

## Urlaub mit Detox und Yoga

# Start in ein gesünderes Leben

Von Simone Utler

**Massagen unter Palmen, vegane Ernährung mit Kokoswasser, Yoga bei Meerblick: Immer mehr Menschen widmen ihren Urlaub der Gesundheit. Doch das langfristige Ergebnis von Ayurveda, Detox und Co. hängt vor allem von der eigenen Disziplin nach der Reise ab.**

Brigitte Kübler\* wollte abnehmen, ohne sich durch die x-te Diät zu kämpfen. Und sie wollte auch einmal so strahlen, wie es eine Freundin nach einer Gesundheitsreise getan hatte. Also buchte die 59-Jährige aus dem Kreis Neuss eine Woche Detox-Urlaub an der Rheinsberger Seenplatte.

Es gab weder Fisch noch Fleisch, keinen Alkohol, keinen Kaffee und keine Milchprodukte - stattdessen Unmengen frisches Obst, Gemüse, Nüsse und Naturreis, dazu Bewegung an der frischen Luft, Basebäder, Meditationen und Gespräche in der Gruppe. "Dieses Komplettpaket hatte eine unglaubliche Wirkung", sagt Kübler, die nach der Woche dreieinhalb Kilo abgenommen hatte und sich ausgeglichen und entspannt fühlte.

Immer mehr Menschen widmen ihren Urlaub dem eigenen Wohlbefinden und entscheiden sich für Yogamatte statt Liegestuhl und Rohkost statt Moussaka. Anbieter auf der ganzen Welt reagieren darauf mit ganzheitlichen Konzepten: Körper, Geist und Seele sollen gleichermaßen versorgt werden, den gestressten und ausgepowerten Kunden werden Ruhe, Erholung und Rückkehr zum eigenen Ich versprochen. Die Reiseziele sind oft luxuriös, viele liegen in Asien.

### Entgiftung - Jungbrunnen oder Unsinn?

Yoga- und Ayurveda-Urlaube sind schon seit einigen Jahren beliebt. Detox hingegen ist der neue Trend bei der Erholungssuche. Anders als Ayurveda und Yoga handelt es sich dabei nicht um eine traditionelle Lehre, sondern um verschiedene Ansätze, die unterschiedlich seriös sind. Das Ziel sind Entschlackung und Entgiftung - **Unsinn in den Augen vieler Kritiker**: Ein gesunder Körper muss nicht entgiftet werden, auch Schlacke gebe es im menschlichen Körper nicht, so der Tenor.

"Von einem traditionellen indischen Ayurveda-Arzt werden Sie die Worte Entschlackung und Entgiftung nie hören, aber Europäer mögen diese Begriffe", sagt auch Andreas Michalsen, Leiter der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und der Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde der Charité. Basiere eine Detox-Kur auf gesunder Ernährung, sei das aber prinzipiell gut, so Michalsen: Eine ayurvedische, vegane und leichte Ernährung ist seiner Ansicht nach ein geeigneter Weg, um gesund zu bleiben.

Für Karina Stewart, Inhaberin eines Health Resorts in Thailand, sind verschiedene Behandlungen in der richtigen Dosierung und Wiederholung der Schlüssel zu einer guten Detox-Kur. Ihr Konzept umfasst neben Akupunktur, Ayurveda, Naturheilkunde und Homöopathie auch manuelle Körpertherapien wie Osteopathie und Massagen. Hinzu kommen Übungen für den Geist wie Meditation, Yoga und Reiki.

### Detoxen statt kneippen - eine Frage des Zeitgeistes

"Um Resultate zu erzielen, muss für jeden Gast ein maßgeschneidertes Programm erstellt werden", betont Stewart, die nach ihrem Master in Traditioneller Chinesischer Medizin an verschiedenen US-Forschungsprojekten zum Thema Detox mitarbeitete. Es gehe nicht darum, den Menschen ein Buffet zu bieten, aus dem sie wählen könnten, sondern darum, ein Konzept zu erstellen, das alles umfasse, was für den jeweiligen Gast wichtig sei.

Während die Menschen früher in Bad Wörishofen kneippten, detoxen sie heute auf Koh Samui. "Das entspricht eben unserem Zeitgeist", sagt Michalsen. Er kann nachvollziehen, was die Menschen in die Ferne zieht: "Es ist gesund und trotzdem angenehm." Das Essen schmecke gut, das tropische Klima hebe die Stimmung. "Und Yoga beutelt einen nicht zu sehr."

Wissenschaftliche Belege für die Entgiftung durch Detox-Therapien sind dennoch rar. "Das meiste,

was der gesunde Mensch an belastenden Stoffen über die Ernährung aufnimmt, kann er ohne fremde Hilfe wieder ausscheiden", sagte Ernährungsmediziner Stephan Bischoff von der Universität Hohenheim **zu SPIEGEL ONLINE**. "Was früher schlicht als Heilfasten bezeichnet wurde, hat nun einen neuen Stempel bekommen und wird teuer vermarktet."

### **Nur Lebensumstellung bringt anhaltende Wirkung**

Dem Mediziner Michalsen missfällt zudem, dass es oft so aussehe, als müssten die Behandlungen mit Luxus einhergehen. "Ayurveda funktioniert auch ohne teures Ambiente", sagt er. "Traditionelle Kliniken in Indien sind eher Holzklasse." Wichtig für die Wirksamkeit sei, dass Therapeuten und Lehrer qualifiziert seien und die Heilpläne tatsächlich individuell für jeden Gast ausgearbeitet würden.

"Von einer Kur alleine wird aber niemand gesund", betont Michalsen. Es sei zwar gut, sich zwei bis drei Wochen gesund zu ernähren. Studien belegten außerdem die Wirkung von Massagen auf das vegetative Nervensystem, die Werte von Adrenalin, Kortison, Blutdruck und Puls kämen wieder in einen gesunden Ruhezustand. "Aber es kommt darauf an, wie es hinterher zu Hause weitergeht." In der Klinik mache er die Erfahrung, dass immer mehr Menschen dabei Unterstützung suchten.

"Ein Detox-Retreat ist wie der Frühjahrsputz in einem Haus", sagt auch Karina Stewart. Es sei ein guter Pausenknopf, aber anhaltende Veränderungen erziele nur, wer einige der Elemente ins tägliche Leben integriere: "Wir müssen ja auch immer wieder Geschirr spülen und Zähne putzen."

*\*Name von der Redaktion geändert*

### **URL:**

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/gesundheitsurlaube-mit-detox-yoga-ayurveda-und-co-a-913964.html>

### **Mehr auf SPIEGEL ONLINE:**

Trend Detox Der Mythos von der bösen Schlacke (05.04.2013)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/0,1518,892115,00.html>

Alternative Medizin Viadrina hält an umstrittenem Institut fest (15.03.2013)

<http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/0,1518,889172,00.html>

Europas schönste Thermen Sprudelbad mit Sonne und Sole (08.01.2013)

<http://www.spiegel.de/reise/europa/0,1518,875555,00.html>

Ayurveda-Urlaub in Südindien Keralas Hexenküche (21.11.2012)

<http://www.spiegel.de/reise/fernweh/0,1518,867430,00.html>

Indisches Gesundheitssystem Homöopathie im Krankenhaus (09.05.2012)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/0,1518,829948,00.html>

Ausbildung zum Yoga-Lehrer Meditation mit Bootcamp-Charme (18.04.2012)

<http://www.spiegel.de/panorama/0,1518,827345,00.html>

Rückenkur am Bodensee Geist, Körper, Seele (08.11.2011)

<http://www.spiegel.de/spiegelwissen/0,1518,796579,00.html>

Anti-Burnout-Wellness in Thailand Handy aus, Leben an (22.02.2011)

<http://www.spiegel.de/spiegelwissen/0,1518,748559,00.html>

© SPIEGEL ONLINE 2013

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH