



# Richtig in Form kommen

Von *kurfuerst*

Erstellt am 7 Mär 2012 - 14:33

Richtig in Form kommen

Im Frühling: Entgiften, entschlacken und entspannen

So wie bei unseren Altvorderen im Frühling der Frühjahrsputz, das Großereinemachen, angesagt war, um das Zuhause aufzuhübschen, besser: aufzufrischen, so galt bereits weiland im Frühling auch die Hinwendung zum eigenen Körper als notwendige Maßnahme, um sozusagen den winterlichen Staub von Leib und Seele zu blasen. Ein langer, kalter Winter, manche Ernährungssünde, fehlender Sonnenschein und mangelnde Bewegung sorgten zu allen Zeiten für eine arg strapazierte Physis und Psyche. Und mancher geriet regelrecht außer Form – im wahrsten Sinn des Wortes. Klassische Symptome für Übersäuerung und Verschlackung – bis heute.

Der sagten bereits die Alten Chinesen den Kampf an. Während Christen dann das Fasten, nicht nur als Glaubensprinzip, propagierten, redete vor beinahe 1000 Jahren Hildegard von Bingen erstmals dem ganzheitlichen „Frühjahrsputz“ das Wort: „Entschlacke und entgifte Deinen Körper auf natürliche Weise“. Die Nonne zählte übrigens zu den Ersten in der Alten Welt, die auf die stete Verbindung von Mensch, Umwelt, Leib und Seele verwies. Mit Heilkräutern, entsprechenden Tees, mit Meditation und über das Fasten wurde in den folgenden Jahrhunderten – meist neben der Schulmedizin – die Frühjahrskur ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit und Regeneration. In der Tat: Fastenkuren z.B. können durchaus entschlackend, belebend und auch stimulierend wirken. Wenn wundert es, dass Fasten sich bei vielen steigender Beliebtheit erfreut. Allerdings: Ungeachtet der Tatsache, dass Fasten oder eine Diät dem Körper eben auch Energie entzieht. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), so wie sie heute praktiziert wird, soll genau das vermieden werden.

Im Vital- und Wellnesshotel „Zum Kurfürsten“ in Bernkastel-Kues, einem mehrfach ausgezeichneten Medical Wellnesshotel an der Mosel, beschäftigt man sich schon seit Jahr und Tag mit der TCM. Und in diesem Zusammenhang auch mit der Frage, wie der Gast im Frühjahr wieder richtig in Form gelangt. Privathotelier Heiner Buckermann: „Wenn wir unseren strapazierten Körper ermattet, lustlos und ohne Energie empfinden, dann sind das meist klare Symptome für Übersäuerung und Verschlackung. Höchste Zeit also für einen gezielten Entgiftungsprozess, für eine sanfte Therapie ohne große Mühen oder gar Verzicht“. Carina Laux, Leiterin des Maxx Lifestyle Resorts im kurfürstlichen Vital- und Wellnesshotel, bringt es auf den Punkt: „Die Wahrheit liegt auf der Zunge, im hinteren Bereich und als weißer Belag sichtbar. Für uns ein mögliches Symptom für einen Milz-Yang-Mangel, in der westlichen Diagnose als Verschlackung benannt. Mit Obst, Diät oder einer Fastenkur würde dem im Winter strapazierten Körper nur noch mehr Energie entzogen werden. Besser also eine Entgiftung, wie sie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) seit eh und je praktiziert“.

Die TCM-Indikationen sorgen nicht nur für Entschlackung und Entgiftung und für die entsprechenden Ausleitungen, sondern tragen auch zur Darmsanierung, zur Tonisierung der organischen Funktionen, zur Anregung des Blutkreislaufes und zur Reduzierung hohen Blutdrucks bei. Immer auf der Basis einer Puls- und Zungen-Diagnose. So analysieren die TCM-Professionals den persönlichen Gesundheitszustand, um den Gründen für Übersäuerung und Verschlackung auf die Spur zu gelangen. Das Ergebnis bildet die Grundlage einer höchst individuellen, ganzheitlichen und sanften Therapie.

In diesem Fall eine Ernährungsberatung nach der TCM, die gleichermaßen entgiftet und die Verschlackung auflöst. Die Maxx Element Cuisine des Hauses auf dem Kueser Plateau beweist zugleich, wie geschmackvoll und lukullisch eine solche TCM-Heilbehandlung sein kann. Wohlbefinden stellt sich bald ein, da der Lymphfluss angekurbelt und revitalisiert wird. Ausleitende Indikationen wie z.B. Guasha-Massagen, Akupunktur, Kräuter-Bäder, Kräuter-Tees sowie Vitalpilze unterstützen und fördern die Entschlackung und Entgiftung.



Gegen die Frühjahrsmüdigkeit lässt sich an der Mittelmosel freilich noch mehr tun. Wobei sich manchem natürlich die Frage stellt, warum die Mehrzahl aller Menschen gerade im Frühjahr auffallend müde sind. Da durch das wieder wärmende Klima und die hellere Sonne sowie häufigerer Aushäusigkeit an der frischen Luft doch eigentlich das Gegenteil der Fall sein sollte. Doch die Winterzeit fordert ihren Tribut, zugleich ist die Umstellung vom Winter zum Frühling für den menschlichen Organismus anstrengend, auch die Umstellung von wenig Licht zu viel Licht. Diese Umstellungen strengen an, machen müde und lassen diese Müdigkeit im Frühjahr auch deutlich spürbarer werden. Bewegung und Sport, lustvolle Entspannung durch eine Massage oder Kräuterbäder sind dann die richtigen Gegenmittel. In der über 2.500 qm großen Wellness-Area des Lifestyle Resorts an der Mosel bleibt kaum ein Wunsch offen, um Wohlbefinden und Fitness perfekt zu fördern. Bewegung und Sport, z.B. im beheizten Outdoor-Pool, sind anerkannte zusätzliche Wellness-Alternativen und Pilates, Aqua-Fitness oder Nordic-Walking eine optimale Ergänzung zur individuellen TCM-Therapie. So kommt frau oder man wieder richtig in Form.

Wer dies nicht nur spüren und fühlen möchte, sondern auch positive Formen am eigenen Körper sehen will, der entscheidet sich zusätzlich z.B. für eine spezielle Unterhautfettgewebemassage der Körperkonturenbehandlung „Silhouette“. Und für eine basisch-mineralische Ganzkörper-Kur, die der durch den Winter gestressten Haut Säuren und Schadstoffe entzieht. Die Haut fettet sich wieder, weil wasserlösliche Schadstoffe über die Schweißdrüsen und fettlösliche über die Talgdrüsen nun wieder ausgeschieden werden können. Fehlt nur noch ein Ganzkörperpeeling und eine entsprechende Gesichtsmaske, um formvollendend in Form zu gelangen – der Sommer kann kommen.

Informationen: Vital- & Wellnesshotel Zum Kurfürsten, Amselweg 1, D-54470

BERNKASTEL-KUES, Tel: 06531 9677-0, Fax: 06531 9677-69, [www.zum-](http://www.zum-) [1] [kurfuersten.de](http://kurfuersten.de), [info@zum-kurfuersten.de](mailto:info@zum-kurfuersten.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:55):** <http://www.medkom24.eu/node/15893>

### Links:

[1] <http://www.zum->

[2] <mailto:info@zum-kurfuersten.de>