

ANNA TRÖKES

# DETOX MIT YOGA

Übungsprogramme auf CD  
mit 70 Minuten Laufzeit  
▶ plus kostenlos online

Körper und Geist von Ballast befreien,  
ganzheitlich entgiften



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

## YOGA – EIN WEG DER REINIGUNG

### 6 Loswerden, was uns schadet

- 6 Was sind eigentlich Schlacken?
- 6 Stress – wenn es zu viel wird
- 8 Körperliche und seelische Symptome

### 9 Ein umfassender Ansatz

- 9 Die acht Reinigungsmethoden des Yoga
- 10 Den Geist neu ausrichten
- 11 Reinigungstechniken des Hatha-Yoga
- 12 Ernährung für mehr Leichtigkeit
- 13 Mit Bewegung die Verdauung ankurbeln
- 13 Asanas mit Tiefenwirkung
- 14 Durch den Atem Körper und Geist entlasten
- 14 Mit Mantras den Geist klären
- 15 Meditation – der Weg zu wahrer Transformation
- 16 *Interview mit Dr. Ute Kabir*



# DETOX-YOGA – DIE ÜBUNGSPRAXIS

## 20 Den Geist befreien

- 20 Sich beschweren macht schwer
- 22 Dem Positiven einen Platz im Leben geben

## 23 Reinigungstechniken des Hatha-Yoga

## 32 Mit Bewegungsabläufen die Verdauung in Schwung bringen

## 37 Asanas, die dem Stoffwechsel einheizen

## 43 Der Atem – ein wirkungsvolles Reinigungsinstrument

## 48 Mit Mantras heilsame Schwingungen erzeugen

## 52 Meditationen, die wichtigste Detox-Maßnahme

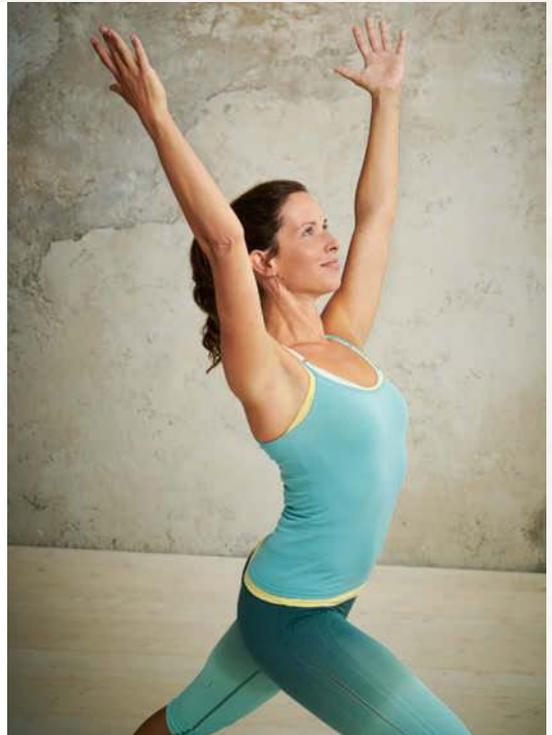
## DIE DETOX-PROGRAMME

## 58 Entlastungstage für zwischendurch

- 59 Kartoffel-Tag
- 59 Reis-Tag
- 60 Khicheri-Tag
- 60 Apfel-Tag
- 61 Erdbeer-Tag
- 61 Spargel-Tag

## 62 Detox-Tage und Detox-Wochenende

- 62 Einzelne Detox-Tage
- 67 Ein Detox-Wochenende



## 70 Detox-Woche

- 70 Ernährung in der Detox-Woche
- 70 Molke-Kur
- 71 Weintrauben-Kur
- 72 Rohkost-Kur
- 72 Vegane Ernährung
- 73 Für die Wochenplanung

## Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 77 Register
- 78 Verzeichnis der Übungen und Techniken
- 80 Impressum



*Der Weg der Meditation gilt im Yoga als Königsdisziplin zur Befreiung des Geistes.*

## DEN GEIST NEU AUSRICHTEN

In unserer modernen Zeit finden wir eine regelmäßige gründliche Körperhygiene normal. Wir waschen uns, wechseln die Kleidung und putzen die Wohnung. Ab und zu machen wir einen Entlastungstag und verzichten auf Alkohol, Kaffee und Fleisch. Manchmal fasten wir sogar und nehmen für eine Zeit gar nichts zu uns. Nur um unseren Geist, um unsere »mentale Hygiene« kümmern wir uns in der Regel viel zu selten.

Dabei sind es vor allem die negativen Einflüsse in unserem Fühlen und – davor noch – in unseren Gedanken, die uns schwächen und sogar krank machen können. Dr. Joachim Galuska, der seit vielen Jahren die psychosomatischen Kliniken »Heiligenfeld« in Bad Kissingen leitet, betonte kürzlich in einem Vortrag, der überwiegende Teil seiner Patientinnen und Patienten leide vor allem daran, dass sie ihr Denken und in der Folge ihre Gefühle und Stimmungen nicht im Griff hätten. In seiner langjährigen klinischen Erfahrung stellte es sich ihm so dar, dass ein Geist, der sich selbst überlassen ist, einem Garten gleicht, um den sich niemand kümmert. Dort darf jede Angst, jede Sorge und jede Befürchtung ungehindert wachsen, auch wenn dadurch unsere Unbeschwertheit, Freude und positive Sicht auf die Welt überwuchert werden. »Geistiges Unkrautjäten«, so meinte er, bedeute, schädliche Einflüsse zu reduzieren, die aus unserem Inneren erwachsen.

Solche Akte »mentaler Hygiene« könnten auch wieder den Raum schaffen, den wir brauchen, um unsere innere Ausrichtung zu überdenken und Nährendes und Heilsames in uns wachsen zu lassen. Wir sollten also eine regelmäßige mentale Hygiene zu einem selbstverständlichen Bestandteil unseres Alltags machen, indem wir immer wieder innehalten und das, was wir gerade denken beziehungsweise was uns durch den Kopf geht, hinterfragen. Wir können zusätzlich abends noch einmal den Tag im Hinblick auf das, was unsere prägenden Gedanken waren, Revue passieren lassen.

# REINIGUNGSTECHNIKEN DES HATHA-YOGA

Als der Hatha-Yoga ungefähr im 8. Jahrhundert n. Chr. entstand, war er unter den vielen Yoga-Wegen einer der ersten, die den Körper mit einbezogen. Die alten Texte sahen die Reinigungshandlungen für den Beginn der Übungspraxis vor, weil sie dem Körper Gesundheit und Leichtigkeit schenken und ihn durchlässig machen für das Strömen der Lebensenergie, die im Yoga Prana genannt wird. Die sechs klassischen Reinigungstechniken (Shat Kriya) des Hatha-Yoga sind:

- Reinigung von Mund, Speiseröhre und Magen (Dhauti)
- Darmspülungen (Basti)
- Reinigung der Nase (Neti)
- Fixieren des Blicks (Trataka)
- Darmkreisen (Nauli)
- Durchlüften aller Höhlen des Schädels, genannt Schädelleuchten (Kapalabhati).

Diese Übungen wurden im alten Indien meist zusammen mit einer ayurvedischen Reinigungskur (Panchakarma) angewandt, die man mindestens einmal jährlich durchführte, um den Organismus zu entlasten und das Immunsystem zu stärken. Solche Kuren dauern mindestens 21 Tage. Dabei werden nach und nach alle Gewebeschichten des Körpers gereinigt. Die durch Kräuter und Massagen ausgelösten Detox-Effekte sind teilweise so stark, dass man unmöglich nebenher arbeiten könnte. Eine klassische Kur ist angebracht, wenn der Körper

Mühe hat, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Bei normaler Belastung reichen dagegen die in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen aus.

Im Praxiskapitel finden Sie ab Seite 23 Reinigungstechniken für den Körper, die auch für uns moderne Menschen sinnvoll sind und sich gut in den Alltag einbauen lassen. Sie stärken Wohlbefinden und Gesundheit.

## KLASSISCHE REINIGUNGSTECHNIKEN FÜR DIE HEUTIGE ZEIT

Diese Reinigungstechniken werden hier im Buch vorgestellt:

- Ölziehen (Seite 24) – entgiftet den Mundraum und stärkt das Zahnfleisch.
- Zungenreinigung (Seite 24) – entfernt den Zungenbelag und sollte wie das Ölziehen Teil der täglichen Mundhygiene sein.
- Nasenspülung (Seite 25) – befreit die Nasengänge und beugt Erkältungen vor.
- Yogische Darmreinigung (Seite 26) – ist grundlegend für jede Detox-Kur.
- Feuer-Waschung (Seite 28) – wirkt gut gegen Verstopfung.
- Uddiyana-Bandha-Zyklus (Seite 28) – regt die Durchblutung der Bauchorgane an.

Und als sinnvolle Ergänzung zu jeder Detox-Kur:

- Basische Bäder (Seite 30) – zum Ausscheiden von Säuren.

## DURCH DEN ATEM KÖRPER UND GEIST ENTLASTEN

Dass wir unseren Organismus wirkungsvoll mithilfe des Atems reinigen können, wissen die Yogis schon seit mehreren Tausend Jahren. Obwohl sie noch nie etwas vom vegetativen Nervensystem gehört hatten, war ihnen doch klar, dass man es über den Atem zu regulieren vermag. Sie erkannten, dass uns jede Ausatmung nicht nur körperlich reinigt und entlastet, sondern dass sie uns auch einlädt, mentale Anspannung loszulassen. Wegen dieser Wirkung steht im Yoga die Verlängerung und Intensivierung der Ausatmung immer im Vordergrund. Erst dann, wenn wir tief und umfassend ausgeatmet haben, können wir uns wieder mit all dem füllen, was frisch und neu ist – in körperlicher wie auch in geistiger Hin-

*Beim Tönen von OM – hier dessen Zeichen – wird der ganze Körper in Schwingung versetzt.*

sicht. Da unser Blut ohnehin im Schnitt einen Sauerstoffgehalt von bis zu 98 Prozent aufweist, geht es außerdem gar nicht darum, mit der Einatmung möglichst viel zu bekommen, sondern vielmehr darum, über die Ausatmung möglichst viel Kohlendioxid loszuwerden.

## MIT MANTRAS DEN GEIST KLÄREN

Mantra bedeutet in der altindischen Sprache Sanskrit »Werkzeug für den Geist«. Wenn wir tönen – oder auch nur summen –, ist es fast unmöglich, gleichzeitig zu denken. Die Schwingung des Tönens oder Summens überträgt sich auf das Gehirn. Das hilft, wenn in unserem Kopf die Gedanken und Gefühle durcheinanderwirbeln oder wenn wir das Gefühl haben, in einem Gedankenkarussell festzustecken.

Im Yoga wurden sehr viele unterschiedliche Mantras entwickelt, davon ganz viele, die inhaltlich eine beruhigende Wirkung haben und unserem Geist eine positive Ausrichtung geben. Ganz oft werden aber auch nur einzelne Silben getönt, wie »MA«, »SOHAM« oder »OM«. »OM« ist das bekannteste Mantra des Yoga. Es hat keine wörtliche Bedeutung, aber dafür eine tiefe Symbolik. OM steht für die Quelle allen Seins, für den Urgrund, aus dem heraus sich Leben und Bewusstsein einstmals entwickelt haben. Wenn wir es tönen, ist unser Geist eingeladen, sich auf diese stille Quelle in uns zu besinnen, um im Getriebe des Alltags einen Ruhepunkt zu finden.



## MEDITATION – DER WEG ZU WAHRER TRANSFORMATION

Das machtvollste Mittel, das der Yoga entwickelt hat, um den Geist zu »entgiften«, zu entlasten und zu klären, ist die Meditation. Auch wenn viele Menschen denken, dass man in der Meditation für einen bestimmten Zeitraum konsequent nichts denken soll, zeigen die Yoga-Meditationen doch viel eher eine Ausrichtung auf heilsame und positive Inhalte. Sie bezwecken damit, positive, beruhigende und friedvolle Bilder im Gehirn zu verankern. Wenn wir immer wieder solche Bilder – wie zum Beispiel die Transformation von etwas Dunklem zu etwas Lichtem oder Licht an sich – in unserem Inneren kultivieren, dann werden sie eines Tages helfen, die Bilder in uns zu verdrängen, die uns einengen, bedrücken und mit Sorge erfüllen. Dabei handelt es sich nicht um »positives Denken«, sondern darum, das Gute und Aufbauende bewusst in den Vordergrund der Wahrnehmung zu stellen. Das Yoga-Sutra sagt, dass wir erst durch die Meditation über etwas – also das stille Mit-etwas-Sein – tatsächlich etwas über das Wesen unseres Meditationsgegenstandes, zum Beispiel Licht, erfahren. Die Meditation lädt uns ein, die Transformation dann nicht nur als intellektuelles Konzept zu erfahren, sondern vielmehr zu erspüren, wie sie sich allmählich in uns vollzieht. Im Zusammenhang mit alten, negativen Denkmustern, mit denen wir unser Gemüt immer wieder eintrüben, verdunkeln und belasten, sprechen viele moderne Rich-

tungen der Psychologie von »toxischem Denken«. Toxisch, weil wir uns mit unserem eigenen Denken vergiften. Die positiven inneren Bilder und Denkweisen, die wir mithilfe der Meditation im Geist wurzeln lassen, »überwuchern« nach und nach die alten, toxischen Muster. Das ist Detox im besten Sinn!

*Der Weise Patañjali, Verfasser der 2000 Jahre alten Grundlagentext Yoga-Sutra*





# DETOX-YOGA – DIE ÜBUNGSPRAXIS

Nun geht's an die Praxis! Die Reinigungsmethoden des Yoga führen zu einer tiefgreifenden Klärung und Entlastung aller Körpersysteme, denn sie berücksichtigen sämtliche Aspekte dessen, was uns im Auf und Ab des Lebens körperlich belastet und mental verwirrt oder betrübt. Damit innere Reinigung und Entgiftung nachhaltig wirken, sollten Sie immer auch den geistigen Aspekten genügend Raum geben. Und nun viel Freude beim körperlichen und geistigen »Großreinemachen«!



## HA-ATMUNG

### ▶ TRACK 2 • 2:15 Minuten

- ▶ Stellen Sie sich in eine weite Grätsche. Die Füße sind ganz leicht nach außen gedreht.
- ▶ Heben Sie einatmend die Arme und strecken Sie sich weit nach oben. | 1 |
- ▶ Lassen Sie dann den Oberkörper schwingvoll nach unten sinken, sodass die Arme zwischen den Beinen nach hinten durchschwingen. Atmen Sie dabei durch den Mund mit dem Laut HAAA!! aus. | 2 | Versuchen Sie gleichzeitig auch den Nabel kraftvoll einzuziehen. Um den Rücken zu schonen, beugen Sie beim Hinuntergehen die Beine leicht an.
- ▶ Richten Sie sich wieder auf, atmen Sie durch die Nase ein und heben Sie die Arme. Strecken Sie den Bauchraum.

- ▶ Fahren Sie damit etwa 20-mal im Rhythmus Ihres Atems fort. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem HAAA!! der Organismus von Schlacken befreit und durch die Bewegung der Verdauungstrakt intensiv angeregt wird.
- ▶ Spüren Sie anschließend einige Atemzüge lang im Stehen nach.

## BELASTENDES WEGSCHLEUDERN

### ▶ TRACK 3 • 2:13 Minuten

- ▶ Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind schulterbreit voneinander entfernt und ganz leicht nach außen gedreht.
- ▶ Heben Sie einatmend die Arme zu einer Seite hoch und strecken Sie sich weit nach schräg oben.



4

- ▶ Lassen Sie die Arme kraftvoll zur anderen Seite schwingen und atmen Sie mit einem lauten HA!! oder HUI!! aus. | 3 |
- ▶ Wiederholen Sie diese Bewegung circa 20-mal. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie alles, was Sie belastet, von sich wegschleudern.
- ▶ Spüren Sie anschließend einige Atemzüge lang im Stehen nach.

## DIE KATZE STRECKT IHR BEIN

▶ TRACK 4 • 3:53 Minuten

Sie können die Intensität dieser Übung steuern, indem Sie sich behutsam oder kraftvoll bewegen.

- ▶ Kommen Sie in den Vierfüßlerstand und achten Sie darauf, dass Sie hinter sich Platz haben, um Ihr Bein auszustrecken.



5

- ▶ Strecken Sie einatmend das linke Bein weit nach hinten und oben und schauen Sie nach vorn. | 4 |
- ▶ Führen Sie Stirn und Knie zusammen, ziehen Sie kraftvoll die Bauchdecke nach innen und atmen Sie dabei mit HAAA!! aus. | 5 |
- ▶ Strecken Sie das Bein wieder, heben Sie den Kopf und den Blick und atmen Sie dabei durch die Nase ein.
- ▶ Fahren Sie mit dieser Bewegung etwa 12-mal im Rhythmus Ihres Atems fort. Wechseln Sie dann die Seite und wiederholen Sie diesen Ablauf ungefähr 12-mal mit dem rechten Bein.
- ▶ Erleben Sie, wie in der Bewegung der ganze Bauchraum kraftvoll angeregt wird. Spüren Sie anschließend für einige Atemzüge in einem Sitz Ihrer Wahl nach.



1

## KROKODIL MIT TIEFER BAUCHATMUNG

▶ TRACK 9 • 3:50 Minuten

- ▶ Legen Sie sich auf den Rücken und breiten Sie beide Arme seitlich in Schulterhöhe aus. Drehen Sie die Handflächen zum Boden und lassen Sie Ihre Schultern in die Breite und Tiefe zum Boden hinunter sinken.
- ▶ Stellen Sie beide Beine angebeugt auf und ziehen Sie dann eines nach dem anderen an den Bauch.
- ▶ Lassen Sie nun beide Beine mit dem Ein- oder Ausatmen etwa 45 Grad nach links sinken und schmiegen Sie gleichzeitig die rechte Schulter fest an den Boden.
- ▶ Führen Sie die Beine mit dem Aus- oder Einatmen zurück zur Mitte.
- ▶ Lassen Sie anschließend beide Beine mit dem Ein- oder Ausatmen etwa 45 Grad nach rechts sinken und schmiegen Sie dabei die linke Schulter fest an den Boden. | 1 |
- ▶ Führen Sie die Beine mit dem Aus- oder Einatmen zurück zur Mitte.
- ▶ Wiederholen Sie diese Drehbewegung ungefähr 12-mal zu jeder Seite im Rhythmus Ihres Atems. Ziehen Sie jedes Mal, wenn Sie ausatmen, ganz aktiv die Bauchdecke nach innen.
- ▶ Um die Übung zu beenden, lassen Sie die Beine in der Mitte zur Ruhe kommen und stellen einen Fuß nach dem anderen zum Boden. Werden Sie sich bewusst, als wie angeregt Sie jetzt Ihren Bauchraum erfahren.



1

## DREHSITZ MIT TIEFER BAUCHATMUNG

▶ TRACK 10 • 7:46 Minuten

- ▶ Kommen Sie in einen Sitz mit ausgestreckten Beinen. Dehnen Sie Ihr linkes Bein über die Ferse. Beugen Sie das rechte Bein und stellen Sie den rechten Fuß außen neben das linke Knie.
- ▶ Ziehen Sie die Gesäßhälften nach hinten und außen. Legen Sie die Hände um das rechte Knie. **| 1 |** Richten Sie sich aus der Kraft der Arme auf und heben Sie den Brustkorb.
- ▶ Umfassen Sie mit dem linken Arm das rechte Knie und legen Sie die linke Hand an die Außenseite des rechten Oberschenkels. Drehen Sie den Rumpf nach rechts und schmiegen Sie den Bauch an die Innenseite des Oberschenkels.



2

- ▶ Stellen Sie die rechte Hand hinter dem Gesäß auf. Drücken Sie sich mit der Handfläche oder den Fingerspitzen vom Boden weg. **| 2 |**
- ▶ Nehmen Sie den Kopf ein wenig mit in die Drehung nach rechts.
- ▶ Verweilen Sie so und intensivieren Sie einatmend den Kontakt der Bauchdecke zum Oberschenkel und ziehen Sie ausatmend aktiv die Bauchdecke ein. Kommen Sie nach etwa 12 Atemzügen zur Mitte zurück.
- ▶ Wiederholen Sie die Haltung, indem Sie das rechte Bein ausstrecken und das linke aufstellen und sich nach links drehen.
- ▶ Spüren Sie anschließend im Sitzen nach. Werden Sie sich bewusst, als wie anregt Sie jetzt Ihren Bauchraum erfahren.

1



## SICH ÖFFNEN UND SCHLIESSEN MIT DEM LAUT OM

- ▶ Kommen Sie in den Kniestand. Legen Sie sich bei Bedarf eine zusammengefaltete Decke oder ein flaches Kissen unter die Knie.
- ▶ Heben Sie einatmend die Arme und den Brustkorb. Öffnen Sie sich nach oben in die Weite des Raums. | 1 |
- ▶ Verbinden Sie die Ausatmung mit dem Tönen des Mantras OM. Kreuzen Sie ausatmend die Arme vor der Brust, runden Sie etwas den Rücken und ziehen Sie sich in sich zurück. | 2 |
- ▶ Fahren Sie damit in Ihrem Atemrhythmus fort: einatmen und sich nach oben öffnen, mit geschlossenen Augen das OM tönend sich wieder in sich zurückziehen, immer wieder.
- ▶ Spüren Sie anschließend in einem Sitz Ihrer Wahl nach und werden Sie sich bewusst, wie sich das Tönen auf Ihren Geist ausgewirkt hat.

2



## SOHAM TÖNEN

Sie können statt »OM« auch das Mantra »SOHAM« verwenden. »SO« ist ein Laut, der während des Einatmens entsteht. Er bedeutet »das Absolute/das reine Bewusstsein/das Leben«. »HAM« wird während des Ausatmens getönt. Er bedeutet »ich bin«. Zusammen bedeutet »SOHAM« also »ich bin das Absolute/das reine Bewusstsein/das Leben«. Wenn Sie das wiederholt tönen und sich dabei mit der Aussage verbinden, wird Ihr Geist auf das Wesentliche ausgerichtet. Das macht ihn friedlich und klar.



## DAS LEBEN EHREN MIT DEM MANTRA AHAM

»AHAM« bedeutet »ich bin«. Das Mantra steht für »ich bin Bewusstsein / ich bin das Leben«. Richten Sie während des Tönens des Mantras Ihren Geist ganz auf diesen Inhalt aus.

- ▶ Kommen Sie zum Stehen, die Füße etwa beckenbreit voneinander entfernt.
- ▶ Machen Sie mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach hinten. Drehen Sie den Fuß ganz leicht nach außen, halten Sie die Füße im beckenbreiten Abstand und richten Sie Ihr Becken und Ihren Rumpf gerade nach vorn aus. | 1 |
- ▶ Heben Sie einatmend die Arme und den Blick und öffnen Sie sich ganz der Schönheit des Lebens. Beugen Sie dabei das linke Bein etwas an. | 2 |

- ▶ Ausatmend neigen Sie sich langsam über das angebeugte linke Bein. Tönen Sie dabei das Mantra »AHAM«. | 3 |
- ▶ Richten Sie sich einatmend wieder auf.
- ▶ Lassen Sie mit dem Mantra »AHAM« ausatmend die Arme sinken und strecken Sie das linke Bein.
- ▶ Wiederholen Sie das 6-mal. Stellen Sie dann die Beine wieder nebeneinander.
- ▶ Wechseln Sie die Seite, indem Sie nun das linke Bein nach hinten nehmen. Wiederholen Sie dann 6-mal diesen Ablauf.

### BERUHIGUNG DES GEISTES

Diese Übung wirkt nachweislich ganz wundervoll stressreduzierend auf Ihr vegetatives Nervensystem!

# DETOX-WOCHEN

Je nachdem, aus welchem Grund Sie sich für eine Detox-Woche entschieden haben, brauchen Sie zur Umstimmung Ihres Organismus auch eine spezielle Ernährung. Sie können entweder die Programme der einzelnen auf den vorangehenden Seiten beschriebenen Detox-Tage ausdehnen oder für die ganze Woche eine der im Folgenden beschriebenen Kuren planen.

## ERNÄHRUNG IN DER DETOX-WOCHEN

Besonders bewährt haben sich Molke-Kuren, Weintrauben-Kuren sowie kurzfristige Umstellungen auf ausschließlich Rohkost.

### Wählen Sie

- die Molke-Kur beziehungsweise Rohkost bei Gelenk- und Nervenschmerzen, bei tief sitzenden Anspannungen sowie bei Neigung zu Kopfschmerzen.
- die Weintrauben-Kur zur Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems.
- eine leichte vegane Kost, wenn Sie entsäuern und abnehmen wollen.

### Eine Detox-Woche ist besonders geeignet...

- wenn Sie allgemein Ihren Organismus entlasten wollen.
- wenn Sie abnehmen beziehungsweise entwässern wollen.
- wenn Sie erschöpft oder sehr angespannt sind.

### Die Vorschläge für diese Woche eignen sich nicht...

- wenn Sie unter akuten oder chronischen Magen-Darm-Erkrankungen leiden (zum Beispiel Durchfall, Magengeschwür, Reizdarm, Colitis).
- wenn Sie krank sind (beispielsweise Erkältung, Grippe, Migräne).

## MOLKE-KUR

Molke-Kuren werden schon seit Jahrhunderten mit Erfolg bei Gelenkproblemen und vor allem Gicht angewendet. Ich habe damit in meiner Heilpraxis auch bei extrem starken Muskelverspannungen und Nervenschmerzen sehr gute Erfahrungen gemacht. Molke entlastet die Leber, regt die Verdauung und die Nieren an und stärkt das Immunsystem.

### BEISPIEL-TAG

**Morgens:** 1 Scheibe Dinkeltoast mit körnigem Frischkäse und Kräutern oder etwas Fruchtaufstrich nach Wahl  
Dazu 200 ml Kurmolke

**Mittags:** Mediterrane Gemüsepfanne (400 g Gemüse der Saison – zum Beispiel Zucchini, Brokkoli, Fenchel, Tomaten, Paprika, Aubergine, Zwiebel – mit etwas Olivenöl anbraten und mit ein wenig Gemüsebrühe oder Tomatensaft ablöschen, 8 bis 10 Minuten dünsten und nach Geschmack würzen, idealerweise mit frischen Kräutern; dazu eventuell etwas Reis). Diese Gemüsepfanne schmeckt auch kalt!

**Abends:** Waldorf-Salat (50 g Apfel und 50 g Sellerie ganz klein schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, vegetarische Salatcreme mit Joghurt, Zitrone, Salz und Pfeffer verfeinern und mit Apfel und Sellerie verrühren, 1 Esslöffel klein gehackte Walnüsse darüberstreuen, dazu 1 Scheibe Dinkel-Toast)

Dazu verteilt über den Tag etwa 1 Liter Kurmolke sowie Detox-Tee

## WEINTRAUBEN-KUR

Als ich ein Kind war, machte jeder gesundheitsbewusste Mensch, der es sich leisten konnte, im Spätsommer eine Weintrauben-Kur. Ganz besonders die roten Weinbeeren sind reich an Kalium, sodass die Entwässerung unterstützt wird. Vor allem aber punkten die roten Trauben mit ihren Farbstoffen, die wirkungsvolle Antioxidantien enthalten, sowie mit vielen Vitaminen der B-Reihe und reichlich Vitamin C. Weintrauben-Kuren senken den Cholesterinspiegel und beugen erwiesenermaßen der Arterienverkalkung und damit vielen Herz-Kreislauf-Erkrankun-



*Im Herbst zur Erntezeit bekommen Sie die schmackhaftesten Weintrauben.*

gen vor. Trauben-Kuren reinigen Nieren, Blase und Harnwege und helfen, Harnsäure abzubauen. Ihr sekundärer Pflanzenstoff OPC übertrifft noch die Wirkung von Vitamin C im Hinblick auf den Zellschutz. Dadurch wird die kurmäßige Anwendung roter Weintrauben zum idealen Anti-Aging-Programm!

### BEISPIEL-TAG

**Morgens:** 1 dünne Scheibe Vollkornbrot oder Dinkeltoast mit körnigem Frischkäse oder Quark

**Mittags oder abends:** Gedünstete Kartoffeln mit etwas Quark, Kräutern und Leinöl

Dazu über den Tag verteilt 1 bis 1 ½ kg Trauben (dabei können 500 g Trauben eine Mahlzeit Ihrer Wahl ersetzen) sowie Mineralwasser oder Detox-Tee

### WICHTIG

**Bei Trauben sollten Sie ganz besonders auf deren Herkunft aus Bio-Anbau achten, da konventionell angebaute Trauben oft stark mit Schadstoffen belastet sind.**



*Zusammen mit einem wohlschmeckenden Dip ergibt Rohkost eine sättigende Mahlzeit.*

## ROHKOST-KUR

Eine Rohkost-Kur entlastet den Organismus, regt das Immunsystem an und reduziert Entzündungsstoffe. Schon meine Mutter schwor darauf: Immer wenn jemanden in der Familie Entzündungen plagten oder sich eine Wunde nach einem Unfall oder einer Operation schnell schließen sollte, gab es für eine Weile nur Rohkost. Später erfuhr ich, dass eine ausschließliche, kurmäßig angewandte Ernährung mit Rohkost auch Menschen hilft, die an entzündlichen (Autoimmun-)Gelenkerkrankungen leiden. Damit Sie auch satt werden, sollten Sie die Rohkost mit guten Ölen und vor allem reichlich Nüssen ergänzen.

## UND SO GEHT'S

**Morgens:** Fertigbrei (S. 58) mit heißem Wasser anrühren und reichlich reifes Obst über den Brei geben oder ein großer Fruchtsmoothie

**Mittags:** Salat mit Nüssen oder Rohkostplatte mit Joghurt- oder Soja-Kräuterdip

**Abends:** Grüne Fruchtcreme (3 Bananen, 2 Äpfel, 50 g gemahlene Sesam, 1 Esslöffel Weizenraspulp, 2 Teelöffel Spirulina, 1 Esslöffel Agavensirup, 1 Prise Zimt und etwa 3 Esslöffel Wasser im Mixer zu einer Creme verrühren) –  
Quelle: Chantal-Fleur Sandjon, Rohvolution

## TIPP

**Wichtig ist, dass Sie Rohkost vertragen!**

**Achten Sie bei Rohkost ganz besonders auf Demeter-Qualität beziehungsweise auf hochwertige Bio-Qualität!**

## VEGANE ERNÄHRUNG

Sie unterscheidet sich von einer reinen Rohkost-Ernährung dadurch, dass sowohl Rohkost als auch gekochte Nahrungsmittel auf dem Speiseplan stehen. Bei der veganen Ernährung kommen im Unterschied zur vegetarischen Ernährung nicht nur weder Fisch noch Fleisch auf den Tisch, sondern man verzichtet ganz auf sämtliche Produkte tierischer Herkunft: von Milch und Milchprodukten über Eier bis zum Honig, die in der vegetarischen Ernährung erlaubt sind. Wenn Sie – über eine kurweise Anwendung hinaus – aufgrund ethischer Überlegungen oder

zur Unterstützung der Behandlung chronischer Erkrankungen oder aus anderen Gründen über eine Ernährungsumstellung nachdenken, dann bietet sich nach den neuesten wissenschaftlichen Forschungserkenntnissen besonders die vegane Ernährung an.

## NOCH MEHR NAHRUNGSMITTEL MIT DETOX-EIGENSCHAFTEN

- Zitrone – unterstützt Leber und Dünndarm bei der Entgiftung, stimmt basisch. Am besten pro Tag den Saft einer Zitrone trinken beziehungsweise verwenden.
- Artischocke – unterstützt die Leber bei der Entgiftung, regt den Gallenfluss an, senkt den Cholesterinspiegel. Am besten einmal pro Woche.
- Sauerkraut – regt die Darmtätigkeit an, regeneriert die Darmflora, unterstützt die Wundheilung. Am besten einmal pro Woche.
- Sellerie – verhindert Ablagerungen an den Harnwegen, regt die Nieren an, wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend. Am besten einmal pro Woche.
- Himbeere – bindet Umweltgifte (mittels Ellagsäure), wirkt verdauungsfördernd und entzündungshemmend. In der Saison am besten täglich 200 g.
- Ghee (geklärte Butter, die erwärmt wird) – bindet alle fettlöslichen Schadstoffe wie Schwermetalle, Giftstoffe aus Holzschutzmitteln usw. und »schmiert« den Darm. Am besten täglich 1 bis 2 Esslöffel, zum Beispiel in den Frühstücksbrei oder über das Gemüse geben.

- Holunderbeersaft – regt die Schweißproduktion an, aktiviert den Darm. Je nach Bedarf, besonders im Winter und bei Erkältung.

## FÜR DIE WOCHENPLANUNG

Eine Übersicht über den Ablauf eines jeden Tages im Verlauf der Detox-Woche finden Sie auf den folgenden beiden Seiten. Für die ganze Woche gilt:

- Trinken Sie jeden Tag reichlich warmes Wasser, Ingwerwasser oder Wasser mit frisch gepresster Zitrone.
- Essen Sie jeden Tag einen Apfel, außer am ersten Tag mit der yogischen Darmreinigung.
- Verzichten Sie soweit wie möglich auf Fernsehen, soziale Medien und auf das Internet (»Medien-Fasten«).
- Meiden Sie wenn möglich alles, was Sie aufregt (Situationen, Menschen, Literatur, Filme).
- Widmen Sie sich allem, was Sie nährt: Situationen, Menschen, schöner Literatur und guten Filmen, einem Yoga-Buch, einem Yoga- oder Meditationskurs...
- Planen Sie viel Freizeit ein – um einfach mal zu sein.
- Gehen Sie früh zu Bett – und stehen Sie früh wieder auf.
- Folgen Sie einem festen Tagesplan, schenken Sie sich Regelmäßigkeit – das beruhigt die Nerven.
- Eine solche Woche kann auch ein hervorragender Anlass sein, mal wieder den Haushalt zu entrümpeln.

# ÜBERSICHT DETOX-WOCHE

Wählen Sie für mittags und abends eine Kur (S. 70 ff.) und behalten Sie sie die ganze Woche bei. Varianten der Yoga-Praxis:

**Variante 1:** Reinigende Atmung (S. 47), Wechselatmung (S. 44), Meditation: Den Geist auf etwas ruhen lassen (S. 53)

	YOGA-PRAKIS MORGENS (45-60 MINUTEN)	FRÜHSTÜCK	VORMITTAGS
<b>SAMSTAG</b>	Siehe Entlastungs-Tag (S. 63)	entfällt	Yogische Darmreinigung oder Feuer-Waschung; Ruhen
<b>SONNTAG</b>	Siehe Magen-Darm-Tag (S. 62)	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser
<b>MONTAG</b>	Siehe Regenerations-Tag (S. 64)	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser
<b>DIENSTAG</b>	Siehe Regenerations-Tag (S. 64)	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser
<b>MITTWOCH</b>	Siehe Fitness-Tag (S. 66)	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser
<b>DONNERSTAG</b>	Siehe Fitness-Tag (S. 66)	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser
<b>FREITAG</b>	Siehe Fitness-Tag (S. 66)	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser
<b>SAMSTAG UND SONNTAG</b>	Yoga-Praxis nach Wahl	Fertigbrei, Obst	1 Apfel oder 1 Smoothie; Zitronenwasser

**Variante 2:** Reinigende Atmung (S. 47), Wechselatmung (S. 44), Meditation zum Neutralisieren negativer Einflüsse (S. 54)

**Variante 3:** Mantra: Die summende Katze (S. 49), Krokodil mit tiefer Bauchatmung

(S. 40), Wechselatmung (S. 44), Meditation über das Licht im Herzen (S. 55)

**Variante 4:** Reinigende Atmung (S. 47), Wechselatmung (S. 44), Meditation über das Licht im Herzen (S. 55)

MITTAGESSEN	NACHMITTAGS	YOGA-PRAKTIK SPÄTER NACHMITTAG 17:00-18:00	ABENDESSEN
Wahlweise das Mittagessen vom Khicheri-Tag oder Reis-Tag (S. 59 f.)	Spaziergang; Basen-Vollbad (S. 31)	Yoga-Praxis Variante 1	Wahlweise das Abendessen vom Khicheri-Tag oder Reis-Tag
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Basen-Fußbad (S. 31)	Yoga-Praxis Variante 2	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Basen-Vollbad	Yoga-Praxis Variante 3	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Basen-Fußbad	Yoga-Praxis Variante 3	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Joggen oder Schwimmen; Basen-Vollbad	Yoga-Praxis Variante 4	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Joggen oder Schwimmen; Basen-Fußbad	Yoga-Praxis Variante 4	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Joggen oder Schwimmen; Basen-Fußbad	Yoga-Praxis Variante 4	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost
Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost	Spaziergang oder Walken; Joggen oder Schwimmen	Yoga-Praxis Variante 4	Wahlweise Molke-Kur, Weintrauben-Kur, Rohkost-Kur, vegane Kost

# DETOX-YOGA EIN LANG ERPROBTES, GANZHEITLICHES KONZEPT



- ▶ Detox mit Yoga bezieht Geist, Körper, Atem und Ernährung mit ein.
- ▶ Kombinieren Sie Yoga-Übungen, die den Organismus reinigen und den Geist befreien, mit einfachen, leckeren Detox-Rezepten.
- ▶ Vorschläge für Entlastungstage sowie kürzere und längere Detox-Programme.
- ▶ Auf der CD: Bewegungsabläufe, Asanas, Atemübungen und Meditationen.

Das optimale Multimedia-Paket  
für zu Hause und unterwegs



WG 462 Entspannung  
ISBN 978-3-8338-4420-1



9 783833 44201



PEFC  
PEFC/04-31-1459

€ 17,99 [D]  
€ 18,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**