



Heißes, pures Wasser

Detox ist das neue Entschlacken – ein Erfahrungsbericht

Paris, Lindsay, Madonna und Sting tun es schon seit Längerem. Nun kommt Detox auch als Trend nach Deutschland. Beate Symietz und Dr. Robert Nehring waren für Sie auf Entgiftungs-Kur im Hotel Esplanade in Bad Saarow.

»Blass, müde, angespannt? Und die Hose kneift?« Vier Mal Ja antworten wir gleichzeitig auf die Fragen im Flyer des 4-Sterne-Hotels Esplanade Resort & Spa. »Dann ist Zeit für eine Auszeit mit unserer Detox-Woche. Mit Leichtigkeit zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Für innere Reinigung, äußere Schönheit und körperliches Wohlbefinden.«, heißt es dort weiter. – OK, das machen wir. Auf nach Bad Saarow!

Ein Ort zum Relaxen

Dort im Brandenburgischen, am idyllischen Scharmützelsee, lud das Esplanade vom 16. bis 21. Oktober zu seiner ersten Detox-Woche nach der 5-Ele-

mente-Lehre aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bad Saarow ist ein anerkannter Kurort, nur ca. eine Autostunde von Berlin entfernt. Bereits in den 20er-Jahren handelte es sich hier um ein beliebtes Ausflugsziel, insbesondere für Prominente. Zum Beispiel lebte und heiratete hier Max Schmeling. Heute ist Bad Saarow vor allem für seinen villengesäumten Scharmützelsee, gern auch das Märkische Meer genannt, und die 1998 hier eröffnete Therme bekannt. Ein idealer Ort also zum Entspannen.

Auf der Nordseite des Scharmützelsees befindet sich das 2003 eröffnete Esplanade. Dieses ist nicht nur Europas erstes Hotel mit eigener Seifenmanufaktur. Bekannt ist es vor allem für seinen luxuriösen, 3.500 m² großen Wellness-Bereich. Zu diesem gehören u. a. fünf Saunen, ein Freiluft-Natursole-Pool, ein 20m-Schwimmbecken und ein Aqua-Relax-Tempel.



Tag 1

Ankunft am Nachmittag. Die zu entgiftende Gruppe besteht aus acht Personen. Dabei sind auch die Schauspielerin Gerit Kling und der Hoteldirektor Heinz Baumeister, ein übrigens sehr couragierter Mann: 2009 verwehrte er dem NPD-Chef Udo Voigt einen Aufenthalt im Esplanade. Seitdem prozessiert dieser gegen ihn wegen Diskriminierung – bislang ohne Erfolg.

Die Kursleiterin Ingrid Ulbrich macht uns mit dem vertraut, was uns in den nächsten Tagen erwartet. Bisher wissen wir eigentlich nur, dass wir danach entspannter, gesünder und noch schöner sein sollen. Damit das auch klappt, haben wir uns in der Vorwoche an die Vorgaben gehalten: keine Kuhmilch, kein Weizenmehl, kein weißer Zucker und kein Schweinefleisch. Das fiel – vor allem organisatorisch – nicht leicht, aber wir haben es (fast) komplett hinkommen.

Die Gesundheitsexpertin stimmt uns darauf ein, dass wir in den nächsten Tagen auf noch weit mehr verzichten müssen, z. B. auf Salz, Pfeffer, Kaffee und Alkohol. Dafür gibt es viel Reis und heißes Leitungswasser. So werden die Wohlstandsgifte op-

timal ausgeschwemmt. Begleitend dürfen wir uns auf mehrere Behandlungen freuen. Auf dem Zimmer wartet ein Detox-Paket mit Kapseln, Badesalz, Aloe-Lotion und -Saft zum Entschlacken.

Abendessen: Der Detox-Gruppe wurde ein separates Esszimmer zugewiesen – abgetrennt von den Versuchungen, die Küchenchef Bullerjahn hier zaubert. Aber auch bei uns wurde sich große Mühe gegeben. Sehr ansprechend eingedeckt warten Basmati-Reis und zwei gedünstete Gemüse auf uns. Schmeckt erst einmal nach nichts, aber Gewürze wie Minze und Sesam machen die Sache interessanter. Wir nehmen Nachschlag. Und schenken uns noch ein warmes Wasser ein. Kein Problem.

Zum Abschluss des Tages gibt es eine Runde Lachyoga. Was haben wir gelacht. Wir sind gut drauf. Das wird eine Wellnesswoche.

Tag 2

Um 6:40 Uhr klingelt der Wecker. Denn um 7 Uhr werden wir nun immer erwartet. Bevor es zum Sonnenaufgang an den See geht, gibt es heißes Wasser mit Reissessig – sehr entschlackend. Im Freien dann Gymnastik nach TCM und Schwingen des Hula-Hoop-Reifens. Anschließend Frühstück: Es gibt Wasser, Reis und Apfelkompott.





Schauspielerin Gerit Kling und Hoteldirektor Heinz Baummeister können auch gegen Ende der Detox-Woche noch lächeln. Beide waren vom Programm sehr angetan.

In einem Vortrag erfahren wir mehr über die 5-Elemente-Lehre der TCM. Die Elemente heißen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Ihr Einfluss auf Körper und Psyche ist fundamental. Sie lassen sich z. B. den Jahreszeiten zuordnen und bestimmen, wer welche Nahrung wann zu sich nehmen sollte und was besser nicht. Wir notieren u. a.: »Das Geburtsdatum lügt nicht.« Denn nach diesem kann jedem Menschen sein spezifisches Element zugewiesen werden.

Nach einem wohltuenden Ganzkörperpeeling mit anschließender Moorpackung geht es wieder an den Esstisch. Der Detox-Lunch ist keine Überraschung mehr – Wasser, Reis, gedünstetes Gemüse. Vorher ein Gerstentrink. Nachschlag? Nein, heute nicht. Danke.

Nach Yoga und Schweben im Sole-Tempel folgt auch schon das Detox-Dinner. Wow, das Gemüse ist ein anderes. Wir bekommen aber trotz der sehr gelungenen Zubereitung kaum etwas runter. Und den anderen geht es ebenso. Heute gehen noch recht volle Teller wieder zurück in die Küche.

Eine geführte Traumreise beschließt den Tag. Alt werden wir heute nicht mehr. ER fühlt sich nicht wohl: flauer Magen und der Kopf meldet

schmerzhaft ein Koffein-Defizit. Empfohlene Bett-ruhe: 21 Uhr. Gern.

Tag 3

Morgenstund' hat Gold im Mund. Aber nicht bei uns. Kommen kaum aus dem Bett. Sind müde, mürrisch. Der morgendliche Reis mit Apfelkompott – an sich lecker – geht nur mit Vernunft rein. Denn die nächsten fünf Stunden wird es nichts mehr zu essen geben. Wir erfahren von der »Organuhr« in der TCM. Nach 19 Uhr sollte man z. B. nichts mehr essen, schon gar kein rohes Gemüse.

»Willst du gelten, mach dich selten.« So geht es der Gruppe mit »gutem« Essen. Aufgrund seiner Abwesenheit bleibt es Gesprächsthema Nummer eins. Mehrere spüren ein großes Verlangen nach Kaffee, nach Kuchen, nach Hähnchen oder überhaupt mal etwas Festem zwischen den Zähnen. Einen Spaziergang um den See brechen wir vorzeitig ab. Das Ausschwimmen der Gifte zeitigt durchschlagenden Erfolg. Es gibt noch eine Bauchmassage. Sie tut manchmal weh, aber wenn's schön macht ...

Tag 4

Die Morgengymnastik ist immer noch verdammt früh für einen Urlaubstag. Aber es geht uns besser. Erneut ein Vortrag: Die jahrtausendealte chinesische Medizin bleibt höchst interessant, wir aber auch ein wenig skeptisch. Einiges ist für uns einfach nicht praktikabel. Bei anderem wünscht man sich auch mal einen wissenschaftlichen Nachweis. Aber wir erfahren: Die Schulmedizin hinkt sowieso immer hinterher.

Nach einer Ganzkörpermassage laufen wir durch den nahen Ortskern. Die duftenden Cafés sind die Hölle für uns. Kurz schwach werden? Nein. Lieber in die Sauna und das nächste Glas Wasser trinken.

Tag 5

Heute stehen eine Fußreflexzonenmassage und eine Gesichtsbehandlung auf dem Programm. Wir gehen auch wieder in die Sauna. Erstaunlich, wie wenig Nahrung man am Tag benötigt, ohne hungrig zu werden. Zu den Reisspeisen fällt uns dennoch nichts mehr ein. Perfektes Dinner? Für uns schon lange nicht mehr. Drei Restaurants und vier Bars gibt es im Esplanade, aber wir waren noch nie

da. Heute lockt jedoch zum Abschluss ein Glas Merlot. Er schmeckt den Entgifteten allerdings schlechter als sonst. Ein einfacher Espresso für IHN ist nun auch erlaubt. Der schmeckt gut, hält aber noch lange wach.

Tag 6

SIE geht noch einmal pflichtbewusst zum Detox-Frühstück. ER dagegen schläft aus und beginnt die Resozialisierung am großen Buffet für die anderen Hotelgäste. Ein Müsli und – das beruhigt – auch der Kaffee schmeckt noch. Gut gelaunt geht es dann nach Hause.

»Ich bin ein Star –

holt mich hier raus!« Der Schauspieler Gerit Kling (u. a. »Traumschiff« und »Notruf Hafenkante«) sind solche Gedanken bei der Detox-Woche nicht gekommen. Sie zeigte sich zufrieden: »Der Kaffee-Entzug war schwierig, sonst ging's eigentlich. Eine wirklich schöne Erfahrung. Und einiges nehme ich mit, z. B. heißes Wasser trinken und mich nach den richtigen Zeiten ernähren.«

Auch wir beide fühlen uns gut. SIE hat 1,5 und ER 4 kg abgenommen, obwohl es darum beim Detoxen gar nicht vordergründig geht. Die Haut sieht besser aus und wir haben viele interessante Dinge über die Ernährung erfahren. Selterswasser (säuert den Magen und enthält nur chemische Mineralien), Milch und Weißmehl wollen wir künftig so gut es geht meiden. Stattdessen viel heißes Wasser und eine bewusstere Ernährung. Unser Fazit: Tolles Hotel, nette Mitarbeiter (übrigens alle TCM-geschult), kompetent durchgeführte, angenehme Behandlungen und ein interessantes Konzept. Preis und Leistung befinden sich hier in einem sehr guten Verhältnis.

Zum Vormerken:

Die nächsten Detox-Wochen im Esplanade finden vom 11. bis 16. März und vom 31. August bis 5. September 2012 statt.
Kosten pro Person: 1.699 €.
Mehr unter: www.esplanade-resort.de

