibt's in Sobernheim die Colon-Hydro-Therapie, einen medizintechnisch unterstützten Einlauf. Klingt unangenehm, ist aber halb so schlimm. Vor allem, wenn man dabei auf Renate Keppler trifft. Der ehemaligen Krankenschwester ist nichts Körperliches fremd. Sie kennt keine Tabus, auch wenn sie sich über die Jahrzehnte so einiges hat einfallen lassen, wenn sie sie anspricht. Die mütterliche Dame ist eine echte Quasselstrippe. Vermutlich ihre Art, um der Situation die Peinlichkeit zu nehmen. Kommt ja nicht täglich vor, dass einem ein Fremder einen Plastikschlauch in den Hintern steckt. Bei Frau Keppler schon, deshalb erzählt sie lustig drauflos, tätschelt aufmunternd ihre Darmwaschmaschine und ist entzückt über alles, was kurze Zeit später den Rückwärtsgang aus meinem Körper nimmt, wie das sonst nur die Eltern von Kleinstkindern können. Keppler geht dabei ähnlich sanft vor: massiert meine Bauchdecke, streichelt über Leber und Nieren. Es geht mal wieder ums Loslassen, erklärt sie.

Nach der knapp einstündigen Prozedur fühle ich mich spürbar erleichtert und bereit, den Weg zum Arzt anzutreten. Dr. Axel Bolland will wissen, was mich herführt, und interessiert sich für jede Erkrankung seit meiner Geburt. Meine Antwort, dass ich nicht zum Abnehmen hier bin, sondern um etwas für meine Gesundheit zu tun und mich auf meinen Geist zu konzentrieren, erntet Lob. Dann zückt der Heilpraktiker eine lange

Lehm
hilft beim
Entschlacken in
der Felke-Kur

Liste mit Lebensmitteln, markiert viele mit Rot, wenige mit Grün und rät so, allerhand nicht zu essen – nach dem Fasten. Vor allem keine glutenhaltigen Getreide und keine Milchprodukte mit Kasein. Also: Kein Weizen, Roggen, Dinkel, Grünkern, keine Gerste, keine Voll- oder Buttermilch und kein Joghurt, Kefir, Quark Weich- oder Hartkäse, sofern er aus Kuhmilch besteht. Ich schlucke und muss erst mal verdauen – ich ernähre mich schon fast ausschließlich vegetarisch. Was bleibt denn da noch? Um den Doc von jedem Modeverdacht freizusprechen: Der Heilpraktiker predigt schon seit Jahrzehnten den Glutenverzicht, weil wir uns heute im Übermaß von Brot und Getreideprodukten ernähren. Er ist der Ansicht, das tut uns nicht gut. Auch Kaffee ist zu meiden – nicht wegen des Koffeins, sondern der vielen Säure. Egal, hier bekomme ich ohnehin nichts von all dem aufgetischt. Also vertage ich das Problem und mache mich auf zum Abendessen.

Für Felke-Kurgäste ist ein Extratisch in der Hotelbar angerichtet. Es gibt Suppe, dazu zwei Basica-Tabletten, die vor Übersäuerung schützen und den Mineralstoffverlust beim Fasten ausgleichen sollen. Dazu basischen Fastentee und einen Schluck bitteres Birkenelixier, das mit Wasser aufgegossen wird. Die klare Tomatenessenz mit mediterranen Kräutern sieht recht unscheinbar aus, schmeckt aber intensiv nach Tomate und mediterranen Kräutern. Ist nur leider schnell ausgelöffelt. Während sich die essenden Gäste am Tresen einen kleinen Aperitif genehmigen und dann fröhlich plaudern ins Gourmetrestaurant nach nebenan überwechseln, ist mein Abend gelaufen. Meine Mitfaster sind entweder schon im Bett oder hängen in der Sauna fest. Was soll's, für den ersten Tag habe ich genügend erlebt.

Beim Frühstück, ebenfalls am Fastentisch, begegne ich ersten Leidensgenossen. Männer und Frauen halten sich überraschenderweise die Waage. Und – mentale Einkehr hin oder her – alle sind zum Abnehmen da. Zu Basica und Birkenbitter gibt es heute Karotte-Apfel-Ingwersaft. Den sollen wir nicht trinken, sondern aus dem Glas löffeln und unserem Magen so vorgaukeln, wir hätten gegessen. Gewitzt lasse ich den Suppenlöffel links liegen und greife stattdessen zum Teelöffel, um den Genuss zu strecken. Aber irgendwann ist jedes Glas ausgelöffelt – und der

Lesen Sie weiter auf Seite 2 rechts.

Kanne Kapha-Tee zur Beruhigung auf mich. Drinnen singt jemand Mantras. Dünne Wände, denke ich und hoffe inständig, dass der Bewohner nebenan nicht noch nachts meditiert. Er erweist sich als ziemlich beharrlich, bis sich mein Irrtum aufklärt: Das Drehen des Reglers an meinem Nachttisch hat das Chanten abgewürgt. Es kam über den Hausfunk, Kanal drei sendet rund um die Uhr buddhistische Gesänge. Wen das eher zermüht als besänftigt, der kann zu Klaviermusik weiterdrehen oder auch schlicht Stille wählen. Ich entscheide mich fürs Abschalten.

Beim Abendessen liegt neben dem Teller mein persönliches Programm für den nächsten Tag. Der Ayurveda-Arzt empfiehlt eine Tiefenmassagen (Vishesh). Sie soll Verspannungen lösen und meine Achtsamkeit vom Kopf auf den Körper lenken. Prima. Um acht beginnt der Tag mit einer Stunde Yoga. Das macht die Glieder geschmeidig und weckt den Geist. „Wir arbeiten mit dem ganzen Körper, nicht mit den Muskeln. Das hier ist nicht Pilates oder Krankengymnastik“, erklärt Yogalehrer und Therapeut Raja Ray. Im Anschluss an die Übungen lädt er alle, die keine Termine haben, zum Meditieren ein. Scheint ein anwendungsreicher Tag zu sein, denn am Ende sitzen wir beide da allein. Ray rät mir, einfach die Ausatmung zu verlängern, und singt ein Mantra. Das wirkt, in mir breitet sich Ruhe aus. Ab und zu tauchen in meinem Kopf Gedanken und Bilder auf. Ich schiebe sie vorsichtig beiseite, will jetzt kein Kopfkino, nur den Frieden genießen. Bis Ray mit einem gesungenen „Om“ alles in Vibration versetzt und mich zurück in den Raum bringt. Ich bedanke mich, will aufstehen und werde freundlich zurückgerufen. „Setz dich her“, fordert der Inder mich auf und zeigt vor sich auf den Boden. Stumm folge ich der Einladung, aber mein Gesicht ist ein Fragezeichen. Nach einer Pause beginnt Ray zu sprechen, erzählt in poetischen Worten, was er während der Meditation von mir empfangen hat. Ich bin schon wieder baff. Was er über meinen Seelenzustand sagt, war mir selbst noch nicht klar. Mit einem wohlmeinenden Rat entlässt mich der weise 33-Jährige in den Tag.

Darauf muss ich erst mal was essen. Um das Gourmetbuffet mit Croissants und Brötchen mache ich freiwillig einen Bogen, verlange nach dem Frühstück für Kurgäste und bekomme gekochten Dinkel mit warmem Feigenkompott serviert. Als Getränk stehen Ingwerwasser (anregend), ausgleichender Vata- oder Pitta-Tee und wie immer und überall heißes Wasser zur Wahl. Die Gäste am Nebentisch tauschen ihre Erfahrungen mit der Panchakarma-Kur aus. Während der Entgiftungstherapie dürfen sie essen wie ich, müssen sich aber regelmäßigen Darmreinigungen unterziehen und eine wachsende Menge Ghee (geklärte Butter) und medizinisch wirkende Detox-Getränke aus Kräuteresenzen trinken.

Auch ich muss zur Therapie und begeben mich im Bademantel ins Untergeschoss, wo mich erst eine strahlende Dame empfängt und dann in einen Raum mit gedämpftem Licht führt. Nach kurzer Erklärung hüllt sie mich in vorgewärmte Laken, legt mir mit Rosenwasser getränkte Watte-pads auf die Augenlider. Anschließend beginnen vier Hände gleichzeitig, mich mit warmem Olivenöl zu massieren. Für Kopf und Gesicht hat der Arzt Mandelöl verordnet. Die Hände kneten meine Finger, meine Zehen, meine Ohrläppchen. Die synchronen Bewegungen haben eine äußerst beruhigende Wirkung. Mit jedem Handstreich macht sich Harmonie breit – und auf meinem Gesicht ein versonnenes Grinsen. Ich fühle mich wie die Königin von Saba und genieße die ausgiebigen Streicheleinheiten. Jede Faser meines Körpers ist auf Empfang, während meine Aufmerksamkeit in einen meditativen Dämmerzustand abgleitet. Nach einer kleinen Ewigkeit, oder waren es Minuten, verlangsamen die beiden Therapeutinnen ihre Bewegungen, streicheln mich sanft wie zum Abschied und holen mich mit einer sachten Berührung an den Schultern wieder zurück ins Hier und Jetzt. Nur so weit, dass ich mich aufrichten und nach nebenan in einen Ruheraum führen lassen kann, wo es ein kuscheliges Bett mit vorgewärmten Laken, warmen Tee und eine Dusche gibt. Ich döse noch fast eine Stunde weiter. Als ich frisch geduscht den Rückweg zu meinem Zimmer antrete, schwebte ich immer noch auf Wolke sieben.

Die nächsten Tage verbringe ich in einem eigenen Raum-Zeit-Kontinuum. Ich gehe kaum vor die Tür, esse, schlafe, beginne und beende den Tag mit Yoga. Es ist ein Leben wie in einer Seifenblase: wunderbar losgelöst von allem und



Süßes wird während der Ayurvedakur nicht etwa gestrichen, sondern steht im Menü sogar an erster Stelle: Griessschnitte mit Früchten (oben links, weiter im Uhrzeigersinn). Während des Heilfastens gibt es nur Flüssignahrung wie Gemüseessenzen und entsaftete Früchte. Für Energie am frühen Morgen sorgt ein eiskaltes Sitzreibebad im Freien. Nach dem Essen unterstützt ein warmer Kräuterwickel die Leber beim Entgiften. Typgerechte ayurvedische Tees sollen das jeweils überschüssige Temperament beruhigen. Mundhygiene wird beim Entgiften großgeschrieben: Ein Zungenschaber entfernt Beläge, stimuliert das Verdauungssystem und steigert das Geschmackempfinden.

Fotos: Nicole Mieding

zugleich märchenhaft umsorgt und behütet. Die Uhren scheinen langsamer zu gehen, und doch ist die kurze Auszeit viel zu schnell vorbei. Plötzlich ist da der Tag, an dem ich vor ein zweites Tor im Park fahren muss. Es öffnet sich diesmal ohne zu zögern und schließt seine beiden Flügel gleich hinter mir. So muss sie sich angefühlt haben, die Vertreibung aus dem Paradies, schießt es mir durch den Kopf. Doch die Kraft aus intensiven Begegnungen und viele neue Erkenntnisse nehme ich mit.

Was mich meine erste Erfahrung mit Ayurveda gelehrt hat? Zunächst einmal, mit mir selbst achtsam, gelassen und liebevoll umzugehen. Keine leichte Übung für einen kritischen Geist wie mich. Ich nehme mir vor, weniger zu werten und arbeite daran, die Dinge zu nehmen, wie sie sind. Mein Tag beginnt mit einem neuen Ritual: Nach dem Aufstehen reinige ich mir die Zunge mit einem Schaber und spüle mir den Mund anschließend mit Kräuteröl. Die lieb gewonnene Prozedur habe ich im Parkschlösschen kennengelernt. Sie hilft, Giftstoffe loszuwerden, die wir nachts über die Zunge absondern und sonst wieder schlucken würden. Ein Leben ohne Zungenschaber? Für mich nicht mehr vorstellbar. Auch mein Gewürzspektrum hat sich erweitert: um Kurkuma, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Kardamom. Kaffee trinke ich deutlich seltener, dann aber mit Genuss. In meiner Nähe habe ich jetzt immer heißes Wasser. Es tut mir nicht nur gut, sondern schmeckt sogar. Wohl erste Zeichen dafür, dass ich bald reif für die Königsklasse, eine Panchakarma-Kur, bin.

NICOLE MIEDING

„Der Weise hat lange Ohren und eine kurze Zunge.“

„Stille sagt oft mehr als ein Wort.“

Spruchwort im Parkschlösschen/Raja Ray, Ayurvedatherapeut und Yogalehrer



Tag noch lang. Um den Gästen die Gedanken ans Essen zu vertreiben, gibt es jede Menge Programm. Wanderungen, Stretching und Wassergymnastik noch vor dem Frühstück. Nachmittags Ausflüge, Gesprächskreise, Yoga, Meditation und medizinische Vorträge. „Meine Füße“, eine Begegnung mit den eigenen Reflexzonen, verpasse ich leider. Für mich ist ein entschlackendes Lehm-bad terminiert. In den Sommermonaten baden die Gäste am Flussufer im Lehm, unter freiem Himmel. In der kalten Jahreszeit müssen sie sich mit dem Dampfbad begnügen. Das ist auf kuschelige 40 Grad geheizt und ein Schüsselnchen voll Lehm, aus der Grube wenige Hundert Meter vom Hotel abgebaut, wartet schon cremig gerührt und angewärmt. In Gesellschaft zweier Damen mache ich mich daran, meinen Körper vom Zeh bis zu den Ohren mit Lehm einzuziehen. Das hat was von Sandkastenspiel, macht irgendwie Spaß, überdies verpasst man sich nebenbei selbst eine üppige Portion Streicheleinheiten.

„Das Feldgeschrei der heutigen Heilkunst ist ein Vielfaches, denn jede Mutter lobt ihre eigene Butter.“

Emanuel Felke (1856-1926), Pastor, Naturheilkundler und Erfinder der Felkekur

Nach 20 Minuten gehen die Streichen an, und wir rubbeln uns die feuchte Lehmschicht wieder ab. Das wirkt wie ein Ganzkörperpeeling: Hinterher ist die Haut zart wie ein Babyhinter und bekommt auch noch eine Portion Traubenkernöl gegen das Austrocknen verpasst.

Gut geölt geht's zur Ernährungsberaterin. Eleonore Anton stellt die neuen Essregeln aus dem Aufnahmegespräch vom Kopf auf die Füße, indem sie Dr. Bolland's Ernährungstheorie mit den Anforderungen meines Alltags abgleicht. Ihr ist klar, dass bei mir ein warmes Mittagessen häufig zu kurz kommt und der Rat „frühstücke morgens wie ein König“ an Arbeitstagen wegen Zeit-

mangels auf der Strecke bleibt. Sie schlägt kleine Veränderungen vor, anstatt an den großen Herausforderungen zu scheitern. Zum Beispiel, unter der Woche ein Porridge aus glutenfreien Hirseflocken zu frühstücken, beim Salat in der Mittagspause das Brot wegzulassen („Dann ist der auch glutenfrei“) und mir als gesunde Zwischenmahlzeit öfter mal einen grünen Smoothie, im Standmixer püriertes Obst und Gemüse, zuzubereiten. Darüber lässt sich reden.

Tag drei, das Elend hat einen Namen: Fastenkrise. Essen macht glücklich, Nichtessen erst einmal nicht. Den Frühsport hab ich verschlafen, ich bin lustlos, schlapp, hänge trüben Gedanken nach. Vom Himmel fällt eine Mischung aus Schnee und Regen, ich friere. Trost verspreche ich mir von der warmen Mittagssuppe. Meinem Leidensgenossen geht es noch übler, wie der mir erzählt. Vom Kaffeinzug peingt ihn böser Kopfschmerz, den sollen jetzt Akupunkturadeln im Ohr vertreiben. Meinen Rückweg zum Zimmer kreuzt ein Feinkosthändler, der jede Menge Preziosen fürs Restaurant aus seinem Lieferwagen lädt. Mahlzeit! Ich sammle meinen warmen Kräuter-Leberwickel an der Spa-Rezeption ein und packe mich ins Bett. Zappe durchs Fernsehprogramm – zum Lesen bin ich zu unkonzentriert – und versuche, mich zu motivieren. Wenn ich nicht nur Muskeln abbauen will, muss ich aktiv werden. Also auf zum Personal Training. Die Fitnessindustrie schwört auf ein neues Zauberwort: elektrische Muskelstimulation (EMS). Nicole Prass-Anton hat dafür einen verkabelten Spezialanzug vorbereitet. Bevor ich reinsteigen kann, muss ich mich in angefeuchtete Trainingswäsche zwängen, dann schließt mich die Trainerin an ein Standpult an und beginnt, nacheinander einzelne Muskelpartien mit Strom zu reizen. So lang, wie ich es gerade noch aushalten kann. All das war nur die Vorbereitung, das Training sind einfache Knie-, Rumpf- und Armbeugen. Das Gerät jagt im Viersekunden-Intervall Strom durch meinen Körper, währenddessen spanne ich Brust-, Po- und Beckenmuskeln an. Es kribbelt wie tausend Nadeln. Verpasse ich es, dem Strom rechtzeitig mit Körperspannung zu begegnen, fange ich an zu hecheln und jaulen wie bei einer verpassten Wehe. Von Schmerz zu reden, wäre übertrieben. Aber wer denkt, die Maschine nähme einem Arbeit ab, irrt. Der erhöhte Widerstand steigert die Anstrengung. Dafür sollen schon 20 Minuten Training genügen. Im Takt mit der Maschine macht's Spaß. Noch eine Weile danach kribbeln meine Schenkel und Oberarme. Da wirkt was.

Während des fünfzügigen Aufenthalts beweist die Küche Fantasie: Kein Saft, keine Essenz wiederholt sich. Auch ich werde findig und fange an, mir die Hälfte des mittäglichen Fruchtsafts aufzubewahren – als dritten Gang. Am letzten Morgen besiege ich meinen Schweinehund und erscheine schon vor dem Frühstück zum Felke-Sitzreibebad auf dem Spa-Dach. Neben dem dampfenden Außenbecken stehen grüne Plastikwannen, das Wasser darin ist an der Oberfläche gefroren. Erfahrene Felke-Jünger werfen schon den Bademantel ab, springen splitterfarnack in ihren persönlichen Zuber und schaufeln sich mit flinken Händen das eiskalte Wasser über Hals, Arme, Bauch und Beine. Ich tue es ihnen nach, japse nach Luft. Wir jauchzen in einer Mischung aus Schrecken und kindlichem Vergnügen. Noch bevor mein Körper den Schock ans Gehirn sendet, ist der Spuk vorbei. Wir stehen auf, klatschen unseren Körper an den Meridianen entlang von unten bis oben ab und dürfen zum Aufwärmen in die finnische Sauna. Als Lohn für unsere Unerschrockenheit gibt's dann noch eine Runde Ingwertee, der wärmt von innen. Frischer lässt sich ein Tag kaum beginnen. Schon vor dem Frühstück sind alle Teilnehmer quatschfidel und hellwach.

Am letzten Tag heißt es Fastenbrechen: Zum Frühstück bekomme ich ein Festmahl serviert: einen ganzen Apfel, feierlich mit Kerze. Er scheint mir enorm und schmeckt, obwohl nur in Kümmelwasser gedünstet, ganz prächtig. Ein Gefühl wie Kindergeburtstag. Den Effekt des Fastens spüre ich so richtig erst zu Hause: Mit dem Essen kehrt die Kraft zurück. Mit Genuss kaufe ich ein, entdecke neue Zutaten, nehme mir so oft wie möglich Zeit fürs Kochen und achte beim Essen darauf, es mit Brot und Milchprodukten nicht zu übertreiben. Ich benötige weniger Schlaf, packe Herausforderung an ohne Zögern. Wenn ich wollte, könnte ich sogar Bäume ausreißen.

NICOLE MIEDING

Unterm Strich

Ayurveda-Therapie

Nahrung ist Medizin lautet ein Leitsatz in der ayurvedischen Ernährungslehre. Für jeden Menschen gibt es eine individuell auf ihn und seinen aktuellen Gesundheitszustand zugeschnittene Empfehlung. Panchakarma heißt die ayurvedische Reinigungstherapie, die Giftstoffe aus dem Körper schleusen und die eigenen Regelsysteme ins Gleichgewicht bringen soll.

Im Parkschlösschen Bad Wildstein begleitet ein Team aus Ärzten, Therapeuten und Köchen seit 22 Jahren durch die Ayurveda-Therapie. Kochkurse sind auch ohne Hotelaufenthalt buchbar. Buchtipp: „Ayurvedische Kochkunst – Die Parkschlösschenküche“ von Eckhard Fischer.



Pioniere der Ayurveda-Therapie: Das Parkschlösschen ist das einzige mit fünf Sternen ausgezeichnete Ayurveda-Kurhotel Europas.

Unterm Strich

Felke-Heilfastenkur

Gesundheit muss gelebt werden fordert der niederrheinische Pastor und Naturheilkundler Emanuel Felke, als er 1915 nach Bad Sobernheim kommt. Neben vegetarischer Ernährung propagiert er regelmäßiges Fasten, Kneipp-Anwendungen sowie das Baden in Freiluft, Sonnenlicht und Heilerde. Der Tag folgt einem klaren Rhythmus aus Aktivität, Ruhe und regelmäßigen Mahlzeiten.

Im Kurhaus Dhonau in Bad Sobernheim wird die Felke-Heilfastenkur seit 100 Jahren praktiziert. Das Felke-Gründungshaus ist heute Teil des Wellnesshotels Bollants, zu dem auch ein Spa und ein Gourmetrestaurant gehört.



Fasten mit Tradition: Das Kurhaus Dhonau in Bad Sobernheim ist das Mutterhaus der Felke-Heilfastenkur.