

## **Reif für die Insel**

**[von Bettina Hagen]**

**Besonders nach den Feiertagen ist der Säure-Basen-Haushalt des Körpers bei manchem aus dem Takt. Kuren versprechen Abhilfe. Wir haben es auf der Nordseeinsel Wangerooge ausprobiert.**

Die Adventszeit verlangt dem Körper viel ab. Lebkuchen und Plätzchen, Würstchen auf dem Weihnachtsmarkt und üppiges Essen während der Feststage, gerne in Kombination mit viel Alkohol. Doch das allein ist es nicht: Wenn sich Weihnachten die Familie trifft, treten oft Spannungen und emotionale Konflikte auf, die einem buchstäblich auf den Magen schlagen. Denn neben säurehaltiger Ernährung sind es vor allem psychosoziale Faktoren wie Angst, Trauer, Ärger, Wut oder Einsamkeit, die den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. So jedenfalls sehen es Vertreter der Naturheilkunde, die „Übersäuerung“ für eine Ursache vieler Zivilisationskrankheiten halten, angefangen von Rheuma, Osteoporose und Allergien bis hin zu hohem Blutdruck, Schlaganfall und Parodontose.

### **Im Reizklima kuren**

Auch die Physiotherapeutin, Kinesiologin und psychotherapeutische Heilpraktikerin Kerstin Haver ist davon überzeugt. Im Reizklima der Nordseeinsel Wangerooge bietet sie einwöchige Säure-Basen-Fastenkuren mit ganzheitlichem Ansatz an. Die Teilnehmer sollen lernen, den Teufelskreis aus falscher Ernährung, emotionalen Stressoren und Bewegungsmangel zu durchbrechen, mit dem Ziel, die Regulationsmechanismen des Körpers zu reaktivieren, mentale und emotionale Blockaden zu lösen und das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung mit basischen Lebensmitteln zu schärfen.

### **Elemente im Ungleichgewicht**

Um die Wechselwirkungen im Körper zu beschreiben, nutzt sie das Modell der fünf Elemente aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. „Ist der Körper übersäuert, geraten die Elemente ins Ungleichgewicht“, sagt Haver. Der Körper reagiere mit chronischen Krankheiten oder Selbstzerstörungsmechanismen wie Süchten und Fressattacken. Die alarmierende Gewichtszunahme von Menschen in den Industrieländern scheint ihr Recht zu geben. Der Annahme vieler Schulmediziner, die eine ernährungsbedingte chronische Übersäuerung auf Grund mangelnder wissenschaftlicher Belege für Hokuspokus halten, zum

Trotz. Denn schon seit Jahren gibt es ausländische Studien, in denen die Wirksamkeit der Basentherapie belegt wird.

### **Deutsche werden immer dicker**

Auch die Ergebnisse des aktuellen Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aus dem Jahr 2017 sollten zum Umdenken anregen. Demnach steigt die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland stetig, 59 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen sind bereits adipös. Die Gründe dafür seien bekannt, sagt Ex-DGE Präsident Helmut Heseker, der die Studie bearbeitet hat. „Viele Menschen in Deutschland essen zu viele energiereiche Lebensmittel und bewegen sich zu wenig. Preiswerte und schmackhafte Lebensmittel und Getränke mit hohem Energiegehalt sind nahezu überall verfügbar – egal ob zu Hause oder unterwegs. Diese Faktoren machen es schwer, normalgewichtig zu bleiben“.

### **Grundlage Flüssigkeit**

Der Ansatz auf Wangerooge führt zunächst über ausreichendes Trinken. Denn neben dem Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt sei der Wasserhaushalt Voraussetzung für den reibungslosen Ablauf aller Stoffwechselprozesse. Um gesund und leistungsfähig zu bleiben müsse der Mensch täglich mindestens 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen, erklärt Haver. Wird zu wenig getrunken, dicken Blut und Lymphe ein und fließen langsamer. Nährstoffe gelangen nicht mehr in die Zellen, gleichzeitig würden Toxine, Pestizide und andere Schadstoffe nicht mehr abtransportiert. Die Lymphen, das wichtigste System für Stoffwechselabfälle, laufen Gefahr zu verstopfen.

Wird es zum Dauerzustand, können chronische Krankheiten und sowie Ängste und Depression die Folge sein. Auf Wangerooge trinken die Teilnehmer der Kur abgekochtes heißes Wasser und Basentees. Morgens ist auch Kaffee erlaubt, allerdings nur mit Sahne, um die Säure des Kaffees zu neutralisieren.

### **Die gute Küche mit Sahne**

Sahne spielt auch in der Küche von Petra Tiessen, Direktorin und Küchenchefin des Parkhotels New Hampshire auf Wangerooge, eine große Rolle. Als Geschmacksträger für ihre basisch-vegetarischen Kurgerichte nutzt sie hochwertige Öle, Sahne und Mandeln. Salz wird weitgehend durch eine selbst hergestellte Mischung aus getrockneten Kräutern und Knoblauch ersetzt. Zum Frühstück gibt es Rührei, Rohkost und Obstsalat, der wiederum mit einem Schuss Sahne abgelöscht wird. „Das entspricht nicht den gängigen Vorstellungen von

Diäten, in denen jegliches Fett verteufelt wird“, sagt Haver. „Doch der Körper benötigt Fette und Öle. Die Sahne wird komplett basisch verstoffwechselt, wenn man sie nicht mit Nudeln oder Reis kombiniert“. Beide gehören - ebenso wie Brot, raffinierter Zucker und Dörrfrüchte – zu den Lebensmitteln, aus denen Glukose schnell ins Blut übergeht. Darauf müssen die Teilnehmer verzichten, dafür gibt es Suppen, grüne Salate und gebackenes basisches Gemüse.

Auch tierische Eiweißprodukte wie Eier, Fleisch und Fisch sind erlaubt und dürfen mit Fett kombiniert werden. Das Prinzip dieser Diät ist einfach: Werden einfache Kohlenhydrate ohne Fett verspeist, produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin, das für den Abbau von Glukose im Blut sorgt. Der Blutzuckerspiegel sinkt, der Körper reagiert mit Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Heißhungerattacken auf Süßes. Ist jedoch Fett dabei, steigt der Insulinspiegel weniger schnell an, und die Heißhungerattacken bleiben aus.

### **Unterstützende Anwendungen**

Doch allein mit Ernährung ist es auf Wangerooge nicht getan. Basische Präparate, Schüßler-Salze und Bachblüten sollen den Körper bei der Entgiftung unterstützen, Akupressur, Klangschalentherapie und Cranio-Sacral-Behandlung für körperliche und mentale Entspannung sorgen. In Einzelgesprächen sucht die Kinesiologin mit Hilfe des sogenannten Armtest erlernte pränatale und frühkindliche Verhaltensmuster, die zu Blockaden in der Persönlichkeitsentwicklung geführt haben können. Sind diese gelöst, können Menschen ein freies und selbstbestimmtes Leben führen. Für Haver der beste Schutz vor Übersäuerung. „In nur einer Woche können wir Körper, Geist und Seele nicht komplett entgiften“, sagt die 52-Jährige, „sehr wohl aber das Bewusstsein für die vielen Facetten der Übersäuerung wecken“. Und ganz nebenbei haben die meisten Teilnehmer auch noch einige Kilos verloren.

Weitere Infos: [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de)