

Volkmar Schwabe

Gesundheit durch Entschlackung

Wird die Jentschura-Kur die Kur des 21. Jahrhunderts ?

Meide Schädliches! Iss, trink, tue Nützlich! Scheide Schädliches aus!

Das ist das Credo, das Peter Jentschura und Josef Lohkämper seit vielen Jahren unermüdlich verkünden. Sie haben damit maßgeblich dazu beigetragen, dass lebenswichtige Begrifflichkeiten wie Säure-Basen-Haushalt, Entschlackung und Entsäuerung gleichermaßen in der complementär- wie schulmedizinischen Diskussion zu Hause sind und den ihnen zustehenden hohen Stellenwert genießen.

So ist es nur folgerichtig, dass der ungeheure Erfahrungsschatz, den sich die beiden Autoren des Bestsellers: „Gesundheit durch Entschlackung“ in einem halben Jahrhundert erworben haben, nun in kompakter Form als „Jentschura-Kur“ im sauerländischen Schmallebenberg weitergegeben wird.

CO'MED hat an einer der ersten Kuren im noblen Hotel Deimann teilgenommen.



Natürlich ist auch das kein Zufall. CO'MED hat sich in der Vergangenheit ebenfalls sehr intensiv mit den Folgen eines übersäuerten Organismus beschäftigt. Der Autor dieses Artikels hat gerade in der letzten CO'MED-Ausgabe in seinem Artikel über die Klinik Zimmermann in Badenweiler über die zum Teil dramatischen Folgen berichtet, die eine Entgleisung des Stoffwechsels, hervorgerufen durch Verschlackung und Übersäuerung, haben kann. So sind Schlaganfall und Herzinfarkt gleichermaßen nach Ansicht vieler Mayr-Ärzte wie Dr. Zimmermann und eben auch nach der festen Überzeugung von Peter Jentschura und Josef Lohkämper Säurekatakastrophen des Organismus, hervorgerufen u.a. durch eine Starre der Erythrozyten, die auf einen pH-Wert von unter 6,5 mit dieser lebensbedrohlichen Veränderung reagieren.

Sehr unterschiedlich ist hingegen die Therapie dieser einvernehmlichen Diagnose:

Die Jentschura-Kur geht einen eigenständigen und sehr ganzheitlichen Weg, der insbesondere auf die mehr als zehnjährige

Erfahrung mit dem von Peter Jentschura und Josef Lohkämper entwickelten „Dreispurigkeit der Entschlackung“ aufbaut, für dessen Definition ich hier erstmals Peter Jentschura selbst zu Wort kommen lasse:

„Mit dem Trinken basischen Tees, Wassers und Gemüsesaftes werden Schlacken im Körper gelöst. Mit basenbildender Ernährung werden die gelösten Säuren und Gifte gebunden und ausscheidungsfähig gemacht. Gleichzeitig werden mit dieser vitalstoff- und energiereichen Ernährung die Funktionen der Organe angeregt und Strukturen des Körpers regeneriert. Mit basischer Körperpflege werden als letzter Schritt Schadstoffe aus dem Körper ausgeschieden.“

Auf dem Weg zur umfassenden Regenerierung des Organismus ist nämlich dessen Reinigung der erste, gänzlich unverzichtbare Schritt!.

Die Jentschura-Kur ist deshalb ein umfassendes Lernfeld, den (über)lebensnotwendigen Säure-Basen-Haushalt bei richtiger Anwendung der Säulen:

VOLKMAR SCHWABE



Der Medizin-Journalist und Diplom-Pädagoge zeichnet für die Serien "Klinik-Konzepte", "Kur-Konzepte" sowie "Reisen und Kultur" in CO'MED verantwortlich. Dabei porträtiert er Kliniken und Kur-Einrichtungen, die er selbst mehrtäglich im Rahmen teilnehmender Beobachtung besucht, so weit wie möglich an den Therapien teilgenommen hat und von deren complementärmedizinischer Kompetenz er überzeugt ist.

- **basisches Trinken**
 - **(durchaus wohlschmeckende) basenüberschüssige und basenbildende Ernährung**
 - **basische Körperpflege und**
 - **reinigende Behandlungen sowie**
 - **moderate acrobe Bewegung**
- im sehr angenehmem Ambiente zu optimieren.**

Das ist ein ganzheitlicher, angeleiteter Prozess, der die Fragestellung: „Kann ich das alles nicht auch zu Hause machen?“, obsolet werden lässt.

Die folgende These mag waghalsig, anschaulich überzogen, manchem sogar unreal erscheinen. Ich wage sie dennoch. Der Bericht über die Kur und insbesondere über die zugrunde liegenden Erkenntnisse werden sie in einem neuen Licht erscheinen lassen:

Jede Zeit hat die naturheilkundlichen Interventionsformen, die in diese Zeit passen und die auf die besonderen Bedingtheiten dieser Zeit passend reagieren: Die Jentschura-Kur ist die Kur, die in das 21. Jahrhundert passt.

Könnte Sebastian Kneipp im 19. Jahrhundert mit seiner Kneipp-Kur noch auf die umfassende Wirkung reinen, kalten Was-

sers bauen, so setzte Franz Xaver Mayr um die Jahrhundertwende in seiner Mayr-Kur den Schwerpunkt auf die Schonung und Säuberung des Darms und auf die Schulung zur Pflege der Esskultur mit dem Ziel des Säure-Basen-Gleichgewichts.

Die Kur des 21. Jahrhunderts reagiert auf die katastrophal gestiegene Schadstoff- und Stressbelastung und ersetzt die Anwendung reinen Wassers durch basische Bäder mit einem pH-Wert von 8,5 und unterstützt so effektiv die Ausscheidungsfunktion der Haut.

Die Kur des 21. Jahrhunderts setzt auf die Umstellung der Ernährung. Wichtigstes Ziel ist die Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts. Basenbildende Mineralstoffe und Spurenelemente werden konsequent biologisch zugeführt.

Die Kur des 21. Jahrhunderts baut genau wie die Vorgänger des 19. und 20. Jahrhunderts auf Ganzheitlichkeit, auf gemeinsames Erleben in der Gruppe Gleichgesinnter. Aber sie berücksichtigt auch die hohe, oft mörderische Dauerbelastung, der Körper, Geist und Seele heute ständig ausgesetzt sind.

Die Kur des 21. Jahrhunderts unterstützt effektiv die klugen Überlebensstrategien der Moleküle und der Zellen gegen die selbstmörderischen, die eigenen Ressourcen ausbeutenden Handlungs- und Verhaltensstrategien des „Egos“. Dieses gault sich die modernen „Genüsse“ als scheinbare Lebenserfüllung vor, bezahlt für diese Süchte jedoch mit Lebensverkürzung und Krankheitsverlängerung.

Die Kur des 21. Jahrhunderts entsäuert nicht nur den Organismus, sondern beteiligt sich daran, „übersäuertes“ Denken, Fühlen und Handeln bewusst zu machen und Alternativen dazu aufzuzeigen.

Eine Kur des 21. Jahrhunderts ist deshalb die neue Jentschura-Kur.

Bevor ich Sie mitnehme auf eine geführte Reise durch diese Kur der besonderen Art möchte ich Ihnen ein kleines Geheimnis anvertrauen:

Dieser Artikel wird nicht von einem kritisch distanzierenden Journalisten geschrieben, der „wertfrei“ einen Fachartikel über eine besondere Methode basischer Lebensführung schreibt.

Vielmehr spielen die Orgon-Jentschura-Produkte „7mal7 KräuterTee“, „MeineBase“ und das omnimolekulare LEBENSMittel „WurzelKraft“ seit vielen Jahren eine wichtige Rolle in meinem Leben und deshalb auch in dem Leben vieler Menschen, die mich kennen. Ich habe große Hochachtung vor diesem Lebenswerk von **Peter Jentschura** und **Josef Lohkämper**, die als die letzten Druiden, wie sie sich nennen, ihre lebenslangen Erfahrungen in die Entwicklung eines ganzheitlichen Gebäudes gesteckt haben mit vielen, vielen Stockwerken.



Peter Jentschura

Da ist das Fundament dieses Gebäudes, der schon erwähnte Bestseller: „Gesundheit durch Entschlackung“, der mittlerweile in der 11. Auflage mit über 115.000 Exemplaren erschienen ist und nicht nur wegen seiner innewohnenden Spannkraft und den vielen sehr mutigen, auch gesellschaftskritischen Thesen fesselt, sehr oft provoziert, auch schockiert. Es ist ein ungeheuer kraftvolles Werk von zwei Menschen, die gleichermaßen gebündeltes medizinisches Wissen und tiefe Weisheit, religiöses Bekenntnis, philosophische Betrachtungen und Visionen zusammengefasst haben. Wer sich mit den Themen Gesundheit und Körperchemie (auf höchstem Niveau), Verschlackungskrankheiten, hier Zivilisatose genannt, Krankheit und Heilung, Genuss und Altern auseinandersetzen will, kurz: wer seinen eigenen Weg überdenken und sein eigener Pfadfinder zu einem „erfüllten Leben bei guter Gesundheit bis ins hohe Alter“ werden will, der kommt um die Lektüre dieses Buches nicht herum.

Dies gibt es jetzt übrigens auch als Hörbuch auf acht CDs. Wer – wie ich – gern stundenlange Autofahrten oder sonstige Anlässe nutzt, um sich von Peter Jentschura in die Welt des Säure-Basen-Gleichgewichts entführen zu lassen, für den oder die ist das Hörbuch genau das Richtige. Er oder sie wird dann auch noch bei der dritten Wiederholung feststellen, dass die oft genug quantenspringende (Quer-) Denkweise immer wieder Neues zu bieten hat. CO`MED wird in einer späteren Ausgabe noch einmal auf diese Werke eingehen.

Denkweise und Buch, insbesondere der Teil über die Körperchemie, bauen übrigens gleichermaßen auf den Forschungen von **Matthias Leisen** und seiner Tochter **Katharina Vanselow-Leisen** auf, die nach über siebzugjähriger Forschungsarbeit erkannt haben, welche chemischen Elemente an welchem Krankheitsgeschehen beteiligt sind und daraus die „Leisen-Kur“ entwickelt haben, Wegweiser für die heutige Jentschura-Kur.

Ich war erst beim Fundament angekommen. Das „grundlegende“ Erdgeschoss sind die drei erwähnten Orgon-Jentschura-Pro-

dukte. Nach und nach stockte Peter Jentschura sein Entschlackungshaus auf. Da kam nach dem Stockwerk mit der Basen-Kur das mit der Fasten-Kur und das mit der Cellulite-Kur, danach das mit der Haar-Kur. Der Aufzug, den dieses stetig wachsende Gebäude bald benötigte, hielt anschließend bei den Stockwerken „Meine Bürstenkur“, hatte zwischenzeitlich an den Stockwerken „Basische Strümpfe“, „Eingeläufiger“, und „Basischer Heilschlaf“ gehalten.

Jede Innovation, jedes neue Stockwerk ergab sich zwingend notwendig aus dem vorherigen. Jedes neue Stockwerk wurde von Peter Jentschura mit unendlicher Präzision, mit perfekter Professionalität geplant und gebaut. Schließlich ging es ja bei jedem Stockwerk um die Gesundheit der Menschen, die sich diesem Gesundheitszentrum anvertrauten. Und die wurden immer mehr. Und wunderschöne aussagekräftige, mehrdimensionale Beschreibungen der einzelnen Stockwerke wurden angefertigt, Produktbeschreibungen, die die Außergewöhnlichkeit des „Peter-Jentschura-Hauses“ schon auf den ersten Blick signalisieren.

Die Adresse dieses mittlerweile weithin unübersehbaren gesundheitsarchitektonischen Meisterwerks musste dann auch einmal geändert werden: Aus „Orgon“ wurde das „Jentschura“Building. Was aber nicht etwa signalisieren sollte, dass diese einzigartigen Produkte nicht weiterhin mit dem Orgon-Akkumulator energetisiert würden.



Jetzt verstehen Sie, warum ich Ihnen mein kleines Geheimnis anvertraut habe. Denn als ich hörte, dass in das Penthouse des Jentschura-Gesundheitszentrums die neue Jentschura-Kur einziehen sollte, hatte ich spontan zwei Gedanken:

- Das ist gleichermaßen folgerichtig, innovativ und sinnvoll und
- deshalb will ich darüber einen Artikel in CO`MED schreiben.

Beide Gedanken fasse ich im folgenden zusammen.

Übrigens: auch wenn es Ihnen jetzt schwindlig wird: das Penthouse der Jentschura-Kur hat großen Raumbedarf und wächst ständig in die Höhe und in die Breite. Freuen Sie sich darauf!

Das Schmallenberger Sauerland

Die Idee und die Zeit der Jentschura-Kur ist da und wird nach meiner Einschätzung europäische Dimensionen annehmen.

Keimzelle dieser Entwicklung ist derzeit das Schmallenberger Sauerland. Keine schlechte Wahl, dieses unendliche Wandergebiet,

Ruhe und Erholung, Gesundheit ausstrahlend, nur wenige Kilometer entfernt von „Boomtown“ Rhein-Ruhr. Das Titelbild dieses Artikels ermöglicht einen optischen Vorgeschmack.

Ob das derzeit das Kurhotel Hochland ist, das Hotel Rosengarten, Hotel Deimann, das Ferienhotel Stockhausen oder das Waldhaus Ohlenbach, unterschiedliche Mäntel enthalten den gleichen Inhalt, die Peter Jentschura-Kur.

Doch die eben skizzierte räumliche Ausweitung der Idee der Jentschura-Kur ist in vollem Gange. Um im Bild zu bleiben: die Zentrale, das Penthouse der Peter Jentschura-Kur, wird sehr schnell viele Luxuswohnungen, komfortable Appartements und zweckmäßige Pensionen anbieten. Neben den genannten Hotels im Sauerland bereiten sich auch Privatkliniken wie die Pro-Leben-Klinik im thüringischen Greiz (CO'MED porträtierte dieses ganzheitliche Gesundheitszentrum in 01/2003) auf die Jentschura-Kurgäste vor. Vermutlich wird mein gewiss folgender zweiter Artikel über die Jentschura-Kur Schwierigkeiten haben, alle bis dahin aktivierten Kurorte des 21. Jahrhunderts aufzulisten.

Zurück ins Sauerland:

Zusammen mit meiner Frau will ich im Hotel Deimann mit einer kleinen Gruppe gleichermaßen wissbegieriger „Entschlackungs-Enthusiasten“ die Jentschura-Kur mit allen Sinnen erleben, bin ungewöhnlich gespannt auf das, was in den nächsten sieben Tagen vor mir liegen wird.



Das typische anmutende Fachwerk des Sauerlandes

Zu diesem Zeitpunkt ist die fast generalstabsmäßige Vorbereitung der neuen Kur beendet. Ein umfangreiches Handbuch wurde, Peter Jentschuras Perfektionsanspruch folgend, erarbeitet, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen als direkte Kur-Bezugspersonen, Küchenchefs und Küchenpersonal und das Service-Personal aus- und fortgebildet.

Es sind immer die beteiligten Personen, die darüber entscheiden, ob eine Idee ein Erfolg wird oder trotz bester Aussichten als Flop endet.

Ich erlebe die glückbringende Seite dieser Medaille. Das Hotel Deimann erweist sich als erster umfassender Glücksfall. Das Am-

biente dieses Vier-Sterne(superior)-Hotels, die herausragende Küche, die sich auf die besondere Herausforderung einer basischen Jentschura-Küche einstellt, als hätte es nie etwas anderes gegeben, der vollendete Service, all das sind gute Bedingungen für eine effiziente Entschlackungskur, die sich gleichermaßen das Wohlergehen von Körper, Geist und Seele auf die Fahne geschrieben hat (CO'MED wird zum Ende diesen Jahres einen eigenen Reisebericht über das beeindruckende Schmallenberger Sauerland im Allgemeinen und das noble Hotel Deimann im Besonderen veröffentlichen).

Auch wenn das schon nach fast unverdient viel Glück klingt, die beste Erfahrung kündigt sich eigentlich erst an, als wir uns am ersten Abend in noch unvertrauter Runde zur Einführung treffen:

Wir haben an diesem Abend noch keine blasse Ahnung davon, dass uns die engagierte Mitarbeiterin, die uns in die gedankliche Welt eines Peter Jentschura einführt, fast „feengleich“ während der ganzen Kur begleiten wird, uns jeden Wunsch von den Augen abliest, uns vor jedem Unbill beschützt, dabei aber nicht etwa unterwürfige Vasallen-Mentalität verbreitet, sondern sich als gut informierte Säure-Basen-Spezialistin erweist: unsere gute „Jentschura-Kur-Fee“ Bärbel Hennecke. Wie gesagt, so etwas ist zwar ein Glücksfall, aber nie ein Zufall. Die Peter Jentschura-Kur hat solche Mitarbeiter(innen) verdient und wird sie auch bekommen. Sicherlich nicht immer, aber immer öfter.

Bärbel Hennecke überreicht jedem von uns eines der wichtigsten Kur-Requisiten: das Kurpaket. Es enthält die basischen Strümpfe, das Jentschura-Einlaufgerät, die ebenfalls von Peter Jentschura selbst entwickelte Kosmetik- sowie Nagelbürste, den Nasenspülbecher, natürlich die unverzichtbaren Grundlagen 7mal7 KräuterTee, MeineBase, WurzelKraft.



Bärbel Hennecke bei der Gesichtsmaske



Hotel Deimann

Dieses Kurpaket wird uns in die Lage versetzen, dass wichtige Teile der Kur im „Verborgenen“ angewendet werden. An jedem Morgen und an jedem Abend wird das eigene Badezimmer, die Badewanne, zum Zentrum der Jentschura-Kur. Doch davon später mehr.

Das basenbildende P. Jentschura-Frühstück

Nach angenehmer Nacht in den geräumigen, mit herrlichem Ausblick versehenen Zimmern erwartet die Kur-Gruppe der erste Höhepunkt der Kur: das Frühstück. Peter Jentschura hat mit dem bereits erwähnten Perfektionsanspruch lange getüftelt, bis er diese Komposition vollendet hatte, die gleichermaßen die Ansprüche basenbildender Ernährung und wohl-schmeckenden Genusses bei gleichzeitiger optischer Anmutung erfüllt.

Grundlage und Gerüst, das „Motiv“ dieser Komposition, bildet der P. Jentschura Hirse-Buchweizen-Wurzelkraft-Brei. Der erste optische Eindruck ist keine Offenbarung, eher grau in grau, was da den Teller füllt. Doch weder musikalische Werke noch die Jentschura-Frühstückskomposition enden mit der ersten Note. Große Tablett mit vielen kleinen Schalen füllen nach und nach den Frühstückstisch: Getrocknete Apfelringe, Bananenscheiben, Rosinen, Walnüsse, Zimt, Sonnenblumenkerne, Sahne, Ahornsirup und Kürbiskernöl, nicht zu vergessen die schon obligatorische WurzelKraft, führen nicht nur zu dem Eindruck eines Festessens. Es ist auch eines, wenn nach und nach diese basenbildenden Delikatessen mit dem vormals grauen Hirse-Buchweizen-Brei eine wohlschmeckende Verbindung auf dem Teller eingehen.



Die Zutaten zur Jentschura-Frühstückskomposition

Ich bin sicher: Für viele wird sich alleine schon auf Grund dieser imponierenden Erfahrung mit dem P. Jentschura-Frühstück die Teilnahme an dieser Kur gelohnt haben

Indes: die Drei-, Sieben- oder Vierzehn-Tages-Kur reiht noch viele dieser außergewöhnlichen, wichtigen Erfahrungen an der Perlenkette der Jentschura-Kur auf.

Übrigens: Anhänger der Fasten- und/oder Mayr-Kur sind jetzt das erste Mal richtig überrascht. Da das Frühstück basenüberschüssig und damit basenbildend und gleichermaßen entschlackend wirkt, wird während einer Jentschura-Kur nicht gehungert, nicht gefastet.

Bleiben wir beim Essen:

Das basenbildende Abendessen

So wie der Tag mit dem erwähnten Höhepunkt des Jentschura-Frühstücks beginnt, so endet er mit der zweiten lukullischen Krönung. In der angenehmen Runde der mittlerweile schon vertrauten Kurteilnehmer wird das durchaus stilvolle „Candelight-Dinner“ eingenommen.

Neben dem immer im Hotel Deimann auf dem Tisch stehenden levitierten Wasser beginnt das Mal stilvoll mit einem Cocktail: Ob das ein Karotten-Orangen-Cocktail ist, Gurke sich mit Apfel verbindet oder die Birne mit Sellerie oder Kohlrabi, selten hat mir ein alkoholhaltiger Aperitif besser gemundet als diese alkoholfreien Gemüse-Kreationen, die natürlich immer mit einem „Schuss“ pürierter Wurzelkraft vervollkommen werden.

Dem folgt eine leckere Suppe, Champignonsuppe mit Parmesan und Basilikum, Tomatenkraftbrühe mit Meerrettichklößchen oder mit Petersilie und Majoran, eine Basensuppe mit Blumenkohl. Ein Feinschmecker merkt es natürlich, dass im Haus Deimann zum Kochen nur Kristall-Ursalz verwendet wird.

Wir spüren, dass der Küchenchef seinen ganzen Ehrgeiz und seine gesamte Kompetenz aufbringt, uns zu beweisen, dass basische, vollwertige Küche gut schmecken und schön aussehen kann. Asiatischer Gemüsetopf aus dem Wok mit Ingwer und chinesischen Nudeln, Kartoffelauflauf mit Parmesan auf Lauchgemüse an Petersilie, Gemüsepfanne mit Sprossen, Ingwer und Cashew-Kernen, dazu Karottenrisotto, Grünkernbolognese mit italienischen Kräutern, Vollkornreis. Das alles klingt nicht langweilig, sondern nach einem Auszug aus der Speisekarte eines Michelin- oder Gault Millau-dekorierten First-Class-Restaurants. Genauso schmeckt es auch und genauso sieht es auch aus, wie diese beiden Fotos bezeugen:



Warum ich mich so lange bei dem Essen aufhalte im Rahmen einer Kur, die doch gerade den Schwerpunkt auf Entschlackung und Entsäuerung legt?

Weil das für mich eine weitere wichtige Erfahrung dieser Kur ist: dass bewusstes und gesundes Leben auch immer Freude machen kann und soll. Mit dieser basenbildenden vollwertigen Ernährung (in Verbindung mit der basischen Körperpflege natürlich) fühle ich mich tagsüber wohl und schlafe nachts hervorragend.

Höre ich auf meine Körpersignale, so merke ich, dass der Körper sich durch die basenbildende Ernährung wieder wohl fühlt in seiner Haut. Spätestens seit diesen Erfahrungen mit der Jentschura-Kur möchten wir beide, mein Körper und ich, den basenbildenden Genuss der natürlichen vollwertigen Küche nicht mehr missen.

Noch eine kleine Überraschung gefällig? Für den, der's mag, weniger für den, der's braucht, ist auch das eine Glas Rotwein am Abend nicht untersagt. Weil Gesundheit auch immer etwas mit Lebensfreude zu tun hat und weil wirklicher Genuss auch immer eine Frage der Menge ist. Im Übrigen baut Peter Jentschura in seiner philanthropischen Grundhaltung auch hier eine Brücke, seine These vom „kompensativen Genuss“: Das Glas Rotwein kann nämlich durchaus mit ein oder zwei Teelöffeln Wurzelkraft „kompensiert“ werden.

Soviel zum basenbildenden Essen und zum Genießen.

MEINE BASENKUR: DIE BASISCHE KÖRPERPFLEGE

Neben der basischen Ernährung ist die basische Körperpflege die zweite große Säule

des Jentschura-Konzepts und damit auch der Jentschura-Kur.

Sie zieht sich wie ein roter Faden durch die Kur und setzt dabei auch einen weiteren Höhepunkt nach dem anderen.

Denn was sich z.B. hinter dem wenig poetisch klingenden Begriff „Basischer Wickel“ verbirgt, gehört zu den ganz besonders intensiven Erlebnissen. Wenn gleich mir dieser basische Wickel aus den Informationsschriften zu „MeineBase“ längst vor der Kur bekannt war und mancher Gelenkschmerz damit behandelt wurde, so erfahre ich erst hier, wie umfassend wohltuend ein basischer Körper- oder Leberwickel sein kann.

Liebevoll werde ich dabei von unserer guten Fee, Frau Hennecke, in ein ca. 40 Grad warmes Leinentuch gewickelt, das vorher mit basischer Lauge getränkt wurde. Ein trockenes Baumwolltuch kommt darüber, eine Wolldecke anschließend, die Wärmflasche an den Füßen nicht zu vergessen.



Basischer Nieren-Wickel

Die nächsten 45 Minuten, die ich ruhend im Kreis meiner „Lieben“, der Gruppe der Jentschura-Kurgäste verbringe, dienen der basischen Tiefentspannung. Die leicht zu definierenden Geräusche aus der Nachbarschaft signalisieren, wie schnell dieser Zustand von uns Besitz ergriffen hat.

Ein anderes Mal ist es die basische Gesicht- und Dekolleté-Maske, die völlig neue Erfahrungen eröffnet, wobei letzteres bei mir naturgemäß keine so entscheidende Rolle spielt.

Einmal wird die Haut mit einem maskenartigen Vlies gepflegt, welches in „MeineBase“ getränkt wurde, ein anderes Mal wird eine wunderbare Quark-Honig-Maske aufgelegt, die ebenfalls eine Messer-



Basische Gesichtsmaske und basische Quark-Honig-Maske

Suchbild: Finden Sie den Autor!

spitze „MeineBase“ enthält. Vielleicht bin ich gerade als Mann, der sich viel zu selten solche Genüsse applizieren lässt, besonders anfällig für diese Art der Zuwendung und restlos begeistert. Meine Haut und ich fühlen sich wie neugeboren.

Die gleiche Empfindung habe ich auch, als ich in der Dampf-Sauna oder dem Caldarium mit einem basischen Peeling, ähnlich der Quark-Honig-Maske, meinen ganzen Körper abreibe. Nie habe ich eine solch glatte Haut gehabt!

Selbst wenn das nur ein Erfahrungsbericht über die Jentschura-Kur sein soll, sei wieder einmal ein klein wenig Theorie eingestreut: Professor Friedrich Sander formulierte:

„Der Körper schiebt überschüssige Säure in die kollagenen Fasern ab“.

Diese kollagenen Fasern sind gleichsam die „Polsterfasern“ unter der Oberhaut. Leider wird aber die Ausscheidung dieser von Prof. Sander erwähnten Säuren und anderer Schad- und Schlackenstoffe aus der Haut gerade im Gesicht, am Hals und am Dekolletee durch Cremes behindert. Nach Peter Jentschuras Ansicht ist das möglicherweise eine Ursache für zu frühzeitige Faltenbildung durch zu frühzeitigen Verlust kollagener Fasern in der Unterhaut.

Basische Packungen sind also gleichzeitig eine Hilfe für die Erhaltung der kollagenen Polsterfasern, eine Hilfe für die Säureausscheidung und für die Aktivierung und Regenerierung der Talgdrüsen.

Die basische Fußbaderunde

Ein gemeinsames Erleben der besonderen Art stellt die allabendliche Fußbaderunde dar, gleichermaßen für die Seele wie für den Stoffwechsel.

Nachdem von Bärbel Hennecke anfänglich eine Einführung in die hohe Schule des richtigen Bürstens des Körpers in Richtung der jeweiligen Ausscheidung gegeben wurde, nachdem die Wirkung des Fußes als Hilfsniere deutlich wird und folglich auch die nächtliche Anwendung der BasischenStrümpfe als logische Ausscheidungshilfe Akzeptanz findet, ist an den nächsten Abenden genügend Zeit, alles das zu besprechen, was während der Kur aufgearbeitet werden soll. Es kann aber auch einmal einfach nur ein Witz oder eine Kur-Anekdote sein.

Viele Kurgäste machen zum ersten Mal die Erfahrung, welche den Stoffwechsel entlastende und den Körper reinigende Wirkung länger andauernde basische Fußbäder haben. Und dass manches Wehwechen wie von Geisterhand verschwunden ist.

Ich habe bereits mehrfach angedeutet, dass sich der größte Teil der basischen Kör-



Die tägliche Fußbaderunde

perpflege, aber auch des basischen Trinkens (levitiertes Wasser und 7mal7 KräuterTee) im stillen Kämmerlein, dem Hotelzimmer, vornehmlich im Badezimmer, abspielt.

Es ist ein volles Programm, das sich das morgens und abends abspielt.

Natürlich steht die „Königin“ der basischen Körperpflege, das **Vollbad**, im Mittelpunkt, wengleich natürlich das erstrebenswerte ein- bis mehrstündige Entschlackungs- und Pflegebad bei körpertemperaturwarmen Wasser aus Zeitgründen i.d.R. nur mit Kompromissformeln und Annäherungswerten erreicht werden kann.

Jedem Anwender eines basischen Vollbades wird das Erlebnis von Körperpflege und Körperreinigung mit dem Ergebnis einer sauberen und schönen selbstgefetteten Haut in Erinnerung bleiben.

Auch die Schleimhäute wollen nicht vernachlässigt werden. Von jeder Erkältung wissen wir, dass der Körper drastische Entschlackungsmaßnahmen und Entgiftungen über seine Schleimhäute durchführt. Mit dem zweckmäßigen Nasenspülbecher werden regelmäßig **basische Mund-, Nasen- und Rachenspülungen** durchgeführt mit dem Ergebnis, dass die Schleimhäute gereinigt und entgiftet und die Zugänge zu den sechs Kopfhöhlen frei werden.

Natürlich gehört auch die entsprechende **Zahnpflege** zu dem ganzheitlichen Gebäude der basischen Körperpflege. Weniger bekannt, dennoch völlig einleuchtend dürfte dagegen Peter Jentschuras Forderung sein, anstelle von Deodorants und Antitranspirants, deren Aluminiumanteile die Schweißkanäle verengen und somit die Schadstoffausscheidung unterbinden, basisches Badesalz in die Achselhöhle einzumassieren, um damit sowohl die Schweißausscheidung zuzulassen wie gleichermaßen den üblen Schweißgeruch zu verhindern. Dies funktioniert aber nur im beschriebenen Kontext basischer Pflege und Entgiftung des ganzen Körpers.

Das zentrale Thema der basischen Spülungen der Schleimhäute ist natürlich das Spülen des Darms, unseres wichtigsten Organes zum Ausscheiden der Gifte und Stoffwechselprodukte unseres Körpers.

Deshalb sollte die **Darmreinigung**, auch die der Vagina, ein bis zweimal pro Monat mittels dem Jentschura-Einlaufgerät unterstützt werden, während einer Reinigungs- oder Regenerierungskur wie der Jentschura-Kur auch häufiger. Meine persönliche Erfahrung ist, dass das P. Jentschura-Einlaufgerät, der Irrigator, wesentlich angenehmer zu handhaben und darüber hinaus auch noch effizienter ist als der zum gleichen Zweck oft eingesetzte Klyso.

Das Kapitel „basische Körperpflege“ soll beendet werden mit einer ganz wesentlichen Form der Reinigung, nämlich der **Bürstenkur**.



Bürstenkur

Nachdem eine ein- bis zwei Minuten anregende Handgymnastik im kühlen Wasser des Waschbeckens den Tag und das Vegetativum aktiviert, werden mit der Jentschura-Nagelbürste Finger- und Zehennägel gereinigt. Nacht für Nacht schiebt nämlich der Organismus Stoffwechselreste unter die Finger- und Zehennägel.

Wie in der abendlichen Fußbaderunde gelernt, wird anschließend der ganze Körper, werden insbesondere die Arme und die Beine, die Hände und die Füße, der morgendlichen Bürstenmassage mit der P. Jentschura-Körperbürste unterzogen.

Jede Nacht trage ich während der Kur die **BasischenStrümpfe**. Peter Jentschura hat die Idee der „nassen Strümpfe“ des Sebastian Kneipp, weiterentwickelt. Ähnlich wie beim basischen Wickel werden im ba-



BasischeStrümpfe

sischen Badesalz getränkte Baumwollstrümpfe leicht feucht angezogen, dicke trockene Schurwollstrümpfe darüber gezogen. Jetzt können über Nacht die Füße ihre so wichtige Funktion als Hilfsniere ausüben. Für deren Effizienz gibt es einen einfachen Test: Werden die Baumwollstrümpfe nicht jeden Morgen nach Gebrauch ausgewaschen, so fangen die aufgefangenen Schlacken und Gifte sehr schnell an zu „müffeln“.

Vielleicht ist Ihnen die Aufzählung aller Einzelheiten der basischen Körperpflege nicht besonders kurzweilig vorgekommen. Will ich Ihnen aber einen einigermaßen umfassenden Einblick in die Welt der Jentschura-Kur geben, damit untrennbar in die Welt der basischen Körperpflege, so komme ich um diese „didaktische“ Form nicht herum. Glauben Sie mir, im täglichen Ablauf der Kur spielt die basische Körperpflege eine gleichermaßen zentrale wie aber auch kurzweilige und äußerst angenehme Rolle. Gefühle sind eben bei der Beschreibung solch scheinbar profaner Vorgänge nur schwer zu vermitteln.

Ich hoffe aber, ich konnte Ihnen folgendes aufzeigen:

Die beschriebenen vielfältigen Einzelanwendungen der basischen Körperpflege entsäuern, entschlacken und entgiften den Körper.

Das führt zu einer Verbesserung der Stimmung, fettet die Haut und – last but not least – entzieht den Pilzen ihr lebensnotwendiges saures Milieu!

Ich habe Ihnen beschrieben, dass viele für die Entschlackung und Entgiftung effizienten Anwendungsformen wie die Wickel und Gesichtsbehandlungen gleichzeitig Wohlfühl-Arrangements sind. Dazu gehört in besonderem Maße die **Ohrkerzenbehandlung**.

Wenn das nicht ohnehin schon zu Ihrem gewohnten Repertoire gehört, so freuen



Ohrkerzenbehandlung

Sie sich auf diese besondere Form der Zuwendung. Nach einer sanften Ohrmassage, die bereits entspannt, der Entschlackung der Lymphbahnen dient und die Durchblutung der Ohren fördert, wird die Ohrkerze in den Gehörgang eingeführt und angezündet. Das leise Rauschen und Knistern im Kamin der Kerze, die zunehmende Wärme-Wirkung, der angenehme Honig-Duft, das alles versetzt den „Empfänger“ dieser Gunst in eine wohlige Tiefentspannung.

Diese Anwendung gehört zu den Ritualen, mit denen meine Frau und ich uns seit Jahren immer wieder und mit großem Erfolg – wenn auch nur vorübergehend – dem Alltagsstress entziehen.

Dazu gehören im Hotel Deimann übrigens auch die gleichermaßen angebotene pulsierende Magnetfeld-Therapie und verschiedene Formen der Tiefentspannung.

Sinnvolle aerobe moderate Bewegung

ist eine weitere Säule im Kurkonzept des Peter Jentschura. Leser, die sich bis hier hin durchgearbeitet haben, ist es natürlich sofort einleuchtend, dass sinnvolle Bewegung aerob und moderat sein soll, sein muss. Denn der berühmte Muskelkater als Folge übertriebener sportlicher Betätigung ist bekanntlich nichts anderes als die Bildung der nur schwer abbaubaren Milchsäure in der Muskulatur wegen Sauerstoffmangel.

Der Wechsel von dem aeroben in den anaeroben Bereich findet bei einer Pulsfrequenz von 150 bis 180 Herzschlägen statt.

Während der Jentschura-Kur wird deshalb immer darauf geachtet, dass alle Sport- und Bewegungsarten im aeroben Bereich bleiben, dass es nie zu Sauerstoffnot und damit Milchsäurebildung kommt.



Aerobe Bewegung

Andererseits spielt die regelmäßige Bewegung auch bei der Entschlackung eine wichtige Rolle. Ohne die tägliche Bewegung, ohne die Unterstützung durch die „Muskelpumpe“, ist die optimale körperliche Reinigung nicht zu erreichen.

Angeleitete Wassergymnastik am Morgen, geführte und individuelle Wanderungen, Nordic-Walking, Schwimmen, leichter Dauerlauf, verschiedene Formen der Gymnastik werden während der Kur angeboten, um die Muskelpumpe auf Trab zu bringen und zu halten. Aber: moderat und aerob soll es sein!

Umso anstrengender die sportliche Betätigung wird, desto mehr gilt die von Peter Jentschura entwickelte **„goldene Regel“**:

„Vor der sportlichen oder sonstigen Anstrengung basenbildend mineralisieren! Nach der Anstrengung basisch entsäuern!“

Dazu nimmt man zwei Stunden vor der geplanten Aktivität mindestens zwei gehäufte Teelöffel Wurzelkraft und geht direkt nach Beendigung der Anstrengung ins basische Vollbad. In diesem bürstet man die ganze Muskulatur mit der Badebürste in der von Peter Jentschura definierten Ausscheidungsrichtung. Spätestens nach einer Stunde hat dann die Milchsäure den Organismus durch alle Poren und Drüsen des Körpers verlassen.

Apropos verlassen: Ob Ihnen das mit diesem Artikel so gegangen ist, weiß ich natürlich nicht. Die Kur jedenfalls ist wie im Flug vergangen. Die sieben Tage waren auf der einen Seite – wie immer – viel zu kurz, andererseits lang genug,

um mit bestem Gewissen von einem überragenden Kurerfolg sprechen zu können.

Wie sieht der denn aus? Es ist ganz einfach eine Zusammenfassung vieler einzelner Veränderungen, wie sie das P. Jentschura Kur-Logo anschaulich darstellt:

Regeneriert wie neugeboren.

Im einzelnen:

Die Haut fühlt sich glatt, geschmeidig, schlichtweg verjüngt an.

Die Stimmung ist hervorragend, unbeschwert, optimistisch.

Der Schlaf ist tief und fest.

Was vielleicht aber noch viel wichtiger ist:

Die P. Jentschura-Kur ist ein permanentes Lernfeld, egal ob das das

- **basische Trinken**
- **die basenbildende Ernährung**
- **die basische Körperpflege oder die**
- **die körperreinigenden Behandlungen und Bewegungen betrifft.**

Am eigenen Beispiel kann ich feststellen: Ich nutze seit Jahren die P. Jentschura-Produkte, fühlte mich also in Sachen Entschlackung, Entsäuerung und Basenbildung auf der Höhe der Zeit, habe aber an jedem Tag dieser Kur fast ununterbrochen Neues gelernt, Bekanntes modifiziert.

Mein Bewusstsein hat sich ganz wesentlich verändert. Auch Wochen und Monate nach der Kur ist mein Verhalten viel konsequenter als vorher. Und ich merke es ganz genau: weil ich jetzt viel zuverlässiger und vor allem in wesentlich größeren Mengen dieses geniale omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel „WurzelKraft“ zu mir nehme, auch immer mehr gegen den „kleinen Hunger zwischendurch“, weil ich das basisch-mineralische Badesalz „MeineBase“ in die Körperpflege von morgens bis abends – wie im Artikel beschrieben – integriert habe, die BasischenStrümpfe nicht ständig, aber immer mehr trage, weil das Lebensmittel aus 49 Kräutern, der „7mal7 KräuterTee“, jetzt den ganzen Tag über in der Thermoskanne verfügbar ist, weil sich meine gesamte Ernährungsweise nach dieser Kur viel dramatischer umgestellt hat, als das bei meinen vielen Vorerfahrungen der Fall gewesen ist (schließlich bin ich als complementärmedizinischer Journalist auf diesem Gebiet sehr privilegiert und habe doch schon so viele „einschlägigen“ Vorerfahrungen machen dürfen),

habe ich mich und hat sich meine Frau nach dieser Kur des 21. Jahrhunderts auf eine andere Bewusstseinssebene begeben.

Ich habe oft darüber nachgedacht, warum das so ist. Warum das gerade nach der P. Jentschura-Kur so durchgreifende Veränderungen des Bewusstseins und der Lebensqualität gegeben hat. Habe ich doch auch während der Mayr-Kur unglaublich viel gelernt und erfahren, ganz wesentliche Veränderungen erleben dürfen, für die ich dankbar bin. Habe ich mich doch im Rahmen der Erstellung der Artikel-Serie „Klinik-Konzepte“ immer wieder mit den Themen Ernährung und Entschlackung befasst, berate ich doch selbst oft genug und aus voller Überzeugung zum Thema „Säure-Basen-Haushalt“.

Ich glaube, die sinnliche Erfahrung zusammen mit anderen Gleichgesinnten, dass das gedankliche Gebäude des Peter Jentschura und des Josef Lohkämper und die konkrete Umsetzung der daraus resultierenden Produkte in die persönliche Realität funktioniert, absolut plausibel ist und sofort spürbare Erfolge erbringt, erzeugt diese Nachhaltigkeit, die individuelle Bereitschaft zur durchgreifenden Veränderung.

Ich bin ganz sicher und kann es mit meinem eigenen Erleben am besten begründen:

Diese sinnlichen Erfahrungen, diese durchgreifende Veränderung der persönlichen Einstellung, ganz einfach

auch das Erlernen und Einüben des notwendigen Know-how, das alles macht die persönliche Erfahrung in der P. Jentschura-Kur so wertvoll, macht sie so unverzichtbar.

Ich habe diesen Artikel mit dem Hinweis auf das Buch der beiden letzten Druiden Peter Jentschura und Josef Lohkämper begonnen und will ihn auch damit beschließen.

Sie werden dort auch die sehr plausible Begründung der Autoren nachlesen können, dass ein Leben bis ins hohe Alter bei guter geistiger und körperlicher Gesundheit möglich, ja wahrscheinlich ist, wenn nicht ständiger Raubbau an der Substanz durch säureüberschüssige „Genüsse“ betrieben würde. Ein Raubbau an unserer Gesundheit, der durch unsere immer schlechter werdenden Umweltbedingungen, den Verlust unserer Werte, die Ausbeutung aller Ressourcen, dramatische Formen annimmt.

Gesundheit durch Entschlackung zeigt einen Weg aus diesem Dilemma heraus, einen Weg zu größtmöglicher lebenslanger Gesundheit.

Die P. Jentschura-Kur im Schmallenberger Sauerland ist eine ganz wichtige Station auf diesem Weg. Wird sie die Kur des 21. Jahrhunderts werden? Vieles spricht dafür.

Literaturhinweise:

Peter Jentschura, Josef Lohkämper: „Gesundheit durch Entschlackung“ Verlag Peter Jentschura, Münster, ISBN 3-933874-33-5

Dr. med. K.-O. Heede / M.-L. Schicht: „Millionen könnten geheilt werden“ Verlag Peter Jentschura, Münster, ISBN 3-933874-77-7

Vanselow-Feist: „Die Leisenkur“ Turm Verlag, Bietigheim-Bissingen, ISBN 3-7999-0010-1

Adressen

Informationen über die beteiligten Hotels und die Kur-Preise in Schmallenberg erhalten Sie bei der

Kur- und Freizeit GmbH Schmallenberger Sauerland
Poststraße 7
57392 Schmallenberg
Tel. 02972-97400
Fax 02972 974026

Weitergehende Informationen über die P. Jentschura-Kur, über andere Hotel- und Klinik-Standorte sowie über die im Artikel erwähnten Produkte erhalten Sie bei:

P. Jentschura Körperpflege
ORGON Körperpflegemittel GmbH
48163 Münster
Tel. 02536 3310-0
Fax 02536 9676 oder 3310-10
Email: orgon-muenster@t-online.de
www.p-jentschura-kur.com

Redaktioneller Hinweis:

Institutionen, die an einer Aufnahme in die Serien „Kur-Konzepte“ oder „Klinik-Konzepte“ interessiert sind, wenden sich bitte direkt an den Autor.

Anschrift des Autors:

Volkmar Schwabe
Spessartstraße 71
D 36391 Sinntal
Tel. (06665) 13025, Fax: 919679
volkmar.schwabe@t-online.de

