

Urlaub für den Darm

Dreimal täglich isst Peter Prah während seiner **Fastenkur** zwei Tage alte trockene Brötchen, die er am Vortag in zwölf Teile geschnitten hat. Vor vier Jahren hat er das zum ersten Mal ausprobiert und neben **elf Kilo** Gewicht auch seine chronische Darmentzündung verloren.

VON GARNET MANECKE

Vier Wochen wird Peter Prah nur von altbackenen Brötchen, Milch und viel Wasser leben. Jedes Jahr gönnt der 45-Jährige seinem Darm den Urlaub von schwerer Verdauungsarbeit. Vor vier Jahren hat er das zum ersten Mal ausprobiert und neben elf Kilo Gewicht auch seine chronische Darmentzündung verloren. Seitdem ist Peter Prah vom Heilfasten überzeugt.

„Früher habe ich täglich Kortison eingenommen und regelmäßig Darmspiegelungen über mich ergehen lassen müssen“, berichtet Prah. Das Heilfasten nach der sogenannten Mayr-Kur hat der Unternehmer durch den Gladbacher Heilpraktiker Günter Brück kennen

„Früher habe ich täglich Kortison eingenommen“

gelernt. „Dabei geht es darum, Darm und Körperzellen zu säubern, die Verdauungsorgane zu schonen und für das Leben nach der Kur zu schulen“, erklärt Brück die Ziele.

In der Praxis heißt das: Verzicht auf feste Nahrung. Drei Mal täglich isst Peter Prah während der Kur zwei Tage alte trockene Brötchen, die er am Vortag in zwölf Teile geschnitten hat. Die daumennagelgroßen Bissen werden von ihm 25 mal vorgekaut, mit einem Löffel Milch im Mund umspült und nochmals 25 mal gekaut. „Dadurch wird die Nahrung gut eingespeichelt“, erklärt Günter Brück. In flüssigem Zustand gelangt sie in den Verdauungstrakt.

Drei Tage habe er am Anfang noch Lust auf anderes Essen, sagt Peter Prah. Dann sei das vorbei. „Wichtig ist, viel zu Trinken“, ist sei-



Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung. Drei Tage hat **Peter Prah** am Anfang noch Lust auf anderes Essen. Dann sei das vorbei, sagt er. FOTO: ISA RAUPOLD

ne Erfahrung. Als Fachmann für Heizsysteme muss er zuweilen auch körperlich hart arbeiten. „Wenn man da das trinken vergisst,

merkt man es sofort.“ Leistungseinschränkungen gebe es ansonsten nicht. „Weil der Körper alle Gifte und Schadstoffe ausscheidet,

kommt es am Anfang manchmal zu Übelkeit oder Kopfschmerzen“, hat er festgestellt. Deshalb sei es auch wichtig, diese Kur auf jeden Fall un-

INFO

Fastenkur

Fasten Vor der Fastenkur steht eine Untersuchung und Diagnostik. Die Kur wird drei bis vier Wochen durchgeführt. Begonnen wird mit einer Entlastung des Körpers durch Glaubersalz.

Tägliche Darmbehandlung und Massagen unterstützen die Fastenkur.

Essen Um den Patienten wieder an eine feste Kost heranzuführen, wird ein individueller Plan erstellt. In den ersten Tagen gibt es gedünstete Schonkost.

ter Anleitung eines Arztes oder Heilpraktikers zu machen.

Das sieht auch Heilpraktiker Brück so. „Heilfasten ist eine Therapie, für die man eine Ausbildung braucht“, betont der Fachmann. Zudem gehe es beim Heilfasten nicht darum, das Fasten zu lernen, sondern das essen. „Wichtig ist, dass die Patienten wieder lernen bewusst zu Essen und zu kauen“, sagt Brück.

Deshalb gebe es auch nach dem Fasten keinen Jojo-Effekt. Die hohe Gewichtsabnahme erklärt sich durch das Abführen alter Ablagerungen im Darm, die durch Gärungs- und Fäulnisprozesse entstanden seien.

Für Peter Prah ist die Gewichtsabnahme lediglich ein angenehmer Nebeneffekt. „Körper und Geist fühlen sich freier und sind leistungsfähiger während der Fastenzeit“, sagt er. Außerdem werde er jetzt von viel kleineren Portionen satt und auch sein Geschmackssinn habe sich verändert. „Die Aromen schmecke ich jetzt viel intensiver“, hat er festgestellt. Zudem sei seine Haut frischer, und auch die Fingernägel fester.

SERVICE

Stadtrundfahrt führt jetzt auch in den Norden



FOTO: ILGNER

(meb) Eine Tour zu den Highlights in Mönchengladbach bietet die Marketing Gesellschaft der Stadt (MGMG) für Samstag, 16. Februar, an. Auf der neuen Route, die in diesem Jahr auch in den Norden der Stadt führt, gibt es Spannendes und Kurioses zur Geschichte Mönchengladbachs zu erfahren. Die etwa zweieinhalbstündige Fahrt im Reisebus kostet für Erwachsene 12,50 Euro und für Kinder 7 Euro. Sie startet um 15 Uhr am Parkplatz Geroweier/ Schild „Treffpunkt Stadt-Touren“. Karten für diese Tour sind im Reisebüro Haupts 02161 820980, beim Ticket- und Infoservice der First-Reisebüros, 02161 722001 sowie online unter www.stadt-touren-mg.de erhältlich. Informationen zu den individuellen Führungen erteilt die Touristikabteilung der MGGM, 02161 252411.

Samstag, 13. Februar, 15 Uhr, Parkplatz Geroweier/ Schild „Treffpunkt Stadt-Touren“

Altentreffen zum Klönen, Spielen, Kaffee trinken

(meb) Das internationale Zentrum der AWO, Oberheydenerstraße 48, bietet ab sofort älteren Mitbürgern montags in der Zeit von 10 Uhr bis 13 Uhr die Möglichkeit zum geselligen Austausch bei Kaffee oder Tee. Handarbeiten, Spiele und dergleichen können mitgebracht werden. Informationen gibt es bei Ansprechpartnerin Sylvia Bahr, 02166/ 42 06 39 (außer dienstags und donnerstags).

Montags, 10 Uhr bis 13 Uhr, Oberheydenerstraße 48

MÖBEL-SONDERVERKAUF - mit dem starken PLUS!

FREITAG 08. Februar **SAMSTAG 09. Februar** **MONTAG 11. Februar**

mindestens **20%** AUF MÖBEL!

GUTSCHEIN + GUTSCHEIN

Im Wert von **100,-** **GESCHENKT** (Ab einem Einkaufswert von 2000,-)

Im Wert von **250,-** **GESCHENKT** (Ab einem Einkaufswert von 5000,-)

SCHAFFRATH Wir sind auf Sie eingerichtet!

Düsseldorf Aachener Str. 90 | **Krefeld** Niedickstr. 7 | **M'gladbach** Theodor-Heuss-Str. 99 | **Heinsberg** Siemensstr. 20

* Ausgenommen sind Markenmöbel von Brinkmann, Rolf Benz, Joop, molli, pötter, Stressless, DESIGNO, Musterring, hülsta now, Spectrol, Schroers & Schroers und Tempur sowie in unseren aktuellen Prospekten, Anzeigen und Aktionen beworbene Ware. 15% auf alle Mitnahmemöbel im Wohnmobil, Kleinmöbel sowie im Casa Natura.

** Gültig nur für Neuaufträge bei Abholung ab Zentrallager Mönchengladbach. Gilt nicht für bereits reduzierte Ware und nicht in Verbindung mit anderen Aktionen. Gültig bis zum 11.02.2008.

— Anzeige —

Möbel kaufen wie Gott im Rheinland

Design & Lifestyle, das ist die neue Ausstellung in den vier Wohnkaufhäusern von SCHAFFRATH in Mönchengladbach, Düsseldorf, Krefeld und Heinsberg.

Einrichtungen à la SCHAFFRATH: stilvolles Design, hohe Qualität und überzeugend günstige Preise.

Sich etwas Schönes gönnen tut gut, ist einfach und vor allem selten so günstig wie in diesen Tagen bei SCHAFFRATH. Der Marktführer im Rheinland hat jüngst mit den aufwendigsten Umbauaktionen einzigartige Möbelpräsentationen in seinen Wohnkaufhäusern geschaffen, die zu Recht den Titel DESIGN & LIFESTYLE tragen. Denn genau das ist es, was hier exklusiv geboten wird.

Großer Sonderverkauf mit 20% Rabatt plus Gutscheine

Die Ausstellungen in den vier Wohnkaufhäusern in Mönchengladbach, Düsseldorf, Krefeld und Heinsberg sind gespickt mit preiswerten Möbeln namhafter Hersteller, die der Einrichtungs-Spezialist SCHAFFRATH in der zurzeit laufenden Aktion „Möbel-Sonderverkauf“ zu äußerst günstigen Konditionen anbietet. An drei Tagen können sich alle SCHAFFRATH-Kunden über mindestens 20% Rabatt beim Möbelkauf freuen: Vom 8. bis zum 11. Februar lohnt sich der Besuch bei SCHAFFRATH ganz besonders. Zu den sensationellen Rabatten gibt es übrigens noch

INFO

Der Möbel-Sonderverkauf findet vom 8. bis 11.2. in allen vier SCHAFFRATH-Wohnkaufhäusern statt: in Mönchengladbach, Düsseldorf, Krefeld und Heinsberg. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 10 bis 19 Uhr sowie samstags von 9.30 bis 18 Uhr.

zusätzlich Warengutscheine im Wert von bis zu 250 Euro beim Möbelkauf geschenkt! Die können in allen Abteilungen der SCHAFFRATH-Wohnkaufhäuser unabhängig von dem getätigten Einkauf eingelöst werden.

Markenrabatte bis 50%

Damit aber nicht genug, es kommt noch besser. Auf ausgewählte Marken gibt es noch höhere Rabatte: zum Beispiel auf Hülsta und Schlaraffia 30%, auf Markenküchen von Alno sogar 50% Nachlass. Zusätzlich macht SCHAFFRATH die Entscheidung zum Möbelkauf noch leichter. Mit einer Finanzierung über 36 Monate zu 0,0% Zinsen merkt man die Raten so gut wie gar nicht mehr im Geldbeutel.

Wohnraumkonzepte für jede Situation

Bei SCHAFFRATH entwerfen diplomierte Einrichtungsexperten individuelle Wohnkonzepte nach Kundenwunsch. Für jeden Raum. Hier wird qualifiziert beraten. Wo andere einen Innenarchitekten brauchen, profitieren SCHAFFRATH-Kunden von der Kompetenz des Fachpersonals. Auch das gehört zum ausgezeichneten Kunden-Service des Einrichters Nr.1 im Rheinland.

Beweist mit den Präsentationen von DESIGN & LIFESTYLE einmal mehr exzellentes Gespür für exklusives Möbeldesign: Friedhelm Schaffrath.

— Anzeige —