

CALL A DETOX!

Sônia Bogner trifft Astrid Purzer, die frische Säfte und vegane Gerichte als KUR NACH HAUSE liefert und wollte wissen: Geht das, Ayurveda zwischendurch?

TEXT CARMEN STEPHAN FOTOS PETRA STADLER

Ein Hinterhof in München. Als Büro ein schickes Loft. Hinter Glas blickt man auf die Edelstahlküche, in der frische Ananas, Birnen und Rote Beete verarbeitet werden. Sônia Bogner fand die Idee auf Anhieb spannend, sich mit Astrid Purzer über Wohlbefinden und ihr erfolgreiches Unternehmen „Detox Delight“ zu unterhalten. Es regnet in Strömen an diesem Nachmittag. Auswirkung auf die Laune der beiden: keine. In dem Gespräch wird laut und viel gelacht.

Astrid Purzer: Möchten Sie etwas trinken?

Sônia Bogner: Ja, Kaffee!

AP: Aha! Das passt aber nicht sehr zu Detox! Nein, im Ernst: Ich habe nichts gegen Kaffee. Es muss sich ja die Waage halten mit Detox und Retox, sonst macht das Leben keinen Spaß.

SB: Ich lebe überhaupt nicht ausgeglichen. Ich mag keine ausgeglichenen Leute, weil das bedeutet, dass nichts schiefgehen kann, alles perfekt ist. Es muss im Leben aber hoch und wieder runter gehen. Das ist das Schöne daran, die Tiefe.

AP: Kennen Sie mein Detox-Delight-Angebot?

SB: Man muss auf die Dinge achten, die einen spontan interessieren. Als ich meinen Art-Director am Montag sah, meinte ich: „Wow, du siehst toll aus!“ Da erzählte er, dass er zu Hause mit Ihren Säften gedetox hat. Ich finde das spannend. Normalerweise fährt man weit weg, singt „Ommm“, fühlt sich superclean und fit, aber dann kommt man nach Hause, und nach zwei Wochen ist alles wieder weg. Es muss toll sein, diese Philosophie in sein tägliches Leben einzubauen.

AP: Genau deshalb hatte ich die Idee für Detox Delight. Ich war vor vier Jahren für eine Ayurveda-Kur in Indien – ich hätte nie gedacht, dass es so viel in einem bewegt. Aber man kann ja nicht immer nach Indien reisen. Wer hat

schon die Zeit, das Geld ...

SB: ... und die Lust. Man leidet ja auch!

AP: Genau, eine Ayurveda-Kur ist kein Spaziergang, eher zehn Tage Höllenqualen. Die Kopfschmerzen, die Muskelschmerzen.

SB: Es gibt Leute, die dabei schreien!

AP: Manche werden aggressiv oder weinen tagelang. Aber es passiert unheimlich viel, es findet ein Umdenken statt. Danach möchte man auch zu Hause ein Stück bewusster leben. Das Schöne an einer Detox-Delight-Kur ist, dass man sie zwischendurch machen kann, ohne wegzumüssen. Wichtig ist mir das „Delight“. Es geht nicht um Verzicht. Die Säfte schmecken gut. Man bekommt sie nach Hause geliefert, muss keine Einkaufsliste machen, braucht nicht zu schnippeln und zu köcheln.

SB: CalladetoX! Toll. Wie haben Sie das umgesetzt?

AP: Ich habe viele Jahre Marketing im Konzern gemacht und dachte immer: Irgendwann möchte ich selbst etwas aufbauen. Etwas, wo ich dahinter stehe und das mir Spaß macht. Nach der Ayurveda-Kur war die Idee da. Ich schrieb sofort das Konzept und suchte Detox- und Ernährungsexperten, die Menüpläne und Rezepte entwickeln sollten. Im Sommer 2009 ging es los.

SB: Wie werden die Säfte auf den Einzelnen zugeschnitten?

AP: Das ist nicht nötig für ein gutes Detox-Ergebnis. Wir haben verschiedene Menü-Optionen. Manche möchten lieber essen, andere wollen nur die Säfte, mit einem Strohhalm, fertig.

SB: Wie lange dauert eine Kur?

AP: In der Regel fünf, zwölf oder neunzehn Tage.

SB: Ich würde mit fünf Tagen anfangen (*lacht*). Was bewirkt das?

AP: Eine Grundreinigung für Darm, Blut und Organe. Der Stoffwechsel wird angeregt, überflüssige Pfunde schwinden. Man fühlt sich leichter, frischer, hat mehr Energie und einen rosigen Teint.

SB: Wie machen Sie das denn bei jemandem wie mir, der viel unterwegs ist?



»Ich suchte einen Weg,
Ayurveda mit einem
westlichen Ansatz
zusammenzubringen!«

ASTRID PURZER



Das Vergnügen, Neues zu probieren: Sônia Bogner bei Astrid Purzer. Gemüse und Obst werden hier jeden Morgen gepresst, in schicke Flaschen gefüllt und per Detox-Bote verschickt. Fünf Tage auch an Willy Bogner. Sein Tipp: Die Suppen!

AP: Viele unserer Kunden reisen viel. Da machen wir einen Kurplan, der das berücksichtigt – wir liefern ja nicht nur in München, sondern auch nach Österreich und in die Schweiz. Neulich haben wir ein Detox-Express-Paket nach Rom geschickt. Wie wichtig ist gesunde Ernährung für Sie?

SB: Morgens esse ich meine Blaubeeren, meine Papaya, die ich liebe. Ich mag Fisch sehr, manchmal ein Steak. Am Abend trinke ich gerne Wein. Ich spüre, ob in meinem Körper etwas außer Balance gerät. Dann tue ich etwas, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

AP: Sie sind ein sehr bewusster Mensch?

SB: In Deutschland steuert man viel über den Kopf. In meiner Heimat Brasilien macht man die Dinge über den Bauch, das Gefühl. Wenn es dem Bauch gut geht, geht es auch dem Kopf gut. Ich spüre immer, wie der Tag gelaufen ist, was ich ändern kann. Als Siebenjährige bin ich in einem Schwimmbad fast ertrunken. Ich konnte nie wieder in tiefes Wasser gehen. Nach einer Ayurveda-Kur in Indien war ich mit meinem Mann auf Mauritius und sagte: „Ich will einen Tauchkurs machen.“ Er schaute mich groß an: „Wie bitte?“ Ayurveda hatte mich geöffnet, alle Blockaden waren weg.

AP: Wo waren Sie zum Ayurveda?

SB: Kalari Kovilakom in Kerala.

AP: Da bin ich auch schon gewesen!

SB: „Leave your world behind“ steht am Eingang, dann schließt sich das Tor hinter einem, und man trägt nur noch einen Leinenschlafanzug ...

AP: Reduziert auf das Wesentliche. Meditieren Sie auch?

SB: Ich versuche es, jeden Tag. Es ist ein Kampf. Ich sitze da und denke: „Ich glaube, das waren schon zehn Minuten.“ Dann warte ich auf den großen Moment, denke aber: „Was ist wohl mit dem Reißverschluss und ob der Designer die Knöpfe schon gemacht hat?“ Schließlich konzentriere ich mich wieder auf mein Mantra, das ich bekommen habe. Ich darf es nicht verraten – es hat 1.500 Euro gekostet.

AP: Das wäre noch ein Geschäftszweig: den Säften einen Glückskeks mit Mantra beilegen. Einen Raw-Food-Cracker!