

**HERZLICH, ABER HART** Bei Weißmehl wird Indre Harkensee streng



**TROCKENÜBUNG**  
Ja, es gibt Dinkel-Knäckebrötchen. Und ja, es schmeckt lecker



## PLÖTZLICH WAREN 5 KILO WEG«

Angelika Brodde, 46, Autorin, meldete sich bei der Hamburger Naturheilkundlerin Indre Harkensee zu einer fünfwöchigen ambulanten Entgiftung an

**STECKBRIEF:** 5-Wochen-Kur „Entgiften und Entsäuern“, mit Beratung, Akupunktur, Infusionen und Medikamenten, um 500 Euro. Mehr Infos auf [www.naturheilpraxis-harkensee.de](http://www.naturheilpraxis-harkensee.de) oder unter Tel. 040/28 79 63 06

**ALTERNATIV:** Detox-Food frei Haus, z. B. 5 Tage frische Saft-Menüs. Infos auf [www.detox-delight.com](http://www.detox-delight.com) oder unter Tel. 089/24 29 19 63. Detox-Heilpraktiker in Ihrer Nähe über die deutschen Heilpraktiker-Verbände unter [www.ddh-online.de](http://www.ddh-online.de)

**27.7.** Will ich das wirklich? Nach fünf Minuten bei Indre Harkensee denke ich: Entgiften ist kein Sonntagsspaziergang. Zucker, Weißmehl, Alkohol, Kuhmilchprodukte und mehr als eine Tasse Kaffee (Hilfe!!!) fallen für mich die nächsten Wochen flach. Doch das Ziel klingt verlockend – ein runderneuerter Stoffwechsel. Neben der Diät bekomme ich pflanzliche Tabletten, die Leber, Nieren und Lymphe bei der Arbeit unterstützen. Mein Medikamenten-Plan sieht aus wie das Organigramm eines Hauptbahnhofs. Dazu kommen Ohrakupunktur, homöopathische Medikamente und basische Infusionen.

**29.7.** Als Erstes komme ich auf Trab, und zwar beim Abarbeiten des Einkaufszettels für die Medikamente. Die Tüte aus der homöopathischen Apotheke ist prallvoll mit Algentabletten, Bärlauch-Drops, Selen- und Zink-Dragees.

**30.7.** Ein Glück, dass meine Handtasche ein Platzwunder ist, so bleibt Raum für mein neues Tabletten-Beutelchen und eine Packung Dinkel-Knäckebrötchen.

**3.8.** Der Termin für meine erste Infusion. Indre Harkensee prophezeit, ich würde danach müde werden: „Für den Körper

ist es harte Arbeit, die Schadstoffe aus den Zellzwischenräumen zu bekommen.“ Ich dämmere 30 Minuten auf ihrer Liege, während in meinem Ohr Akupunkturnadeln meine Organe anfeuern und eine basische Lösung mit entgiftendem Cocktail in meine Blutbahn tröpfelt. Zwei Stunden später fühle ich mich tatsächlich, als hätte ich einen Umzug in den 6. Stock hinter mir.

**11.8.** Da tut sich was! In mir brummt's, die neulich ärgerlich enge Jeans gibt sich locker.

**19.8.** Womit ich nicht gerechnet habe: Ich schlafe wie ein Baby. Sonst kommen mich nachts gegen 3 Uhr gern alle meine kleinen Sorgen besuchen. Jetzt schlafe ich schnell ein und tief und fest durch. Entgiften ist toll.

**24.8.** Tää! Minus drei Kilo, sagt die Waage, dabei hungere ich kein bisschen. Zu den Mahlzeiten gibt's Salat- und Gemüseberge, mal mit Ziegenkäse, mal mit Fisch oder Fleisch, dazu Kartoffeln satt oder Indres Lieblingsgetreide Dinkelvollkorn (mit Bio-Butter). Dass ich das mittlerweile richtig lecker finde, freut die Fachfrau. Sie will ihre Patienten dazu verführen, dauerhaft ihre Ernährung umzustellen.

**26.8.** Shame on me. Das Essen mit Freunden, Rotwein vor meiner Nase ... Ich kann nicht widerstehen, trinke ein Glas – und bin sofort total betrunken. Die Leber wächst angeblich mit ihren Aufgaben. Meine kann nichts mehr ab.

**31.8.** Die letzte Infusion. Ich bin fast wehmütig. Es war ein tolles Gefühl, die 30 Minuten auf der Liege still zuzusehen, wie etwas Gutes Tröpfchen für Tröpfchen in mich hineinfließt.

**7.9.** Abschlussgespräch in der Praxis. Mein Fazit: Die Entgiftung funktioniert. Das lässt sich an den fünf Kilo, die weg sind, messen. Damit liege ich im Mittelwert, erklärt Indre Harkensee. Aber ich spüre mehr, vor allem mehr Energie. So eine Kur gönne ich mir ab jetzt öfter.

**Und heute?** „Detox light“ funktioniert nicht, das weiß ich jetzt! Im Alltag gingen mein Gewicht wieder hoch und die Energie wieder runter! Mein neuer Plan: Disziplin unter der Woche, zum Lieblingsitaliener am Wochenende. Mal sehen.

# muSS raus!

Mit sich selbst ins Reine kommen? Eine gute Idee! Drei PETRA-Kolleginnen haben verschiedene **Detox-Kuren** zum Entgiften getestet – und waren überrascht