



NaturApotheke

DAS MAGAZIN FÜR GESUNDHEIT & BEWUSSTES LEBEN

4 | 2019 www.naturapotheke-magazin.de 4,99 Euro

20 PFLANZEN-TIPPS

Erste Hilfe aus der Sommerwiese bei Wunden, Blasen, Insektenbissen u.v.m.

ZEIT FÜR VERÄNDERUNG

Wie wir mit Tiefenökologie Mitgefühl in Kraft umwandeln

BORRELIOSE UND ZECKEN

Natürliche Abwehr mit Wilder Karde, Schwarzkümmel, Rosmarin, Lavendel

NEUE REZEPTE
So heilen Petersilie, Kirsche, Labkraut, Goldrute, Schachtelhalm, Malve, Lavendel

Hilfe bei:

- SCHLAFLOSIGKEIT
- HUNGER/DIÄTEN
- REGELSCHMERZEN
- UNWOHLSEIN
- MIGRÄNE U.V.M

Sie heilen Körper & Seele:

BLÜTEN-DÜFTE

SOMMERTEES mit Minze, Melisse, Zitronen-Verbena, Heidelbeere, Lavendel



Lachen IST BASISCH

La Palma! Die Spanier nennen sie auch La Isla Bonita – die schöne Insel.
Ich weiß nicht, was mich mehr begeistert: die unglaublich abwechslungsreiche Landschaft oder das wunderbare Essen.
Doch bei diesem Besuch ist alles anders: Ich bin hier zum Fastenwandern

YVONNE GÖPFERT



Die kleinen Teufel des Alltags schaffen es irgendwie immer wieder, Zipperlein wie Müdigkeit, Muskelverspannungen oder Gelenk- und Kopfschmerzen in mein Leben einzuschleusen. Ablesbar ist das an scheußlichen Blutwerten oder schlechten Kreatininwerten der Niere. Und genau davon will ich mich erholen. Ich will neue Energie auf körperlicher und geistiger Ebene tanken und meine Akkus wieder aufladen. Und ich weiß auch schon wo: auf La Palma, bei 10 Tagen Fastenwandern mit Ralf Moll. „Wer mit gesundheitlichen Problemen kämpft, sollte erstmal 28 Tage fasten. Denn nach 28 Tagen haben sich die Körperzellen einmal komplett erneuert. Und damit sind viele Leiden wie weggeblasen oder die Beschwerden deutlich kleiner,“ sagt Ralf Moll, und er muss es wissen. Als Ökotrophologin arbeitete er lange in einer Fachklinik für Stoffwechselerkrankungen, bevor er sich mit seiner Frau Eva selbstständig machte und das Typfasten entwickelte, das er in Fastenzentren im Schwarzwald, auf La Palma und in der Toscana anbietet.

TYPFASTEN – GANZ INDIVIDUELL

Was mich für sein Konzept des Typfastens eingenommen hat: Die Fastenkur verläuft nicht nach festem Schema, sondern individuell auf meinen Typ abgestimmt. Wer sich mit Ayurveda ein wenig auskennt, wird Parallelen feststellen, denn das Typfasten stützt sich auf die Ideen der indischen Lehre vom langen Leben. Je nachdem, wie aktiv mein Stoffwechsel ist, kann ich Saft-, Suppen- oder Früchtefasten wählen. Um herauszufinden, welche Form des Fastens am besten zu mir passt, mach ich online einen Fastentest (www.typfasten.de/fastentest). Er stellt Fragen zum Körperbau, zum Gemüt sowie zu Verdauung, Biorhythmus und meinem Schlaf. Insgesamt klicke ich mich durch elf Fragen. Das Ergebnis: Ich bin der Suppentyp. Suppenfasten eignet sich besonders für Erstfaster, aber auch für Personen, die leicht frieren. Ideal für mich Frostbeule. Und La Palma als Ort zum Fasten erscheint mir genau richtig – ist es doch eine Sonneninsel. Wir kommen am frühen Nachmittag in La Palma an und werden herzlich vom Team und einer frischen Brokkolisuppe für mich sowie einem wunderschön dekorierten Obstteller für meinen Partner begrüßt. Highlight auf seinem Teller ist die Cherimoya (Zimt- oder auch Zuckerapfel). Die weiße Frucht schmeckt wie Birne mit einem Hauch Mango. Sehr lecker.

FASTENRITUALE

Am nächsten Tag geht es dann richtig los – inklusive aller Fastenrituale: Zuerst der Einlauf mit lauwarmem Wasser. Dann den ganzen Körper abbürsten. Jetzt Zunge schaben. Und schließlich Ölziehen. Ralf schmunzelt: „Wenn du rund 1,5 Liter in deinen Darm hast einlaufen lassen, dann könntest du jetzt im Uhrzeigersinn deinen Bauch massieren. Der Profi legt sich gern auch nochmal aufs Bett und macht eine Kerze, sodass das Wasser richtig tief bis zum Dünndarm durchläuft. Andere setzen sich gechillt auf den Boden und schreiben noch eine Whatsapp-Nachricht, bevor sie das Wasser und den einen oder anderen Unrat, der in den Darmzotten klebt, wieder ausscheiden.“ Nun ja, soll ich ehrlich sein? Ich habe die Woche über fleißig geübt, aber bei mir blieb der Einlauf eine schnelle Feuerwehrrübung. Immerhin: Die berüchtigten Fastenkopfschmerzen hat der Einlauf verhindert. Das zweite Aha-Erlebnis bereitet mir das Ölziehen. Dazu nimmt man einen kräftigen Schluck Sesam- oder Sonnenblumenöl und zieht ihn 3 bis 5 Minuten lang zwischen den Zähnen hindurch. Anschließend wird das Öl ausgespuckt. Das fordert die Kiefermuskulatur und wenn Sie diese drei Minuten lang Höchstleistungen vollbringen lassen, können Sie am nächsten Tag garantiert mit Muskelkater im Kiefergelenk rechnen. Ein echtes Erlebnis! Aber wer regelmäßig Ölziehen praktiziert, kann – so meine Erfahrung – Kopfschmerzen, die durch Verspannungen im Nacken entstehen, vorbeugen.

VIELFALT DER FRÜCHTE

Beim Frühstück treffe ich die Fastengruppe. Die Früchtefaster werden mit einem wunderhübsch dekorierten Obstteller gesättigt. Früchtefasten auf La Palma ist wirklich ein Geheimtipp: Alle Früchte wachsen auf der Insel und schmecken unvergleichlich. Sie kommen frisch vom Baum und sind voll ausgereift. Früchtefasten eignet sich optimal für Personen mit einem sportlichen, muskulösen Körperbau und Menschen mit einer flotten und aktiven Verdauung. Wir Suppenfaster wählen zwischen einer süßen Bananen-Hafersuppe und einer kräftigen, herzhaften Hafersuppe auf Basis einer Gemüsebrühe. Gut gewärmt und gestärkt geht es dann los zu unserer ersten Wanderung: El Pinar. Wir spazieren gemütlich durch einen wunderschönen Pinienwald, immer leicht bergauf, bergab bis zu einer grandiosen Steil-



küste, an der wir gemütlich picknicken. Ralf verwöhnt uns mit einem selbst gepressten Smoothie aus Gurke, Apfel, Orange und Banane. Dazu gibt es für jeden eine Banane. Und auch wenn ich es nicht glauben mag, die Mahlzeit ist tatsächlich ausreichend: trotz anständigem Kalorienverbrauch beim Wandern kein Hunger.

DURCH WÄLDER UND ÜBER WOLKEN

Heute geht es für eine gemütliche Wanderung nach El Pilar in die Cumbre vieja, eine knapp 2000 Meter hohe und 14 Kilometer lange Vulkankette. Unser Weg mäandert auf 1400 m Höhe über weiche Lava-Erde und Pinienwälder zu einem Picknickplatz, der einen wunderbaren Blick auf den Teide auf Teneriffa und die Nachbarinsel La Gomera bietet. Wir laufen die ganze Tour über den Wolken. Wolken zu beobachten, ist übrigens so entspannend, wie aufs Meer zu schauen. Es ent-

3 GRÜNDE FÜR DAS FASTENWANDERN

Wandern mit leerem Magen entpuppt sich als wunderbare Kombination, die den Fasteneffekt noch verstärkt. Unter der Obhut einer professionellen Leitung bleibt genug Energie für die vorgesehenen Wege. Wer noch Argumentationshilfe gegenüber dem inneren Schweinehund sucht, hier wäre sie:

- 1. Geteiltes Leid ist halbes Leid:** Die Gemeinschaft in der Gruppe macht das Fasten für viele leichter.
- 2. Gute Kondition:** Die Bewegung an der frischen Luft verhindert Muskelabbau und gibt Energie. Auch die Arbeit von Magen und Darm wird durch das Wandern unterstützt. Spezielle Entspannungsübungen helfen gegen Überanstrengung und Muskelkater.
- 3. Bessere Wahrnehmung:** Die durch das Fasten offeneren Sinne nehmen Natur und Umgebung beim Wandern besonders intensiv wahr: Augen, Nase und Ohren laufen zu Hochform auf.

schleunigt ungemein. Die sportliche Herausforderung lauert auf dem Rückweg. Durch einen schmalen Kiefernholweg geht es stetig bergauf, zu unserem Ausgangspunkt. Zurück in der Bungalow-Anlage werden wir mit einer tiefroten Rote-Beete-Suppe verwöhnt. Nachmittags dürfen wir in der Sonne ausruhen oder an den Strand fahren. Ich entscheide mich für einen warmen Leberwickel auf der Terrasse. Die Umstellung auf so viel gesunde Kost und die frische Luft fordern ihren Tribut. Ich bin unglaublich müde.

AUFWÄRMEN

Jeden Morgen starten wir mit Stretching in den Tag. Heute findet die Morgengymnastik bei kölschen Liedern statt. Gestern hatten wir Schlager, tags davor Rockmusik. Aber ganz ehrlich: Man kommt mit jeder Musik gut in den Tag. Nach 20 Minuten Stretching und Gymnastik geht es schnell Hafer-suppe frühstücken und dann direkt zu einer Wanderung über die typische Vulkanlandschaft auf La Palma. Es gibt übrigens zwei Sorten Lava: Die eine, die träge dahinfließt und sich wie Kartoffelbrei ausbreitet. Und die schnell fließende Sorte, die beim Erkalten spitze Steinbrocken hinterlässt. Letztere herrscht auf La Palma vor.

Bei unserer Wanderung durch die Lava fühle ich mich gar nicht mehr so müde wie die ersten Tage. Dafür sind meine Beine schwer wie Blei. Vielleicht schafft die Faszienmassage bei Micaela Erleichterung. Nachmittags knuddelt sie meinen Rücken auf und ab. Sie kneift fest in Waden und Oberschenkel, und tatsächlich fühle ich mich nach der Massage wie neugeboren. Trotzdem glaube ich, dass ich morgen früh die Morgengymnastik schwänzen werde.

Auch abends ist uns nie langweilig, denn es gibt spannende Vorträge rund um das Thema Gesundheit. Richtig spannend ist das Thema Organuhr (siehe auch Naturapotheke 1/19). Wer beispielsweise nachts zwischen 3 und 5 Uhr regelmäßig auf die Toilette muss, sollte Blase und Lunge checken lassen. Und wir lernen: Lachen ist basisch. Wer viel lacht, darf auch jeden Tag ein Stück Schokolade essen.

BRATHUHN IM KOPF

Nach der üblichen Hafersuppe geht es am nächsten Tag in die Cumbre vieja. Dort steigen wir durch Pinienwald einen schönen, schmalen Pfad gemächlich auf und ab mäandierend bis zur Caldera de Taburiente hinauf, einem Krater mit 9 km Durchmesser und einem Umfang von rund 28 km. Doch in meinem Hirn fliegen Brathühnchen von links nach rechts. Ich habe eine Fastenkrise. Ich will richtiges Essen! Zum Glück ist kein Hühnchen greifbar. Und oben angekommen, haben wir einen wunderbaren Blick in den Kessel der Caldera, der

die Hühnchen schließlich verscheucht. Zurück in der Anlage gibt es fein pürierte Gemüsesuppe. Anschließend schwimme ich in einer ayurvedischen Sesamöl-Massage. Massagen zur Entspannung fördern die Entgiftung und entspannen den Geist. Wie neugeboren schwebte ich zum Abendessen: Linsensuppe mit – juhu etwas zu beißen – Ananasstückchen. Müde und geplättet falle ich ins Bett und schlafe auch diese Nacht wieder wie ein Stein.

DIE ERSTE WOCHE GEHT ZU ENDE

Am 6. Tag verslägt es uns für eine vierstündige Wanderung in den Regenwald. Wir machen dabei 400 Höhenmeter. Am Tag 7 geht es zur Mandel-Frau. Das heißt, eigentlich sind wir zu den Höhlen von Buracas gewandert, vorbei an Drachensäulen und Höhlenwohnungen, die bis heute bewohnt sind. Am Weg steht ein altes Weiblein Tag für Tag am Wegesrand und bietet wandernden Touristen Mandeln aus eigenem Anbau sowie gebrannte Mandeln an. Sie erinnert an eine Märchenfigur, auf der Insel ist sie eine echte Institution. Durch die kraftvolle Sonne steigen wir erst in einen wunderbaren Barranco ab. Und kämpfen uns auf der anderen Seite wieder nach oben. Schließlich lockt ein frischgepresster Smoothie. Nachdem die Tour mit 6 km Länge eher kürzer ist, bleibt nachmittags viel Zeit für einen Ausflug an den Strand. Abends gibt es eine goldgelbe Maissuppe, die schon allein mit ihrem wunderbaren Farbton das Herz aufschließt. Ähnlich verläuft auch der 8. Tag mit Suppe, Wanderung und Abendssuppe. Kaum zu glauben, dass wir jetzt schon eine Woche lang gefastet haben. Ich fühle mich leicht und vital!

ENDLICH: FASTENBRECHEN

Heute ist der große Tag: Wir brechen das Fasten. Dazu geht es morgens nach Los Llanos in die Markthalle. Dort zeigt uns Ralfs Frau Eva die Früchte der Insel, beispielsweise die köstliche Cherimoya oder den palmerischen Kohlrabi namens Chayote. Überall auf dem Markt gibt es getrocknete Paprika. Mittags schwelgen wir in Papas arrugadas, den schrumpeligen Salzkartoffeln, mit roter und grüner Mojo, die für die Kanaren so typisch sind. Herrlich, endlich die Spezialitäten der Insel naschen zu dürfen. Abends dann das offizielle Fastenbrechen mit Sesam-Kartoffeln auf Karotten-Brokkoli-Gemüse und Avocadocreme. Und es gibt sogar Nachtisch: Gebäckene, mit Honig glasierte Banane. Wir fühlen uns glücklich und gestärkt. Die meisten haben rund 5 Kilo abgenommen. Damit wir das Fasten in guter Erinnerung behalten, wird uns am Abreisetag zum Frühstück ein extrem leckeres Müsli serviert. Dann die große Verabschiedung, kurz E-Mail-Adressen ausgetauscht, doch viele sagen: Wir kommen wieder.



Scharfe Möhren-Kartoffel-Suppe

Zutaten

für 1 Person (2 Teller)

2 mittelgroße Möhren, 2 kleine mehlig kochende Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Olivenöl, ½ TL Kurkumapulver, ¼ TL Currypulver, ½ TL Ingwer frisch gerieben, 1 TL Apfeldicksaft, 350 ml Gemüsebrühe, ¼ TL Kräutersalz, Saft von ½ Orange (40 ml)

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, fein würfeln und im heißen Öl mit Kurkuma- und Currypulver sowie Ingwer und Apfeldicksaft andünsten. Möhren und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz anschmoren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten garen. Die Suppe im Mixer fein pürieren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

► Literatur und Informationen

- *Fit in 10 Tagen – Typgerecht Fastenwandern nach Ralf Moll auf La Palma, im DZ 1225 Euro ohne Flug; Infos, Fastentest und Anmeldung unter www.typpfasten.de*
- *Ralf Moll, Gisela Held: Individuell entsäuern – Säure-Basen-Ausgleich für jeden Stoffwechsellyp, Südwest-Verlag, 2007*
- *Ralf Moll: Suppenfasten, Trias Verlag, 2018 (siehe Rezept oben)*