

Food



Salat und Fruchtsaft zum Zmittag? Miriam träumt von Pizza.

Kurpalast: Das 4-Sterne-Wellnesshotel Esplanade in Locarno.



Wellness auch fürs Auge: Blick aus dem Hotelzimmer auf den Lago Maggiore.



RAUS MIT DEM GIFT

Was bringt eine Detox-Kur? Redaktorin Miriam Suter hats getestet und Tagebuch geführt.

Eine Woche Miriams Zuhause: Zimmer im Hotel Esplanade.



Montag

Mein erstes Detox-Frühstück: frische Früchte und ein Brei aus Buchweizen und Hirse. Der enthält viele Ballaststoffe und soll mich bis zum Mittag satt halten. Essen mag ich aber nicht viel davon: Der Brei schmeckt – ernsthaft – nach Karton. Zucker ist ab sofort verboten. Zwischen den Mahlzeiten darf ich nichts essen, nur trinken, ausserdem bekomme ich ein Granulat aus Früchten und Gemüse. Meine Kur nach Dr. Jentschura verläuft strikt nach Plan.

Ich esse alle fünf bis sechs Stunden, bekomme täglich Körper- und Gesichtsbehandlungen, muss viermal am Tag den pH-Wert meines Urins messen und in eine Liste eintragen und darf die Zähne nicht putzen, sondern meinen Mund nur mit Wasser und Basensalz spülen.



Arm- und Beinwickel sollen Gifte aus dem Körper ziehen.

Dienstag

Ich bin mies drauf und hätte nie gedacht, dass mir meine neuen Essgewohnheiten so auf die Stimmung schlagen würden. Dazu kommen Müdigkeit und Kopfschmerzen. Zum Trost bekomme ich eine Massage und Wickel

mit Basensalz um Arme und Beine – die sollen Giftstoffe aus dem Körper ziehen. Zu Mittag esse ich Rohkostsalat, dazu gibts Fruchtsaft und Quinoa. Ich vermisse Salz. Das ist verboten, weil zu viel davon den Körper übersäuert und Schlacken bildet. Ich hätte jetzt trotzdem gern eine Pizza.



Ui... Brei hat Miriam zuletzt als Baby gegessen.



**Geschmacks-
explosion mit
Parmesan und
Basilikum!**

**Resultat: Ein Kilo weniger und ein strafferer
Bauch. Die Woche hat sich gelohnt!**

**Das brauchts zum
Entschlacken: Wickel,
Frucht- und
Gemüsegranulat
und Basensalz.**



Mittwoch

Ich rieche anders: salzig, wie Gemüsebouillon. «Das sind Gifte, die der Körper über die Haut ausscheidet», sagt die Ganzkörperpflegerin des Hotels, Maritta Speckmeier.

Wäh. Aber: Mein Hautbild ist gleichmässiger. Laut Speckmeier ist das der Effekt der Bäder mit dem Basensalz, die ich jeden Abend nehme. Sie erklärt mir auch, dass mich der

Entschlackungsteemüde und schlapp machen kann, weil die Entschlackung für den Körper anstrengende Arbeit ist. Ich bestätige.

Freitag

Der letzte Tag: Ein Kilo weniger, Bauch und Oberschenkel sind straffer. Meine Kopfschmerzen sind weg, und ich fühle mich tatsächlich fitter. Dass ich jeden Tag eine halbe Stunde schwimmen war, hat sicher dazu beigetragen. Später hole ich meinen Freund vom Bahnhof in Locarno ab, er ist meine seelische Unterstützung für den letzten Abend und findet, mein Gesicht strahlt und sehe frischer aus. Geschafft!

FAZIT

Einen Wow-Effekt hatte die Detoxkur nicht. Aber mir wurde bewusst, wie sehr Ernährung und Wohlbefinden zusammenhängen. Ich werde weiter so ausgewogen essen wie vor der Kur. Die strenge Ernährungsweise der Kur wäre auf Dauer zu hart für mich. Ein paar Kilo mehr nehme ich da gern in Kauf. Ich fange aber an, Sport zu treiben.

Wie funktioniert Entschlacken?

Schlacken sind laut Alternativmediziner Dr. Jentschura Giftstoffe, die der Körper nicht selber abbauen kann. Zum Beispiel zu viel Kaffee, tierische Produkte und Weizen. Die bringen den Säure-Basen-Haushalt im Körper durcheinander. Die Folgen: Kopfschmerzen, Lustlosigkeit oder Wassereinlagerungen. Beim Entschlacken werden diese Giftstoffe gelöst und ausgeschieden.

- Die Entschlackungskur nach Dr. Jentschura (5 Tage, 6 Nächte) im 4-Sterne-Wellnesshotel Esplanade in Locarno kostet ab Fr. 1737.- pro Person (DZ); esplanade.ch