

# Über den Wolken schweben wie ein Star

## Verfasser

Der 1. Detox-Gast berichtet

## Beitrag vom

Mittwoch, 08. Februar 2017

## Sorglos, frei und federleicht leben durch Detox-Fasten in Bad Mühllacken

*Im Jänner 2017 ist es wieder so weit. Zum bereits zweiten Mal checke ich im Kurhaus Bad Mühllacken zum Fasten ein. Im Vorjahr eine Woche, heuer sogar ganze drei (!) Wochen lang. Was erwartet mich? „Detox auf europäisch“, also fasten, reinigen und entgiften nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM), kombiniert mit bewährten Kneipp-Anwendungen. Für mich geht ein Traum in Erfüllung, denn ich wollte immer schon einmal die Erfahrung machen, drei Wochen lang zu fasten. Erwartungsfroh, neugierig und mit einer gehörigen Portion Kribbeln im Bauch bin ich also wieder hier in Bad Mühllacken im wunderschönen, kraftvoll-mystischen Naturschutzgebiet Pesenbachtal im oberösterreichischen Mühlviertel.*

### **Bad Mühllacken – What else?!**

Werde ich es wirklich schaffen? Manche Menschen in meinem Umfeld zweifelten daran und wollten es mir ausreden. Sie meinten meist nur: „Wozu willst du bloß in deinem jungen Alter (ich bin 35 Jahre alt) fasten? Noch dazu drei Wochen lang? Hast du denn nichts Besseres zu tun? Du bist ja eh gesund, fit und schlank (ich wiege 78 kg bei 191 cm Körpergröße). Wozu willst du abnehmen? Schau lieber, dass du zunimmst.“

Außerdem würde ich an deiner Stelle um dieses Geld lieber drei Wochen ans Meer in die Karibik fahren. Kostet genau so viel und du hast wenigstens etwas davon...“ und so weiter und so fort... bla, bla, bla, bla, bla...

Wer mich kennt weiß, dass ich meinen eigenen Weg gehe. Konsequenz und bedingungslos. So auch diesmal. Die Meinungen von anderen kümmern mich nicht. Null, zero, nothing, niente, nada. Ich höre nur auf Menschen, die den Weg den ich gehen will bereits erfolgreich und glaubwürdig gegangen sind. Einer dieser Menschen ist Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin des Kurhauses Bad Mühllacken und jahrzehntelange Fastenbegleiterin. Sie hat in 15 Jahren mehr als 1.700 Menschen beim Fasten begleitet und fastet immer wieder selber. Sie weiß wie es geht. Kombiniert mit der Erfahrung aller Schwestern,



Mitarbeiter und Therapeuten des Kurhauses erlebe ich als Fastengast ein individuelles und ganzheitliches Rundumservice für Körper, Geist und Seele, das in dieser Form österreichweit, wenn nicht sogar weltweit einzigartig ist. Schon beim Betreten des Kurhauses spürt, sieht und erlebt man den guten Geist, die Herzlichkeit, die Wärme und die therapeutische Kompetenz.

„Dieses Haus ist ein ‚durchbetetes‘ Haus“, pflegt mein guter alter Freund Willi gerne zu sagen. Was meint er damit genau? Lies diesen Text zu Ende und du wirst das Geheimnis weiter unten selbst entdecken! Willi ist seit vielen Jahren Stammgast in Bad Mühlacken und berichtete mir immer wieder begeistert von seinen Aufenthalten in Bad Mühlacken. Nach großen gesundheitlichen Problemen strotzt er heute wieder voller Energie und Schaffenskraft. Ich glaube ihm und will es selber am eigenen Leib erfahren.

## **Wellnessen war gestern, „Detoxen auf europäisch“ ist heute**

Ich bin also wieder hier in Bad Mühlacken. Drei ganze Wochen lang. „Detox-Fasten auf europäisch“ und lernen, bewusst(er) zu leben. Dieses kleine, schmucke Kurhaus der Marienschwestern vom Karmel mit seinen nur 48 Zimmern und seiner familiären Atmosphäre wurde 1948 gegründet. In seiner 70-jährigen Geschichte hat es sich mehrmals neu erfunden und vom einem traditionellen Kneipp-Kurhaus zu einem heute hochmodernen Gesundheitszentrum entwickelt. Bad Mühlacken liegt direkt am Eingang zum Naturschutzgebiet Pesenbachtal mit dem gleichnamigen wild-romantischen Bach, einem jahrhundertealten Kraft- und Kultort mit unzähligen nachgewiesenen Kraftplätzen. Schon die Kelten schätzten diesen Ort mit seiner natürlichen Heilkraft. Die reine, klare Luft und das frische Quellwasser aus der eigenen „Brunoquelle“ unterstützen auf natürliche Weise beim Entgiften und Entschlacken.

Derzeit leben und wirken in Bad Mühlacken sogar noch sechs geistliche Ordensschwestern. Sie sorgen sich um das leibliche UND seelische-geistliche Wohl der Fastengäste und verleihen diesem Ort damit einen ungeahnten spirituellen Tiefgang. Unaufdringlich, freiwillig, ehrlich, rein, ohne Druck, ohne Zwang. Ein Potpourri zu meiner freien Verfügung. Ich wähle daraus was ich brauche und mit gutem. Hier in Bad Mühlacken finde ich dieses besondere Etwas, das in unserer entwerteten und sinnentleerten Gesellschaft kaum mehr wo zu finden ist. Der Ausspruch „Nahrung für die Seele“ ist in Bad Mühlacken, anders als in so manchen selbsternannten Wellnessstempeln, keine bloße leere Marketingfloskel. Hier bekommst du tatsächlich jene „seelische Nahrung“, nach der so viele Menschen überall suchen und sie dennoch nirgends finden.

Damit wir uns richtig verstehen: Ich und du, wir, jeder Mensch weiß selbst was für sie und ihn gut, wichtig und richtig ist. Diese Freiheit haben wir. Diese Freiheit nehme ich mir. Diese Freiheit darfst auch du dir nehmen. Also, worauf wartest du? Du bist frei! In diesem Augenblick, dieser Sekunde kannst du dein Leben positiv verändern, indem du Verantwortung für dein Denken und Tun übernimmst und deine inneren Überzeugungen lebst. Du bist ein Geschenk für diese Welt! Packe es begeistert aus und freu dich daran wie ein kleines, unbekümmertes Kind.

## **Raus mit dem Mist – rein ins Leben!**

Es gibt viele Gründe um zu fasten. Ich faste, um gesund zu bleiben. That's it! Nicht mehr und nicht weniger. Oder doch? Okay, ich faste auch, um noch mehr Lebensenergie zu gewinnen. Ich faste, um meinen Körper zu reinigen, zu entgiften, zu entslacken. Ich faste, um mein Leben zu entschleunigen. Ich faste, um meinen Kopf frei zu bekommen und so klare Gedanken für konsequente Lebensentscheidungen zu gewinnen. Ich faste, um kreativ und innovativ zu sein für neue Geschichten und Kinderbücher, die ich gerade schreibe. Ich faste, um meine innere Stimme wieder zu hören und im Zwiegespräch mit meinem Schöpfer mein Leben zu reflektieren und mutig meinen Weg zu gehen. Ich faste, um mich von meiner Zuckersucht zu befreien. Ich faste, um gesunde, heilsame Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln. Ich faste, weil es mir Spaß macht und es mir einfach rundum guttut. Und weil ich endlich mehr darüber lernen möchte, was „Detox auf europäisch“ wirklich ist und wie es mir hilft ein besserer Mensch zu werden.

Warum faste ich ausgerechnet im Kurhaus Bad Mühlacken, diesem wundersamen Magneten, der mich immer wieder magisch anzieht? Weil es mir hier endlich gelingt, unliebsame und schädliche Gewohnheiten zu überwinden und ein Leben voller Energie zurückzugewinnen! Hier verbinden sich jahrzehntelange Fasten-Erfahrung, Wissen und Know-how mit Innovation und Inspiration. Ein spiritueller Ort. Ein christliches Kloster, Kneipp-Kurhaus und Wellness-Hotel zugleich. 3 in 1 wie bei einer Zahnpasta – für strahlend weißes Lächeln. Dieser Vergleich trifft den Nagel auf den Kopf: Fasten reinigt meinen Körper, Geist und Seele. Ein Königsweg zu maximaler Gesundheit, Freiheit und Lebensfreude. Just try it! Just do it!

Ich frage mich, warum nicht jeder Mensch einmal im Jahr zumindest eine Woche fastet, so wie es mittlerweile immer mehr Ärzte und die Wissenschaft empfehlen? Gerade wieder habe ich in den Oberösterreichischen Nachrichten am 25. Jänner 2017 einen Artikel gelesen mit dem Titel „Fasten unterdrückt Tumorbildung: Forscher der Med-Uni Graz haben herausgefunden, dass durch Nahrungsentzug ein spezieller Faktor in der Leber angereichert wird, der die Krebsbildung unterdrückt.“ Wir wissen es und es ist wissenschaftlich erwiesen: Fasten ist gesund. Fasten verlangsamt den Alterungsprozess. Fasten beugt Krankheiten vor. Fasten macht glücklich und frei. Wir wissen es, doch kaum einer tut es. Warum? Viele Menschen fliegen lieber zwei Wochen all-inclusive in einen Club ans Meer, als zu fasten. Unser Auto bringen wir wie selbstverständlich einmal im Jahr zum Service und geben schnell mal ein paar hundert Euro dafür aus, ohne darüber nachzudenken. Doch für unseren Körper ist es uns das nicht wert. Es ist menschlich, jedoch unverständlich. Es ist menschlich, jedoch unlogisch. Es ist menschlich, so lange zu warten und es auf später zu verschieben, bis der Körper nicht mehr kann, ein gesundheitliches Problem auftritt und wir unfreiwillig gezwungen sind etwas zu verändern im Leben. Ich habe für mich selber beschlossen, es anders zu machen. Ich faste JETZT, obwohl ich es nicht nötig habe. Denn ich bin erst 35 Jahre jung, fühle mich fit und gesund. Und genau deshalb faste ich. Ich bin beschwerdefrei. Mir geht es ausgezeichnet. So soll es bleiben.

### **Detox auf europäisch – neu, einzigartig und individuell wie du und ich**

Die Methode „Detox auf europäisch“ wird vom Kurhaus Bad Mühlacken ganz neu seit 2017 angeboten - für alle, die ein langes, gesundes Leben voller Energie haben wollen. In Bad Mühlacken wird seit Jahrzehnten die Kunst des Fastens, Entschlackens, Entgiftens und bewusster Ernährung als ganzheitliches Paket für Körper, Geist und Seele erfolgreich praktiziert. „Detox auf europäisch“ ist neu, innovativ und revolutionär. In intensiver Zusammenarbeit mit dem 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin in Bad Kreuzen und den Forschern des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin in Wien wird in Bad Mühlacken nun Detox erstmals völlig individuell, basierend auf den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und alten überlieferten Reinigungsmethoden der TEM angeboten.

Diese „Detox auf europäisch“-Kur setzt schrittweise gezielte Reinigungsimpulse, die in logischer Konsequenz den Körper entgiften und dadurch nachhaltig die Gesundheit stärken. In einem 4-Stufen-Programm (Vorbereitungsphase – Auflösphase – Ausleitphase – Aufbauphase) werden die belastenden Stoffe mit pflanzlich-veganer Bio-Ernährung und gezielt eingesetzter Phytotherapie wie Tees, Pflanzensäfte und Elixiere gelöst und zur Ausleitung gebracht. Abgestimmte Anwendungen und Ölmassagen sowie ein individuelles Darmreinigungs- und Bewegungsprogramm sind wesentlicher Teil der erfolgreichen Reinigungskur. Bei Bedarf kann auch mit einem Aderlass die Ausleitung unterstützt werden. Meditation, Zeiten der Stille und Achtsamkeitsübungen mit Wyda – das Mental- und Körpertraining aus der TEM - sind wahres Detox für die Seele. Das Wissen der alten Griechen, aber auch der mittelalterlichen Klostermedizin Hildegard von Bingen oder neuerer Naturheillehren wie der Sebastian Kneipps lebt in der Traditionellen Europäischen Medizin fort. Diese bildet das Fundament des Kurhauses in Bad Mühlacken. Es werden nur heimische Lebensmittel und Heilpflanzen verwendet, da diese nun einmal am besten vertragen werden und am wirksamsten sind. Wickel, Güsse, Bäder und Massagen werden ebenfalls nach den aktuellen Bedürfnissen des Gastes und nach seinem vorherrschenden Temperament (Archetyp) verordnet.

In der Traditionellen Europäischen Medizin hat das Fasten und die typgerechte Nahrung eine lange Tradition, um die Selbstheilung des Menschen anzuregen. So sagte einst der griechische Gelehrte und Arzt Hippokrates (460 – 370 v. Chr.) „Lass deine Nahrung dein Heilmittel sein“. In der TEM hängt die Genesung und Gesunderhaltung damit zusammen, dass man seiner Konstitution und seinem Archetyp (Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker, Phlegmatiker) gerecht wird. Beim typgerechten Fasten ist es wichtig, den eigenen archetypischen Bedürfnissen zu entsprechen. Die Zuordnungen aus der Vier-Säftelehre von kalt/warm und trocken/feucht sowie die Berücksichtigung der individuellen körperlichen Verfassung und der aktuellen Lebenssituation spielen eine große Rolle. Deshalb werden in Bad Mühllacken sowohl die Fastenspeisen als auch die Therapien auf die individuellen Persönlichkeitsmerkmale des Gastes abgestimmt.

Ich habe alles selbst ausprobiert, was in Bad Mühllacken im Rahmen von „Detox auf europäisch“ angeboten wird und es hat mich voll überzeugt. In den Entlastungstagen vor dem Fastenbeginn habe ich wie empfohlen schrittweise Alkohol, Milch(produkte), Zucker, Kaffee, Weißmehl und Fleisch weggelassen und mich möglichst basisch mit Gemüse und Obst ernährt. Dann habe ich mich acht Tage lang nur flüssig ernährt mit frisch gepressten Gemüse- und Obstsaften zum Frühstück, einer pürierten Gemüsesuppe zu Mittag und einer klaren Gemüsebrühe am Abend. Dazwischen viel Kräutertee und doppelt soviel Wasser getrunken sowie diverse pflanzliche Nahrungsergänzungen zugeführt. Jeden Tag habe ich selbst einen Einlauf mit jeweils 1 ½ Liter lauwarmem Wasser an mir selber durchgeführt, um den Darm völlig zu entleeren. Am 8. Tag habe ich schließlich einen Einlauf mit 100 ml Öl ausprobiert. Obwohl ich zu Fastenbeginn mit 78 kg Normalgewicht bei 191 cm Körpergröße bereits an der Body Mass-Untergrenze lag, habe ich (ungewollt) nochmals 5 kg abgenommen auf 73 kg. Am 9. Tag habe ich bewusst mit dem Fasten gebrochen und bin bis zum Ende der dreiwöchigen Fastenkur auf eine basisch-vegane, zucker- und glutenfreie Ernährung umgestiegen und habe so auf sanfte Weise den Entgiftungsprozess prolongiert.

### **Sorglos, frei und federleicht leben**

Ja, ich bin ein Grenzgänger. Mich faszinieren Chancen, mein Bewusstsein zu erweitern und einzigartige Erfahrungen im Leben zu machen. Dinge auszuprobieren, von denen ich zu Beginn nicht weiß, wie sie enden werden. Jedoch immer mit der sicheren Gewissheit in mir, dass ich alle Kraft und innere Weisheit habe, jede Herausforderung im Leben gut zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. Geborgen in Gottes Händen, die mich sicher durch die Stürme des Lebens führen. Jene Kraft, die immer für mich da ist, es unendlich gut mit mir meint, mich beschützt, leitet und trägt. Ja, ich will aus ganzem Herzen frei und unabhängig sein, will ein spannendes, abwechslungsreiches und einzigartiges Leben führen. Wer meiner „Generation Y“ will das nicht?!

Ich gehöre einer Generation an, die ohne Bindung und Verantwortung alles und noch viel mehr erleben will. Wir wollen uns stets alle Optionen offenhalten, ohne uns ernsthaft zu entscheiden, welchen Weg wir gehen. Wir wollen frei sein von Konventionen, Traditionen, Gott und der Welt, ohne zu realisieren, dass wirkliche Freiheit zwischen unseren Ohren im Kopf entsteht: Durch die Art und Weise wie wir denken. Durch unsere Glaubenssätze und Überzeugungen. Durch unser Haltung, Werte und verbindliche, konsequente Entscheidungen.

Nur wer seinen Sinn, seine Lebensaufgabe entdeckt und mutig seinen Weg geht, darf sich frohen Herzens wirklich frei nennen. Freiheit und Verantwortung sind zwei Seiten ein und derselben Medaille: Nur wer 100% Verantwortung für sein Leben übernimmt, klare Entscheidungen trifft, zu ihnen steht und danach handelt, ist wirklich frei. Diese Verantwortung kann uns niemand abnehmen.

Frei sein! Wer will das nicht? Doch wer ist wirklich bereit, auch etwas dafür zu tun? Wer ist wirklich bereit, zu fasten, aus freien Stücken. Ohne Anlass. Ohne Grund. Einfach um gesund zu bleiben. Ja, es ist wirklich so einfach! Und am einfachsten ist es für mich im Kurhaus Bad Mühllacken. Überzeuge dich selbst.

### **Über den Autor**

Mag. Jonathan Mittermair ist 35 Jahre alt und lebt in Linz, Österreich. Er ist Autor, Mentaltrainer und Life Coach. Er liebt es zu pilgern, zu fasten und zu schreiben – wo auch immer er sich gerade auf dieser wunderschönen Welt befindet. Seine Mission: Menschen inspirieren, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein glückliches, erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen. Mit seinen Kinderbüchern vermittelt er spielerisch mentale Fertigkeiten und fundamentale Werte und zeigt so Wege zu einem selbstbestimmten Leben in Freiheit. Auf diese Weise inspiriert er Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Bisher sind erschienen: *Der Adler Aaron und das geheimnisvolle Erfolgs-Tagebuch (2015)* (<http://jonathanmittermair.com/buecher/der-adler-aaron/>), *Der Karottenbaum – Conny Pony's Abenteuer“ (2014)* (<http://jonathanmittermair.com/buecher/der-karottenbaum/>). Mehr Infos: [www.jonathanmittermair.com](http://www.jonathanmittermair.com) (<http://www.jonathanmittermair.com>)