

Fit in den Winter – womit ginge das besser als mit einer zünftigen Detox-Kur, die einen auch die letzten Reste Selbstdisziplin zusammenkratzen lässt? Unsere Redakteurin Nicole Schlaffer im Selbstversuch.

# DETOX:

## Körper auf Reset

Text Nicole Schlaffer Fotos Aminger Monika / myno-photography.com, Shutterstock

**W**ann ist wohl die beste Zeit für eine Detox-Kur? Ich kann es Ihnen sagen: nie! Es scheint immer Gründe zu geben, die dagegensprechen: Job, Familienalltag, das soziale/gesellschaftliche Leben oder Urlaube. Deshalb mein Rat: einfach machen. Ist die Entscheidung erst einmal gefällt, fühlt sich Frau schon alleine deswegen besser. Der Körper freut sich, wenn er im Herbst einmal generalsaniert wird und sich vor Weihnachten so richtig entgiften und erneuern kann.

Meine 7-tägige Detox-Kur „passierte“ mir mitten in der Produktion des Magazins, das Sie in den Händen halten. Neben Familienalltag mit zwei Kindern, die von der Detox-Kost nicht viel halten, galt es, Interviews und Shootings sowie Geburtstagsfeiern und Veranstaltungen zu meistern, ohne dabei schwach zu werden. Mein Sammelsurium an Selbstdisziplin hat sich bisher immer gut versteckt, in dieser Zeit musste ich es kräftig hervorzerren.

### Ärztliche Begleitung und Heilpflanzen

Es begann alles ganz harmlos mit einer Voruntersuchung, bei der die Rahmenbedingungen abgesteckt wurden. Dieser 1-stündige Besuch bei der Ärztin Katharina Djananpour-Hülle in Bad Sauerbrunn glich bereits einem Ausflug in eine Wellnessoase. Ein kleines Holzhaus auf einer Anhöhe, umgeben von riesigen Bäumen, mit urgemütlicher Inneneinrichtung und einem schmucken Praxisraum, in dem ich an Tag 3 und 4 der Kur Behandlungen erhielt, die meinen Körper in ungeahnte Entspannungszustände und meinen Darm in den Loslös-Modus

versetzten. Bei dieser Erstuntersuchung erhielt ich neben allen Informationen rund um die Kur auch die Heilpflanzen, die ich währenddessen einnehmen sollte. Doch nun zum Wesentlichen: dem Essen.

### Warum so zwider?

Während der Kur war es mir ausschließlich gestattet, gekochtes ayurvedisches Essen zu mir zu nehmen, das hauptsächlich aus Mung-Linsen, Basmati-Reis und Gemüse bestand. Meine Getränkliste in diesen 7 Tagen bestand aus stillem Wasser und (Ingwer/Detox-)Tee. Keine Zwischenmahlzeiten, kein Obst, kein Weizen, natürlich kein Fleisch und kein Zucker, nicht mal Salat (der ist ja nicht gekocht). Aber dafür ganz viel Gewürze und Geschmack. Auch wenn das Essen wirklich sehr gut schmeckte (und nebenbei gesagt, ganz einfach zuzubereiten war), nach 5–6 Tagen wird man dem täglichen Murren dann doch überdrüssig. Was hilft? Durchbeißen, im wahrsten Sinne des Wortes. Zumal die Erfolge schon nach wenigen Tagen sicht- und spürbar sind: besseres Hautbild, strahlend klare Augen, gute Verdauung, Gewichtsverlust. Die Nachteile: Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit und ... na ja, als Genussmensch fiel es mir schwer, meine Laune immer hoch zu halten, weil ich nicht essen und trinken durfte, wonach mein Genuss-Gen verlangte, kurzum, ich war – um es in tiefstem Österreicherisch zu sagen – manchmal einfach zwider. →



Katharina Djananpour-Hülle mit Redakteurin Nicole Schlaffer in ihrer Ordination in Bad Sauerbrunn.



Bei der Pulsdiagnostik nach TCM spürt die Ärztin verschiedene Disharmonien in den entsprechenden Organen.



Die Bauchmassage löst Blockaden in den Transportkanälen und macht den Weg für das Ausspülen von Toxinen frei.



Die Ganzkörper-Heilpflanzenstempel-massage hilft gelösten Toxinen, durch die verschiedenen Transportkanäle in den Verdauungstrakt zu gelangen.

→ **Die Erklärung für Männer**

Hingegen erlebte ich die Behandlungen in der Praxis von Frau Djananpour-Hülle wie umhüllt von einer weichen Wolke, als würde ich neben mir stehen ... dabei schwöre ich, dass ich außer den ärztlich verordneten, gepressten Heilpflanzen nichts eingeworfen habe! Die Ayurveda-Praktikerin Cornelia (danke für deine heilenden Hände, Conny!) vollführte an den Tagen 3 und 4 der Kur Bauchmassagen mit einer wohlriechenden braunen Kräuterpaste, rieb meinen Körper eine Stunde lang mit Kräuterstempeln ein und versetzte mich in absolute Tiefenentspannung, während ich mit Sesamöl im Ohr und Rosenwasserpads auf den Augen geistig vor mich hinschwebte. Der Einlauf und das anschließende gemeinsame Mittagessen mit der Ärztin an Tag 4 waren richtig gemütlich und angenehm. Dabei erfuhr ich auch, warum mein Gemütszustand in den letzten Tagen oft dysphorisch anmutete. Denn mürrisch, gereizt und traurig sieht man mich sonst nicht oft. Doch die Detox-Kur ist auch ein Entgiften der Psyche, sodass diese Zustände völlig normal sind in diesen sieben Tagen. Tja, liebe LeserInnen, so habe ich das dann auch meinem Mann und meinen Kindern erklärt.

**Fazit**

Im Nachhinein betrachtet war es natürlich ein Klacks (haha), mittendrin fühlt man sich allerdings schon oft als Geisel seiner selbst. Doch die Vorteile und positiven Effekte sind einfach nicht zu übersehen oder wegzudiskutieren. Und so hab ich zu Hause schon angekündigt, dass Mama jetzt mindestens zwei Mal im Jahr „zwitter“ sein wird! ●



Ayurvedisches Gericht: Mung-Linsen mit Roten Rüben, dazu Basmati-Reis mit Kruste.

**INFO**

**DR. KATHARINA DJANANPOUR-HÜLLE**

Allgemein-, Arbeits-, Sport- und Notfallmedizinerin mit Spezialisierung zur Traditionell Indischen Medizin und Pulsdiagnostik

[www.ayurveda-medizin.at](http://www.ayurveda-medizin.at)