

## DIE SAFT-METHODE FÜR MEHR ENERGIE

So geht's: Man ersetzt alle Mahlzeiten durch Säfte bzw. „Detox-Menüs“, die frisch zubereitet geliefert werden (z. B. detox-delight.com, detox-hamburg.com). Praktisch für alle, die wenig Zeit haben, selbst kiloweise Obst und Gemüse zu Saft zu verarbeiten! Kosten: 5 Tage ab ca. 220 Euro. Hält man das durch? Hier der Erfahrungsbericht unserer Beauty-Redakteurin Susanne Weiß.

**M**ein „Entgiftungsmenü“ heißt „Juice Delight“ von Detox Delight: Ein Lieferservice bringt mir ab sofort für jeden Tag jeweils fünf verschiedene Obst-Gemüse-Saft-Mixe in 500-ml-Flaschen (z. B. Brokkoli-, Spinat-, Weißkohl-, Sellerie-, Apfel- und Ananas) sowie ein Fläschchen mit veganer Nuss- oder Mandelmilch direkt in die Redaktion. Alle zwei Stunden soll ich eine Dosis davon trinken. Davor, auf nüchternen Magen, gibt es noch ein gewöhnungsbedürftiges Glas heißes Wasser. Auch zu und nach jedem Saft-Mix wird ein Glas stilles Wasser verordnet – grundsätzlich soll ich täglich insgesamt zwei Liter Wasser zu mir nehmen. Das ist viel für jemanden wie mich, der sich sonst mit einer Tasse Kaffee am Morgen begnügt. Trotzdem bin ich am Ende des ersten Tages

überrascht, wie schnell ich mich an meine neue „Essmethode“ gewöhne. Die ist nämlich durchaus praktisch: Ich muss nichts extra vor- oder zubereiten, trinke die Mixe jeweils mit einem Strohhalm langsam und direkt aus der Flasche am Schreibtisch. Und alle sind hervorragend genießbar – gar nicht fad, genau so, wie schonend und frisch zubereiteter Saft schmecken soll. Auch die Befürchtung meines Freundes erweist sich zunächst als unbegründet: Akute Stimmungsschwankungen sind (noch) kein Thema.

Am zweiten Tag greife ich bereits routiniert zur Detox-Flasche im Kühlschrank, bleibe sogar standhaft, als sich (wegen des Verzichts auf Kaffee) Kopfschmerzen und Müdigkeitserscheinungen zeigen. Auch am Mittag denke ich nicht eine Sekunde daran, zu einem der erlaubten SOS-Snacks – einem Apfel oder einer Viertel Avocado mit Leinöl und Zitrone – zu greifen. „Orange Detox“ mit Apfel, Karotte, Orange, Honigmelone

**Bunt ist gesund: Die Saftkur sorgt für mehr Energie – und ich kann sie superbequem am Arbeitsplatz durchhalten**



und Rucola reicht mir völlig. Eine kleine Niederlage muss ich am Nachmittag einstecken: Den 2-Stunden-Trink-Rhythmus kann ich nicht immer konsequent einhalten, Besprechungen und Termine kommen mir in die Quere. Und am Abend lasse ich das geplante Treffen mit Freundinnen ausfallen, ich fühle mich schlapp und nicht wirklich gesellschaftsfähig.

Zum Glück lassen die Kopfschmerzen bis zum nächsten Morgen nach, statt müde bin ich plötzlich richtig energiegeladener. Aufblühende Pickelchen stören mich nur wenig, sind sie doch ein Zeichen dafür, dass mein Körper Giftstoffe über die Haut ausscheidet. Ich bin von meiner eigenen Willensstärke überrascht. Nur Männer können das offensichtlich gar nicht nachvollziehen. Bei einem kleinen Umtrunk mit Freunden bekomme ich später vor allem von männlichen Gästen zu hören: „Was ist denn mit dir los? Entgiften? So ein Quatsch, das hast du doch gar nicht nötig!“ Aperol-Prizz trinke ich trotzdem nicht.

Bei der Arbeit ernte ich schon mehr Verständnis: Als ich mein letztes Detox-Tütchen in Empfang nehme, ist ein Kollege sogar neugierig und probiert begeistert „Green Detox“ mit grünem Apfel, grüner Paprika, Brokkoli, Blattspinat, Limette und Basilikum. Und als ich mit meinem Saft-Drink eine Kollegin in die Kantine begleite, verzichtet sie aus Solidarität auf die dampfende Pasta und gönnt sich einen gesunden Salat. Etwas unter Druck setzen mich im Büro nur die vielen Toilettenbesuche...

Alles in allem bringe ich fünf Tage ohne jegliche feste Nahrung viel leichter als erwartet ➔

hinter mich. Ich fühle mich danach zwar nicht, als hätte man meine „Batterien“ komplett ausgewechselt, aber irgendwie „erleichtert“. Im Supermarkt bemerke ich neuerdings, dass mein Geruchssinn viel sensibler ist: Aromen an der Gemüsetheke nehme ich intensiver wahr als sonst. Die Reinigung von innen überzeugt mich so tatsächlich, von Schadstoffen und Chemikalien trenne ich mich auf diese Art und Weise sicher immer wieder gerne!

## DIE SCHNELLE METHODE FÜR STÄRKERE ABWEHRKRÄFTE

So geht's: Durch eine schmerzfreie bioenergetische Behandlung sollen Toxine im Körper mittels Schwingungen zerstört werden, damit sie diesen verlassen können. Empfehlenswert ist das vor allem vor Beginn der Erkältungszeit, bei Heuschnupfen, Allergien, nach OPs oder Antibiotika-Therapien, bei Müdigkeit, chronischen Beschwerden.

Kosten: ca. 150 Euro für die etwa zweistündige Sitzung. Unsere Beauty-Redakteurin Stephanie Burkart hat sich in München bei der Heilpraktikerin Julia Strondl in der Praxisgemeinschaft Avelana ([avelana.de](http://avelana.de)) behandeln lassen.



**Fest im Griff:** Über die Elektroden werden die Giftstoffe aus meinem Körper geleitet



**Auf den Punkt:** Am Zeigefinger aktiviert die Heilpraktikerin meine Körperzellen

### DIE BEHANDLUNG:

Ich habe schon viel Erstaunliches über Bioresonanz gehört, mit der die Schulmedizin nichts anfangen kann, aber eigentlich keine Ahnung, was mich erwartet. In Julia Strondls Praxis setzen wir uns gegenüber, zwischen uns steht ein kleiner Tisch mit einem Apparat, der aussieht wie ein überdimensionales Radio mit vielen Kabeln. Die „Bioresonanztherapie“, so erklärt die Heilpraktikerin, basiert auf der Tatsache, dass alle Stoffe eigene Frequenzen (wellenförmige Schwingungen) haben –

auch Giftstoffe im Körper. Diese wird Julia Strondl in ihrer davon etwas abgewandelten Therapieform mithilfe des Bioresonanzgeräts feststellen, speichern und mir schließlich „überschwingen“. Das heißt: Die Schwingungen werden verstärkt, bis sie in sich zusammenbrechen – wie bei einer aufbrandenden Meereswelle. So werden die Frequenzen der Giftstoffe zerstört und können ausgeschieden werden.

Zunächst wird ein paar Minuten lang ein schwacher, kaum spürbarer Stromimpuls durch meinen Körper geleitet – er soll die Zellmembranen durchlässiger machen. Ich nehme dafür die zwei an das Gerät angeschlossenen Elektroden in die Hände – ich muss sie während der gesamten Behandlung halten. Zusätzlich drückt die Heilpraktikerin mit einem Messingstift auf einen Akupunkturpunkt auf meinem rechten Zeigefinger. So erreicht sie die größtmögliche Anzahl aller Zellen, um die Schwingungen in meinem Körper abzugreifen.

Sie werden dem Bioresonanzgerät übermittelt und über eine mit Kochsalzlösung gefüllte Glasampulle in verstärkter Form wieder zurückgeleitet. Die Ampulle ist über eine Messingplatte ebenfalls an das Gerät angeschlossen und eine Art Katalysator. Die Signale, die mir nicht guttun, werden auf diese Weise zerstört. Knapp zwei Stunden muss ich dafür in der gleichen Haltung ausharren. Was mir gar nichts ausmacht – eigentlich ist es sogar ganz entspannend. Anschließend verspreche ich Julia Strondl, die nächsten drei Tage je drei Liter gut abgekochtes