



Der Traum vom leichten Leben: Während einer Entgiftungskur nimmt der Gast kaum feste Nahrung zu sich, dafür kann er stundenlang im Salzwasser schweben. Ein Kilo am Tag nehmen Männer in der Regel ab, Frauen weniger.

Illustration Sylvia Neuner

## Alles muss raus!

Beim sogenannten „Detox“ reinigt man den Körper durch tagelanges Fasten. Die Geschichte einer Entgiftung im türkischen Bodrum

Ein Gefängnis sieht anders aus. Das Detox-Center, am Rande des eleganten Badeortes Bodrum, liegt freundlich in spätsommerlicher Abendsonne. Es besteht aus einer Ansammlung kleiner Steinhäuser und einem eleganten, neu gebauten Haupttrakt, über den ein großes Dach gespannt ist.

Vielleicht liegt es an den Wärtern, die sich als Empfangskomitee verkleidet haben und voller Gelassenheit beobachten, wie man den dreiseitigen Fragebogen ausfüllt. Sie lächeln so milde. Können ja nicht wissen, dass sich bereits Tage vor der Reise, ab Eintreffen der E-Mail, die zum Pre-Cleansing den Verzehr von Gemüsebrühe, Obst und Kräutertee empfohlen hat, Widerstand regte. So hat man stattdessen in einem russischen Restaurant im schmeichelhaften Halbdunkel in riesige Pfannkuchenberge und eingerollte Heringe gebissen, dazu den Brotkorb geleert und Stamperl von pfeffrigem Wodka, bei einer Party aus Schüchternheit vier Gläser Champagner heruntergestürzt, um dann beim anschließenden Dinner enthemmt irgendwas Großes im Schlafrock zu essen.

Am Abend vor der Abreise bricht zu Hause echter Futterneid aus, der nicht mal vor den kalten Nudelresten der Kinder haltmacht. Nicht zu vergessen die Schachtel Schweizer Schokoladentafelchen, Kakaogehalt siebzig Prozent, die zur Beruhigung dienen, während im Fernsehen der amerikanischen Präsident in einer alten Folge von „Westwing“ mit der Entscheidung ringt, einen zum Tode verurteilten Mörder zu begnadigen. Apropos Todesstrafe – wie lange dauert Verhörungen? Und was, wenn man beim Fasten wichtige Charakterzüge verliert?

Das Detox-Center in Bodrum wurde vor drei Jahren von Ersin Pamukzizer gegründet, einem 52-jährigen Geschäftsmann aus Istanbul, den die Idee, Telefonkarten an Tankstellen zu verkaufen, reich gemacht hat. Nach einer Fastenkur in Thailand, die er wie viele internationale Manager in seinen Terminkalender quetschte, kehrte er um etliche Kilos leichter und einen entscheidenden Gedanken reicher nach Hause: Er beschloss, die Idee in die Türkei zu importieren.

Bei der Eröffnung eines seiner Restaurants in London im Frühjahr dieses Jahres sagt der bescheiden auftretende Mann, er habe genug gehabt vom Risottorotweinkäse-Leben der Manager. „Ich war die

meiste Zeit müde, oft erkältet. Wir konsumieren viel zu viel. Allein in meinem Leben verbrauche ich sicher zehnmal mehr, als meine Eltern vor vierzig Jahren.“

Nachdem man sich lässig als nicht rauchender, superfitter Menschenfreund eingetragen hat, führt die besonders milde lächelnde Oberwärtlerin übers Gelände. Am Tresen der Saftbar hängt Colleen, eine hübsche, anorektische Amerikanerin Ende Zwanzig, von der außer einem unbeweglichen Riesensüßholzbaum nicht viel übrig geblieben zu sein scheint. Es ist ihr vierter Tag, und sie hat die Schnauze voll.

Das Prinzip Detox beruht auf der Annahme, dass der Körper, die riesige Stoffwechsellmaschine, eine Art Ofen ist, der ab und zu gereinigt werden muss. Das geht aber nur, wenn der Verdauungsapparat eine Verschnaufpause bekommt, so dass sich Organe, Blutkreislauf und

Vitaminen, Aufbaustoffen. Melten, eine türkische Bankerin Ende dreißig, die in Zürich lebt, kommt dazu. Während, wie sich Menschen selbst zu einem Glas Obstsaft gerne zusammensetzen und Geselligkeit suchen.

Der nächste Morgen macht schon weniger Spaß. Ohne auch nur einen einzigen ungesund glamourösen Tag auf Mykonos gewesen zu sein, stellen sich leicht surrende Kopfschmerzen ein, die bis zum Abend ins Unerträgliche wachsen, und aus dem superfitten Nichtraucher ein schlappes Häufchen Elend machen, dem die Wärter immerhin eine fette Brise Himalaya-Salz in die Gemüsebrühe kippen. Im Kinoraum wird Al Gore's „An Inconvenient Truth“ gezeigt, man selbst schläft, ein Aspirin tapfer ungeöffnet in der Hand, vor Erschöpfung ein.

Das Programm ist einfach. Neben den fünfmal am Tag gereichten Shakes gibt es Kräuter, so viel Gemüsebrühe, wie man möchte, morgens und nachmittags Yoga und Meditation, eine Infrarot-Sauna, ein Dampfbad, ein türkisches Bad, einen Pool und die Gelegenheit, großartige Massagen zu buchen. Balinesisch, thailändisch, Reflexologie, Aromatherapie, Gesichtsbearbeitungen, *Detox Talks* über Ernährung, einen *Floating Tank*, in dem man sich am liebsten ertränkt hätte am zweiten Tag, wenn einen nicht das stark gesalzene Wasser daran gehindert hätte.

Was wie eine Schönheitsfarm aussieht, ist in Wahrheit eine knallharte Vollzugsanstalt, in der Körper und Geist gereinigt werden. Im Keller der supersauberen Anlage, durch die ständig eine leichte Brise vom Berg weht, befinden sich himmelblau angestrichene Zellen, in denen die Voraussetzung der Reinigungskur geschaffen wird: die Darmhygiene, die hier den bezaubernden Namen Colema trägt und zweimal täglich durchgeführt werden muss.

Das peinliche Kapitel der Einläufe ist halb so schlimm und kann alleine erledigt werden oder aber unter Assistenz einer Krankenschwester, die einen an eine deutsche Colon-Maschine anschließt, die wie ein mit Wasser arbeitender Staubsauger arbeitet. Wen die deutliche Konfrontation mit dem Thema Verdauung irritiert, sollte nicht fasten. „Stell dir vor, mit einem Typen hierherzukommen, *no way!*“, findet Colleen, während eine Anwältin aus London unbe-

dingt ihren Mann herschicken will.

Die meisten kommen zum Abnehmen. Ein Kilo am Tag nehmen Männer in der Regel ab, Frauen weniger, immerhin eine Kleidergröße über den Lauf von fünf Tagen. Die meisten Gäste kommen aus der türkischen Oberschicht, aus England, aus Russland, zunehmend aus Ägypten, Regierungsmitglieder angeblich, die mit der ganzen Familie anreisen. Der Vorteil liegt auf der Hand: Bodrum, ein schicker Badeort, ist näher als Thailand, die traditionelle Adresse für Entgiftungskuren. Das Wetter ist immer gut, und, das sagt die Oberwärtlerin offen, „wir sind billig“. Etwa tausend Euro kostet eine Woche pro Kopf, vier Tage nur 600 Euro.

Am zweiten Tag sind das Kopfweh und leichtes Übelgefühl

schwächer geworden, der Hunger dagegen hat sich eingenistet, ein Gefühl von Schwäche und Müdigkeit, manchmal fällt es schon schwer, einen Satz vernünftig zu Ende zu sprechen. Der türkische Koch schneidet eine Wassermelone auf. Im Keller gibt es eine Personalküche und sicher dieses köstliche Fladenbrot. Der Koch stopft die Melone ungerührt in den Entsafter. Ob man ihn wohl irgendwann bestechen könnte? Schon wieder fallen die Augen zu.

Die anderen sind weiter. Die Bankerin gibt, auf eines der gemütlichen weißen Sofas gelümmelt, einer älteren Amerikanerin Anlagetipps. Colleen lässt sich die Nägel lackieren, ihr Taxi zum Flughafen ist bestellt. Jemand war sogar beim Wasserskifahren. Glänzen ihre Augen, ihre Haut, ihre Haare? Haben die Fingernägel ihre Farbe verän-

dert? Mit dem Wind, der immer wieder durch die Bananenstauden fährt, verwehen die Gedanken. Die Zeit ruht. Nur der alle paar Stunden krächzend schöne Ruf des Müzzin unten aus dem Dorf und sein von den felsigen Hügeln zurückgeworfenes Echo erinnern daran, dass Fasten, bevor es Detox hieß, eine uralte Angelegenheit und in jeder Religion zu finden war.

Was ist mit der Seele? „Im Fasten geht es dem Körper gut, aber die Seele hungert“, brachte es der berühmte deutsche Fastenarzt Dr. Otto Buchinger Mitte des letzten Jahrhunderts auf den Punkt. Der Drang zur Generalüberholung durch Entgiftung, Schönheitsoperationen, Maßnahmen, je radikaler, desto besser, verdeckt das große Vakuum, das auch durch noch so viele Hungerkuren nicht verschwindet, die Frage: Warum bin

ich hier? Ohne diese Frage ist Fasten das, wofür es viele fälschlicherweise halten: eine Nulldiät. „Ich war erst vor fünf Wochen hier“, erzählt die Bankerin, die eine schwere emotionale Krise durchmacht, „aber ich musste noch mal wiederkommen. In meinem Leben ist kein Platz zum Nachdenken.“

Leise raschelt der Wind durch die Palmen, eine Kuh muht, nicht mal die Entspannungs-CD nervt wie gewöhnlich. Im Kopf entsteht langsam wieder Klarheit. Die Entscheidung gegen alle Empfehlung, auf dem Rückflug das gesamte Menü von Turkish Airlines zu essen, war in Ordnung. Nicht wegen des Schokoladenpuddings, sondern aus Dankbarkeit darüber, im Ansatz etwas über ein Gefühl gelernt zu haben, an dem jeder siebte Mensch auf der Welt leidet: Hunger. KRISTIN RÜBESAMEN

Es sieht hier aus wie in einer Schönheitsfarm - in Wahrheit ist man aber in einer knallharten Vollzugsanstalt.

Gewebe von Fett, Zucker, Harnsäure und krankhaften Proteinstrukturen reinigen können. Neben dem Ziel, die eigenen Regenerationskräfte des Körpers zu mobilisieren, lassen sich durch Fasten fast alle chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Magen- und Darmerkrankungen, Allergien, Asthma, Migräne lindern. Menschen mit Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Typ-II-Diabetes, Nikotinabhängigkeit und Stress können diese Risikofaktoren durch eine Fastenkur positiv beeinflussen. Das Ziel ist letztendlich, eine Balance im Säure-Basen-Haushalt des Körpers herzustellen.

Colleen kommt aus Chicago und hat die Detox-Kur an einen dreiwöchigen Mykonos-Urlaub angehängt, über den sie lustlos die Augen rollend sagt: „Der totale Exzess, rauchen, trinken, und den Rest kannst du dir ja wohl denken.“

Mirey stellt uns einen gelben „Shake“ hin, unser Abendessen, zusammen mit einem Plastiktütchen mit zwei Kapseln, die vor dem Schlafen genommen werden sollen. Der Shake dient der Reinigung, die Kräuter versorgen den Körper mit Mineralien, Enzymen,

wie ein solches „Luftholen“ dazu führt, lang aufgeschobene schwierige Entscheidungen zu treffen, mit Gewohnheiten wie Rauchen aufzuhören, Beziehungen zu klären.

Das Bodrum Detox Center bietet ein siebentägiges Saftfasten im Einzelzimmer für 1050 Euro, zum Schnuppern reicht das Vier-Tage-Programm (600 Euro im Einzelzimmer). Viele Anwendungen wie Thai-Massagen oder Shiatsu kann man zusätzlich buchen. Weitere Informationen unter Telefon 00 90/2 52/3 77 63 10 oder im Internet unter [www.thelifeco.de](http://www.thelifeco.de)

### Was ist Detox?

Das Ziel einer **Entgiftungskur** ist die Reinigung von Körper und Seele. Zunächst wird der Magen-Darm-Trakt komplett entleert, um dem Körper als ständig arbeitender Stoffwechsellmaschine eine Pause zu gönnen. Über Darmreinigung (in Form von Einläufen und Colon-Hydro-Therapie) wird der Darm wiederholt gereinigt, so dass sich mögliche Ablagerungen, sogenannte „Schlacken“, deren Existenz wissenschaftlich umstritten ist, sanft ablösen. Durch Schwitzen in der Sauna und im Dampfbad sowie Massagen werden die Gifte (Alkohol, Nikotin, Zu-

cker, andere Zellgifte) ebenso freigesetzt. Darüber hinaus harmonisiert sich das Säure-Basen-Verhältnis im Körper, eine Theorie, die man aus der Ayurveda-Medizin kennt, die ebenfalls die Übersäuerung des Körpers ausgleichen möchte. Begleitende Therapien wie Yoga, Meditation, leichte Bewegung an frischer Luft unterstützen den Entstauungs- und Reinigungsprozess. Der Körper wird leichter, es wird keine Energie für Verdauung benötigt, nach ein paar Tagen führt die Ruhe idealerweise zu mehr Klarheit im Kopf. So wird immer wieder berichtet,

emirates.de

# Reich der Mitte, bitte.

# Ab € 549\*.

Jetzt günstig China entdecken.  
Täglich Beijing, Shanghai, Hongkong, Guangzhou.  
Fly Emirates. Keep discovering.

\* China ab 549,- € inkl. aller Steuern und Gebühren. Buchbar bis 14.11.2008 für Abflüge vom 26.10. bis 9.12.2008 und vom 6.1. bis 25.3.2009. Weitere Informationen und Bedingungen finden Sie unter [emirates.de](http://emirates.de)

**Emirates**

Mehr als 400 internationale Auszeichnungen und über 100 Flugziele weltweit. Weitere Informationen auf [emirates.de](http://emirates.de) oder telefonisch unter 01805 425652 (0,14 Euro/Min., möglicherweise abweichende Gebühren aus Mobilfunknetzen). Es gelten unsere AGB. Entdecken Sie auch unser Vielfliegerprogramm unter [skywards.com](http://skywards.com)