

Wellness-Detox mit Genuss und Entspannung

Wir widmen diese Folge dem Thema Detox. Insbesondere Wellness-Detox mit Genuss und Entspannung-

Den Begriff Detox verbinden wir in der Regel mit Entgiftung. Daher kommt auch der Begriff Detox, der eine Abkürzung für das englische Detoxifikation ist und eben genau das bedeutet: Entgiftung. Der Körper soll von toxischen Stoffen befreit, allgemein entlastet werden und entschlacken, also kurz gesagt: die Reinigung des Körpers ist damit gemeint. Normalerweise reinigt sich der menschliche Körper selbst und scheidet unerwünschte Stoffe über die Ausscheidungsorgane Leber, Nieren, Darm und Haut wieder aus.

Allerdings ist die Begrifflichkeit nicht eindeutig definiert. Ebenso gibt es verschiedenste Detoxkonzepte. Ein stressiger und moderner Lifestyle kann den Prozess, der ja normalerweise ganz natürlich für die Entgiftung verantwortlich ist, stören. Detox-Anhänger sind der Meinung, dass heutzutage so viele Gifte und Schadstoffe aufgenommen werden, dass der Körper sie nicht mehr vollständig natürlich ausscheiden kann.

Regelmäßig durchgeführte Detoxkuren sollen Haut, Lymphsystem sowie Darm und innere Organe von Giftstoffen befreien und reinigen. Deshalb finden wir Detox oft in Verbindung mit Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln. Auch vom Verzicht auf zucker- und fettreiche, glutenhaltige, stark verarbeitete und tierische Produkte bis zur Aufnahme von rein flüssiger Nahrung in Form von Säften, Suppen, Smoothies und Tees ist alles dabei in den verschiedenen Programmen. Oft werden sie durch die Einnahme spezieller Detox-Pulver oder -Tabletten ergänzt.

Laut vieler Anbieter ist das Ziel der Detox-Diäten, den Körper von innen zu reinigen und Schadstoffe wie Pflanzenschutzmittel, Schwermetalle, Nikotin oder Alkohol abzubauen bzw. auszuscheiden. Die wichtigen Entgiftungsorgane wie Leber und Nieren sollen durch die Entschlackungskuren gestärkt werden. Für etliche Schadstoffe wie Weichmacher oder Pestizide ist derzeit jedoch gar nicht genau bekannt, wie sie auf den Körper wirken oder wie sie verstoffwechselt werden. Aussagekräftige Studien zu Detox-Produkten gibt es kaum. Eine Untersuchung des US-amerikanischen Supplements UltraClear z. B. kam sogar zu ernüchternden Ergebnissen: Nach siebentägiger Einnahme der zur Entgiftung angepriesenen Mixtur aus antioxidativen Vitaminen und Mineralstoffen hatten sich die Leberwerte nicht signifikant verbessert.

Ein weiteres Beispiel: Bei Detoxpräparaten auf Zeolithbasis ist die Wirkung unsicher. Zeolithe sind Silikatkristalle, die sowohl natürlich vorkommen als auch

synthetisch hergestellt werden. In der Industrie werden sie unter anderem Waschmitteln zur Wasserenthärtung zugesetzt. Die Kristalle sind aufgrund ihrer Oberfläche in der Lage, verschiedene Schwermetalle zu binden. Allerdings stehen sie im Verdacht, auch nützliche Mineralstoffe aus der Nahrung abzufangen. Ihre Wirkung auf den menschlichen Körper ist noch nicht geklärt.

Grundsätzlich schädlich ist Detox nicht. Für Menschen, die bewusst innehalten und achtsam mit sich umgehen möchten, kann natürlich eine Detox-Kur ein willkommener Auftakt zu einer langfristigen Ernährungsumstellung sein. Aber bitte immer behutsam und achtsam mit sich sein, denn auf Dauer kann eine strenge Detox-Diät zu einem Nährstoffmangel führen.

Ich möchte aber hier nicht weiter von Kuren, Diäten und Detox-Produkte sprechen!

Wir, also das Mediterana-Wellnessexperten-Team haben sich mit der Thematik Detox in Verbindung mit Wellness auseinandergesetzt. Welche Detox-Möglichkeit bietet eine Wellness-Anlage, wie das Mediterana, um die eigenen natürlichen wirkungsvollen zahlreichen Entgiftungsmechanismen, wie Leber, Nieren, Magen-Darm-Trakt, Haut und Lunge zu unterstützen.

Statt auf teure Detoxprodukte mit fragwürdigem Nutzen zu setzen, ist es sinnvoller, seinem Körper durch eine gesunde, ballaststoffreiche und schadstoffarme Lebensmittelauswahl etwas Gutes zu tun. Entgiftende Spa & Wellness Körperbehandlungen und mentale Entspannung gehören genauso dazu wie Bewegung. Achtsamkeit für sich und den eigenen Körper und einfach mal abschalten vom stressigen Alltag gehören dazu.

Zu den einzelnen Möglichkeiten möchte ich genauer eingehen:

Sauna und Dampfbäder spielen bei der Entgiftung eine große Rolle! Das Saunieren, ob mit oder ohne Aufgüsse bzw. Zeremonien sorgt nicht nur für Entspannung, es hilft bei der Entgiftung effektiv und sichtbar mit. Denn durch den die Schweißproduktion werden über die Haut Schadstoffe und Gifte heraus gespült. Dazu haben wir auch eine umfangreiche Podcastfolge gemacht, wer sich damit mehr beschäftigen will.

Durch den gleichzeitigen Anstieg der Körperkerntemperatur steigt die Durchblutung der Zellen, welche die rötliche Hautfarbe nach einem Saunabesuch erklärt. Durch die gestiegene Durchblutung kann der Körper Giftstoffe schneller abtransportieren und trainiert gleichzeitig das Herz.

Man merkt richtig, wie die schädlichen Stoffe aus dem Körper regelrecht heraus gespült werden. Und nach dem Cool Down mit eiskaltem Wasser in der Dusche oder einem Frischluftspaziergang fühlt man sich wie neugeboren und gereinigt.

Das schöne ist aber, man kann nämlich nicht nur den Körper beim Saunieren entschlacken, sondern auch giftige Gedanken einfach mal abschalten oder

davonziehen lassen und den stressigen Alltag mal vergessen. Mentales Detox ist sehr wichtig, um wieder bei sich zu sein. Auf sich zu hören und durch die Entspannung die durch saunieren oder sich anschließend ausruhen, gelingt das sehr gut.

Allerdings.. und jetzt kommen wir zu unserem nächsten Detox Punkt oder auch Experten-Tipp, ist es hilfreich das Handy mal für einen Tag nicht zu benutzen. Ich spreche von Handy-Detox oder übergeordnet Digital-Detox.

In den meisten Wellnessanlagen, so auch bei uns im Mediterana, ist es sowieso verboten ein Handy mit in die Anlage zu nehmen. Warum, ist ja ganz klar, denn jedes Handy hat eine Kamera und wo sich unbedeckte Menschen aufhalten, gehört kein Handy hin. Auch keine anderen Geräte und Apparate, die mit einer Kamera ausgestattet sind.

Wir sind da sehr streng. Selbst wenn Äußerungen kommen wie z.B. „Ich bin in Bereitschaft“ oder „Ich muss erreichbar sein, weil meine Mutter oder mein Kind ist krank zu Hause“

Mal ganz ehrlich, dann gehe ich doch nicht in die Sauna. Dann suche ich mir doch einen anderen Tag, um mich entspannen zu können. Aber das sind in den meisten Fällen tatsächlich keine wirklichen Gründe. Meistens ist es so, dass wir einfach nicht die Finger vom Handy lassen können. Bei vielen ist es schon zu einer Sucht geworden.

Mal eben schnell die neuen Kommentare auf meinem Instagram, Facebook oder Blog checken und nur mal kurz beantworten! Ein tolles Bild, womöglich noch von der Anlage, was bei uns nicht erlaubt ist, auf Pinterest posten. Ne email beantworten oder die Whatsappgruppe aufm Laufenden halten. In der Social Media Welt kann man sich schnell verlieren und unendlich viel Zeit verbringen...und oft merken wir es nicht mal!“

Handy-Detox bedeutet, ganz bewusst, das Handy mal zuhause oder eben im Spind zu lassen. Einfach mal die Finger davon lassen, um auch davon nicht abgelenkt zu werden, wenn wir achtsam mit uns und unserem Körper sein wollen. Den Kopf nicht mit unnötigen Informationen zumüllen. Abschalten und mal die Gedanken schweifen lassen. Zum Beispiel bei einer Traumreise, die wir in unserem Berberzelt anbieten oder bei einem Buddhakonzert in unserem Haus der Meditation.

Kleine Bitte noch von meiner Seite: Bitte die Handys, die sie wünschenswerterweise in den Spind legen, mindestens auf Stumm schalten. Denn auch in der Umkleide stört das Klingeln oder der Ton einer Nachricht andere Gäste in ihrer Entspannung.

Auch eine Massage oder eine Körperbehandlung kann ein wunderbares Detoxerlebnis mit sich bringen. Bei einer Lymphdrainage zum Beispiel werden

durch sanft kreisende Bewegungen spezifische Reize gesetzt, die den Lymphfluss und den Stoffwechsel aktivieren. Das Immunsystem wird angeregt und der Abtransport von überschüssiger und ungewollter Flüssigkeit und Stauungen im Körper wird unterstützt und somit auch die Entgiftung. Im Übrigen kann eine Lymphdrainage auch schmerzlindernd und heilungsfördernd sein. Auch Peelings z.B. ein Meersalz- oder Himalayasalzpeeling und Gesichtsmasken können in ein individuelles Detoxprogramm eingebaut werden und reinigend wirken. Wenn Sie das nächste Mal im Mediterra sind fragen Sie einfach gezielt nach detoxunterstützenden Anwendungen.

Auch das regelmäßige Thermalbaden hilft bei Ihrem Detox-Programm. Eins unserer vier Vitalbäder hier im Haus enthält zum Beispiel Hydrogencarbonat, das durch Anregung der Nierenfunktion die Blutreinigung und die basische Entschlackung fördern kann. Denn dieses zugeführte natürliche Salz wird auch über die Haut in den Körper aufgenommen und fördert die Gesundheit.

Falls mal keine Zeit für Sauna, Thermalbaden oder Sport da ist, können sie auch zuhause detoxen. Beispielsweise ein Bad in basischem Badesalz ist wohltuend und fördernd oder legen Sie eine Wärmefläche in Handtücher eingehüllt auf Ihre Nieren und ruhen Sie sich aus. Eine bewusste Entscheidung für einen gesunden, basischen, Antioxidantien anregenden Lebensstil ist einfacher in den Alltag zu integrieren, als man denkt.

Mittlerweile gibt es schon sogenannte Detox-Partys. In Berlin oder Köln oder anderen Großstädten. Dieser neue Gesundheitstrend bedeutet Feiern, Party machen ganz ohne Alkohol und auch ohne Cola! Dafür stehen viele verschiedene Smoothies aus Obst und Gemüse oder Kokoswasser auf der Getränkekarte. Damit die Gäste auch beim Feiern einem gesunden Lebensstil treu bleiben können und ihren Körper nicht mit Alkohol und Zucker belasten. Viele Menschen schwören auf einen wöchentlichen Detoxtag oder eine jährliche, mehrtägige Detoxkur.

In dem Zusammenhang möchte auch noch über Bewegung kurz sprechen, damit meine ich natürlich auch das Tanzen auf einer Detoxparty. Durch Sport wird auch das Lymphsystem angeregt, das Giftstoffe aus dem Körper entfernt. Detox-Bewegungsprogramme basieren in der Regel auf ein sanftes und entspannendes Training. Dazu gehören langsames Laufen oder Pilates, Faszientraining oder Yoga. Den Detox-Sport können Sie auch gut mit einem oder zwei Saunagängen belohnen. Eine perfekte Kombination quasi wie Detox-Deluxe. Aber bitte immer daran denken, dass Sie genügend Flüssigkeit aufnehmen.

Nicht vergessen werden sollte eine ausreichende Versorgung mit Wasser. Da unser Körper zu 70 bis 80 Prozent aus Wasser besteht, braucht dieser auch regelmäßig genügend Flüssigkeit. Denn Schadstoffe können nur ausgeleitet werden, wenn der Körper über genügend Flüssigkeitsspeicher verfügt.

Auch eine Wellnessküche in wunderbarer Entspannung kann hilfreich für eine Umstellung auf eine gesündere und bewusste Ernährung und somit eine Detoxküche sein.

Wer zum Beispiel ein paar Kilo über seinem Wohlfühlgewicht liegt, im hektischen Alltag oft zwischen Tür und Angel isst und aus Zeitmangel zu Fertiggerichten greift, dem kann eine Umstellung auf die Detox-Küche helfen. Vitalisierenden Detox-Gerichte aus frischen und regionalen Produkten helfen dabei, den Körper zu entgiften und liefern gleichzeitig wichtige Vitamine und Nährstoffe, führen dazu noch zu Leichtigkeit und einem Energieschub. Für einen besonderen Vitamin-Boost probieren Sie mal einen grünen Smoothie oder einen Kräutertee, frisches Obst- und Gemüsesäfte oder tolle Salate. Im Mediterana füllen wir ganze Speisekarten mit Detoxgerichten! Denn wir finden Detox hört bei uns nicht nach dem Saunagang auf!

Wenn Sie Raucher oder Raucherin sind, bietet sich ein Lungen-Detox vielleicht an. Verzichten Sie während des Aufenthaltes mal aufs Rauchen, auch wenn wir hier im Haus eine wunderbare Raucherlounge haben und alle Raucher willkommen heißen. Setzen Sie stattdessen doch auf reine frische Luft. Halten Sie sich fern von Zigarettenrauch aktiv wie passiv. Gönnen Sie ihrem Atemorgan mal ne Pause und reinigen Sie ihre Lunge. Dazu hilft auch beim Saunagang ganz bewusst zu atmen, um so Kontrolle über Ihre Atemfrequenz zu erhalten. Horchen Sie in sich hinein und versuchen Sie zu spüren, wie die Luft durch die Nase in die Lunge strömt. Spüren Sie, wie sich die Lunge mit Sauerstoff füllt und atmen Sie langsam durch eine kleine Mundöffnung wieder aus. Dadurch kann man eine gleichmäßige Atmung trainieren. Auch das ist Detox, denn gleichmäßiger Atem führt innerer Entspannung und mentaler Ruhe.

Was halten Sie davon, sich vor ihrem nächsten Wellnessbesuch mal einem ganz persönlichen Detox-Thema zu widmen. Lassen Sie einfach mal etwas weg, was schon längst zur Gewohnheit geworden ist. Gehen Sie mal ganz raus aus dem Alltag. Ob körperlich oder mental. Widmen Sie sich achtsam und bewusst sich selbst. Wir im Mediterana unterstützen Sie gerne dabei.