

Volkmar Schwabe

Die Regenata im Kneipp- & Vital-Hotel Röther in Überlingen am Bodensee

Fünf Jahre und kein bisschen greise:

Peter Jentschura's Regenata, die Kur des 21. Jahrhunderts, ist erwachsen (Teil 2)

Im ersten Teil dieses Porträts habe ich das Wirken von Peter Jentschura und das Wesen der Regenata beschrieben, das Kneipp- & Vital-Hotel Röther und Michael Röther ganz persönlich vorgestellt. Und abschließend darauf hingewiesen, dass selbst ein solcher Allrounder wie Michael Röther diese beeindruckende Angebotspalette und Leistungsdichte nicht alleine auf die Beine stellen konnte und kann.

Natürlich bedarf es dazu Teams der unterschiedlichsten Professionen. Aber es bedarf auch des „Abteilungsleiters“, eines Garanten dafür, dass das alles erfolgreich und professionell umgesetzt wird, was sich Michael Röther, mit tatkräftiger Hilfe von Peter Jentschura und seinem Team, ausgedacht hat.

Ute Kübler

Jede gut funktionierende Regenata hat auch ihren guten Geist. Der immer für die Gäste da ist, deren Wohl und Wehe fast von ihren Augen abliest, kurz: Der der Garant für das Gelingen der Regenata Kur ist. Und zwar von A bis Z. In meinem Porträt über die Regenata im Hotel Deimann in Schmallenberg habe ich über diesen guten Geist Bärbel Hennecke berichtet, die dieser Aufgabe über alle Jahre bis heute treu geblieben ist. Im Vitalhotel Röther heißt dieser gute Geist Ute Kübler. Selbstredend ein völlig anderer Typ als die eher zurückhaltende Bärbel Hennecke. Eher zupackend, eine, die weiß, wo's lang geht. Eine, die der Kur ihren Stempel aufsetzt. Sie liebt mehr das Direktive als die viel nichtdirektive Kollegin im Sauerland. Es mag im ersten Augenblick gewöhnungsbedürftig sein: Doch gerade damit ist Ute Kübler zum unverzichtbaren Garanten der Regenata nach der Röther'schen Lesart geworden. Ihre Wärme und Zuneigung lässt sich vielleicht für manchen erst auf den zweiten Blick erkennen, dafür aber umso zuverlässiger. Wird für jeden einzelnen Kurgast zur unverzichtbaren Mentorin und Ansprechpartnerin in allen Lebenslagen. Bis spät in die Nacht hinein.

Ute Kübler hat Sozialpädagogik studiert und dann den Freizeitbereich in der Fastenklinik Dr. Lütznert betreut. Und an dieser Thematik so großes Interesse entwickelt, dass sie die Ausbildung zur Fastenleiterin anschloss und ab 1981 die Fastenkuren begleitete. Ab 1992 begann sie dann, die Fastenkuren im Haus Röther zu etablieren. Mit gutem Erfolg. Parallel dazu entwickelte sie eine eigene Ent-

säuerungskur, setzte für die Bäder bereits „MeineBase“ von Peter Jentschura ein. Der Impuls, den sie von Peter Jentschura bekam, war der Zweiklang von Lösen und Neutralisieren. Als Michael Röther dann auf einer Messe „ganz zufällig“ Peter Jentschura traf, waren die Weichen für die Regenata im Kneipp- & Vital-Hotel Röther gestellt. Dank Ute Kübler. Erstmals in 2007 überstieg die Anzahl der Regenata Kuren die der Fastenkuren. Wobei mittlerweile auch das Heilfasten von den Forschungen und Erkenntnissen des Peter Jentschura profitiert. Ute Kübler erkannte nämlich schnell, dass das gezielte Mineralisieren des Peter Jentschura auch das geeignete Mittel gegen die Fastenkrise sei. Die folglich heute im Hause Röther der Vergangenheit angehört.

Ute Kübler, die von sich sagt, dass sie in ihrem Leben immer das Glück gehabt habe, zur richtigen Zeit die richtigen Menschen zu finden, die ihr offen und wohlwollend gegenübertraten – und dabei vermutlich Michael Röther ganz vorne einreihen würde – ist aufgrund ihrer mehr als 25-jährigen Erfahrung als Fastenleiterin wie kaum jemand anderes prädestiniert dazu, die entgiftende Wirkung der Regenata mit der des Heilfastens zu vergleichen. So sind nach Ihrer Erfahrung die körperlichen Symptome als Folge der Lösung und der Ausleitung während der Regenata in den ersten Tagen oft sogar stärker als beim Fasten. Wenngleich keinesfalls vergleichbar mit der klassischen Fastenkrise, die Psyche und Soma erschüttert. Dennoch seien starke Kopfschmerzen, Schmerzen der Nieren und in den Beinen seien oft zu registrieren, berichtet sie mir. Den Satz: „Es tut alles weh“, hört sie oft genug. Und schließt daraus, dass die Regenata, die eben gerade nicht auf Nahrungsverzicht, sondern auf das konsequente Umstellen auf eine basische, basenbildende und mineralstoffhaltige Ernährung setzt, höchst effizient ist. Mit dem großen Vorteil, immer, auch zu Hause und täglich, angewandt werden zu können. Davon, dass sich das Heilfasten und die Regenata auch trefflich

ergänzen können, wird dieser Artikel auch noch künden.

Aufgrund des Umfangs dieses Artikels, provoziert durch die Angebotsvielfalt des Vitalhotels, kommt mein Stilmittel des ganz plastischen und für jeden und jede nachvollziehbaren Tagesablaufs diesmal etwas zu kurz. Zumindest, soweit es den „regulären Vollzug“ der Regenata betrifft. Der aber auch, wie bereits mehrfach erwähnt, in meinem Artikel über die Regenata im Hotel Deimann im Sauerland (1) in aller Breite und Phantasie anregend nachgezeichnet ist.

Als da sind die tägliche **basische Körperpflege** auf dem Zimmer mit basischen Voll- und Fußbädern, Bürstenmassagen, mit basischen Spülungen aller Schleimhäute, wozu auch die basischen Einläufe gehören, und das Schlafen mit den basischen Strümpfen.

Ergänzt durch die **regenerierenden Anwendungen** im Hotel: Basisches Dampfbad



Abb. 1: Hannelore Schulte: Zunächst die anregende und ausleitende Bürstenmassage mit der Energiebürste, dann der basische Wickel



Abb. 2: Doppelpack: Gesichtspackung mit Ohrkerze

bzw. Infrarot-Saunagang, basische Salz-Öl-, Salz-Honig- und Kräuterstempelmassage, Ohrkerzenbehandlung, basische Gesichts- und Dekolletee-Behandlung und die Energiebürstenmassage mit basischen Wickeln. Dieser Part wir weitgehend von der Kosmetikerin **Hannelore Schulte** abgedeckt und im Rahmen ihrer ganz spezifischen Kompetenz erweitert.

Den Abschluss dieses basischen Reigens bildet die **aerobe Bewegung**, immer Peter Jentschuras goldene Regel für den Sport beachtend:

Vorher basenbildend mineralisieren, nachher basisch entsäuern!

Sie werden jetzt vermutlich reklamieren, dass die letzten Absätze nur so von dem Wort „basisch“ wimmeln, vielleicht sogar an meiner offensichtlich plötzlich einsetzenden stilistischen Einsilbigkeit verzweifeln.

„Basisch“ und „basenbildend“ sind die beiden Zauberworte der Regenata und dominieren nicht nur diesen Text, sondern auch Ihren Tagesablauf. Zu Ihrem Glück, für Ihre Gesundheit.

Und bieten mir das hervorragende Stichwort für das Kapitel, das den Reigen der ganz spezifischen und unvergleichbaren Leistungen des Kneipp- und Vitalhotels eröffnet:



Abb. 3: Kommunikativ: Die basische Fußbaderunde

Das basische Restaurant im Vitalhotel

Das Besondere dieser Säule 1 der Regenata, die basenbildende Ernährung, signalisiert schon der äußere Rahmen. Das wegen der großen Fenster lichtdurchflutete Restaurant mit wahrhaft traumhaftem Blick auf den Bodensee stimmt schon durch dieses Ambiente auf die besonderen basenbildenden Köstlichkeiten für Auge und Gaumen ein, die von den Damen Friemel, Holstein, Linke und Viellieber mit viel Liebe und genauso viel Professionalität gezaubert werden.

Das bei der Regenata an sich obligatorische MorgenStund-Frühstück, der Hirse-Buchweizen-Brei mit vielen Früchten und Samen, wechselt sich bei den Röthers mit einem bunten Obstteller zum Frühstück ab, der Tradition und der Erfahrung des Hauses beim Früchtefasten folgend. Spektakulär wird es mittags. Zunächst optisch. Mittags ist Salatzeit. Was heißt hier „Salat“? Jeden Tag kommt ein anderes Kunstwerk auf den Tisch, das zwar auch etwas mit dem profanen Begriff „Salat“ zu tun hat, aber nur ganz am Rande. Selbst wenn dieser Artikel eine ganze Fotosseite zur Verfügung hätte, würde diese überraschende, inspirierende, mit höchst künstlerischer Phantasie umgesetzte optische Vielfalt nur unzureichend vorgestellt.

Per Foto überhaupt nicht darstellbar ist naturgemäß die raffinierte Kreation jedes einzelnen Dressings. Täglich anders, selbstredend. Immer faszinierend. Es folgt eine Pellkartoffel mit einem ebenfalls täglich wechselnden Dip. Und wer das ganze Dreigangmenü schafft, den erfreut auch noch eine leckere Gemüsesuppe. Spätestens jetzt wissen Sie: Die Regenata ist keine Fastenkur. Fasten können Sie von Zeit zu Zeit, wenn Sie das wollen. Die basenbildende Ernährung nach Peter Jentschura können Sie (und sollten Sie) von nun an das ganze Leben zu sich nehmen. Das „Restaurant Röther“ ist das ideale Lernfeld dafür.

Abends hat dann Monika Viellieber ihren großen Auftritt. Beziehungsweise ihre Kartoffelkreationen. Es dreht sich nämlich alles um die Kartoffel bei ihr. Ich wäre zu ziemlich jeder Wette bereit, dass Sie bisher nicht einmal eine blasse Ahnung davon hatten, was man alles mit der Kartoffel machen kann und wie unglaublich gut das mundet. Spätestens, wenn Sie ihre römischen Kartoffelklöße auf Tomaten-Basilikum-Sauce gekostet haben, werden Sie das verstehen. Ausschließlich regionale, biologisch angebaute, vollwertige und frische kalorienarme Produkte, die sie selbst einkauft, kommen auf den Tisch. Abgerundet mit den mediterranen Gewürzen Thymian, Basilikum und Oregano.

Monika Viellieber mit der Leidenschaft für die Basenkost rund um die Kartoffel, die insofern im „Restaurant Röther“ ihren Traum verwirklicht sieht, hat ihre Kreationen eigens in einem Buch festgehalten (7), damit das auch wirklich



Abb. 4: Ambiente à la Röther zum Zweiten: Das „Restaurant“

umgesetzt werden kann, was die Regenata so wertvoll macht: Zu Hause weitermachen. Zu Hause so zu tun, als hätte die Regenata bei den Röthers nie aufgehört. Das Kartoffel-Kochbuch ist eine gute Hilfe dabei.

WurzelKraft

Egal, ob das Frühstück mit dem Hirse-Buchweizen-Brei „MorgenStund“ oder mit Früchten, der opulente Salat mittags und vielfältige Kartoffelgerichte am Abend serviert werden, das omnimolekulare Lebensmittel „WurzelKraft“ ist immer dabei und spielt in der Regenata eine entscheidende Rolle. Das basenbildende und mineralstoffreiche 100-Pflanzen-Lebensmittel auf rein pflanzlicher Basis und damit umfassend bioverfügbar, besteht unter anderem aus Blütenpollen, einer breiten Kräuter-, Gewürz- und Gemüse Mischung, Kürbiskernen, Apfelgranulat, süßen Mandeln, Amaranth etc. Es enthält die Vitamine A, die B-Vita-



Abb. 5: Morgens werden neben der obligatorischen MorgenStund und der WurzelKraft auch Obst-Variationen für Gaumen und Augen serviert



Abb. 6: Mittags: Salatvariationen...

mine, S, D, E, und K, Spurenelemente und bioaktive Substanzen sowie wichtige Mineral- und Vitalstoffe und bildet insofern im Konzert mit dem „7x7 KräuterTee“, einer Mischung aus 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten und der basischen Körperpflege „Meine-Base“ mit einem pH-Wert von 8,5 das unverzichtbare Gerüst der BasenKur des Peter Jentschura.

Michael Röther weiß das genau. Nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern den ganzen Tag über stehen dem Regenata-Gast die Wurzelkraft und der 7x7 KräuterTee nach Belieben und Bedarf zur Verfügung. MeineBase bildet – wie be-



Abb. 7: Abends: Kartoffelvariationen...

reits beschrieben – ohnehin den Grundstock aller basischen Anwendungen, ob Voll- oder Fußbad, Körperpeeling und -wickel etc.

Überragende Qualität wie die des „Restaurants Röther“, wie ich diesen basenbildenden Gourmettempel in diesem Artikel einfach einmal salopp etikettiere, ist im Kneipp- & Vital-Hotel Röther nicht auf einzelne Bausteine bezogen, sondern durchgängig. Und gilt insofern auch und ganz besonders für das Therapiezentrum.

Das Therapiezentrum im Kneipp- und Vitalhotel

Das Therapiezentrum zu porträtieren, stellt mich wieder vor mein altes journalistisches Problem, welches ich allerdings auch eben schon bei den „vier Damen vom Restaurant“ hatte: Soll und darf ich ein solches Porträt ganz konkret an den handelnden Personen festmachen? Wohl wissend, dass sich die Entscheidung für eine Arbeitsstelle aus den vielfältigsten Gründen über Nacht ändern kann. Andererseits sind alle Akteure schon erstaunlich lang dem Vitalhotel und Michael Röther treu, auch eine Form der Abstimmung mit den Füßen. Und im Übrigen hat Michael Röther längst bewiesen, dass er für den Fall eines personellen Wechsels das Händchen für höchste Qualität hat.

Ich wage es einfach. Und stehe vor dem nächsten Problem: Steht es mir zu, eine Hierarchie der Beschäftigten festzuschreiben. Wo doch jede und jeder eine Meisterin und ein Meister des jeweiligen Faches ist im Vitalhotel. Aber es gibt im Haus Röther zweifellos einen Primus inter Pares. Das ist:

Adnan Ibrahimovic

Der Bosnier ist ganz zweifellos ein Ausnahmetalent. Eine Ausnahmeerscheinung. Selbst, wenn das Vitalhotel an sich als Ziel aus den vielen schon genannten Gründen unbedingt lohnt, kommen viele auch oder sogar speziell wegen dieses Physiotherapeuten. Sie nennen es einen glücklichen Umstand, dass sie ihn kennen lernen durften. Und sind bereit, ihm im selben Atemzug „zu verfluchen“. Ganz „sportlich“ gesehen. Denn seine „Behandlung“ ist oft genug extrem schmerzhaft, wenn er alle Verspannungen, Triggerpunkte, Muskelverhärtungen, Akupunkturpunkte mit unbarmherzigem Druck angeht. Wegen des dafür nötigen Kraftaufwandes meist mit dem Ellenbogen. Auch für ihn eine kraftraubende Tortur. Ich freue mich bei jedem einzelnen Punkt, wenn innerhalb von Sekunden der Schmerz nachlässt. Um dann sofort wieder dem Dreisprung von Schmerzpunkt Suchen, Schmerz unbarmherzig Auslösen, danach wiederum die Entspannung zu genießen, jeweils aufs Neue zu ertragen und dennoch gleichermaßen zu ersehnen. Denn danach bin ich immer ein neuer Mensch, fühle mich um Lichtjahre verjüngt, biegsam und flexibel wie die berühmte Feder im Wind. Ein „Gebrau“ aus der Myofaszialtech-



Abb. 8: Physiotherapie der besonderen Art: Adnan Ibrahimovic

nik der Osteopathie, Chiropraktik und Tuina, der manuellen Therapie der Traditionellen Chinesischen Medizin, ist der Zaubertrank dafür. Adnan Ibrahimovic unterrichtet diese besondere Massagetechnik, die gleichermaßen diagnostisch wie therapeutisch effektiv ist, seit 1990.

Traditionelle Chinesische Medizin einschließlich Akupunktur ist ohnehin seine Interessenslage. Die Ausbildung zum Heilpraktiker absolviert er gerade. Ist als Dozent für chinesische manuelle Therapie an der Universität Dresden tätig. Seit 25 Jahren Leistungssportler, Karate, Taiboxen, Tauchen, Fallschirmspringen. Unterrichtet an fünf Akademien Sportmedizin, Trainingslehre und medizinische Trainingstherapie. Beschäftigt sich mit Chiropraktik, Bioresonanz, Kräutertherapie, Therapie mit Blutegeln. Ist der Garant dafür, dass die spezielle Regenata für (Leistungs-)Sportler auch deren physiotherapeutische Interessen und Belange bestens befriedigen kann. Aber genauso für die Individual-Regenata mit den großen Herausforderungen der individuellen Gebrechen.

Die Methoden von Peter Jentschura passen genau in seine Denkweise. Weil auch die TCM die Denkweise des Lösens und Ausscheidens bevorzugt. So würde beim „Gua Sha“ zum Beispiel durch das scharfe Kratzen auf der Haut das gestaute, erhitzte und toxische Blut an die Oberfläche geschoben. Das, was Peter Jentschura sinngemäß, aber völlig unabhängig von der Regenata, mit dem Baunscheidtroller macht.

Ich glaube, es gibt keine Herausforderung, die er nicht annimmt, keine physiotherapeutische Intervention, die er nicht kennt. Als ich das letzte Mal in Überlingen war, hatte er gerade sein Buch fertig: „**Schmerzfrei durch Chirogym**“ (9). Präventives Gesundheitstraining, Übungen mit dem Pezziball, Gleichge-

wichts-Sturzprophylaxe, Übungsreihe Dynamic Yoga, Konstitutionsberatung / Ayurveda, Medizinisches Qi Gong, Chinesische Bewegungstherapie, Akupressur für den Alltag, alles reich bebildert. Die ideale Hilfe zur Selbsthilfe, wie ich meine. Und ein hervorragender Nachweis der universellen Genialität des Adnan Ibrahimovic. Ich wünsche Ihnen, dass Sie ihn einmal kennen lernen mögen. Von ganzem Herzen.

Was nicht bedeutet, dass die anderen Therapeuten und Therapeutinnen nicht ebenfalls ein gleichermaßen lohnendes Ziel wären, wenn gleich das an dieser Stelle nur eine Tour d'Horizon werden kann:

Da ist die wohl immer gut gelaunte **Diana Tritschler**, med. Masseurin und Bademeisterin, mit den Schwerpunkten Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Dorn-Breuß, Colon-Hydro. Da gibt es **Jens Kuhn**, seines Zeichens Physiotherapeut, Masseur, med. Bademeister und Sportphysiotherapeut. Und ein begnadeter Cranio-Sacral-Spezialist. Da ist **Wilhelm Walter**, Masseur, med. Bademeister. Zunächst auch im Bereich der Massagen, Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage tätig, ist er seit zwei Jahren der Spezialist für die Colon-Hydro-Anwendung. In Verbindung mit einer sensiblen Darmmassage natürlich auch eine großartige Begleitung und Unterstützung der Lösung und Ausleitung der Regenata. Mittlerweile kann er auf ca. 700 Anwendungen zurückblicken. Er weiß seitdem, dass sich psychische Belastungen und Beschwerden auch oft im Darm manifestieren. Insofern könne die physische Reinigung des Darms, der „Wurzel“ in unserem Körper, auch die psychische Situation positiv beeinflussen. Und prophylaktisch sei die Darmreinigung allemal wertvoll, da z.B. Divertikel über Jahre hinweg entstünden. Ganz neu wurde dieses Team verstärkt durch **Christina Reuschel**. Für diesen Artikel eine besondere Erwähnung wert, weil sie einen großen Teil der basischen Regenata-Anwendungen durchführen wird. Sie ist ebenfalls Masseurin, medizinische und Kneipp-Bademeisterin, Heilpraktikerin für psychologische Beratung, Gruppenleiterin für Autogenes Training, Lymphdrainage, Rückenbehandlung nach Dorn-Breuß, die Cranio-Sacral-Therapie sind ihre weiteren Kompetenzen. Insbesondere die Akupunktmassage nach Penzel und die Farbpunktur nach Peter Mandel möchte Sie in das Regenata Angebot integrieren. (Wem beides nichts oder nur wenig sagt, kann meine Artikel darüber auf der angegebenen Internetseite nachlesen (2)).

Ich habe eingangs schon darauf hingewiesen, dass die Spezialisierung auf den Gast mit den verschiedensten gesundheitlichen Einschränkungen auch eine qualifizierte ärztliche Betreuung nach sich zieht. Das Folgende wird Sie nach der bisherigen Lektüre vielleicht schon nicht mehr überraschen: Für mich war und ist es dennoch wiederum frappierend, mit welcher quasi traumwandlerischen Sicherheit Michael Röther genau das Arztheppaar gefunden hat, das alles das verkörpert, was die Re-

genata in den verschiedenen spezialisierten Ausprägungen unterstützen und fördern kann.

Dr. Gregor Dietze und Dr. Sabine Dietze

Wenn ich unhöflicherweise den Herrn der Schöpfung voranstelle, so ist das einfach nur damit begründet, dass Frau Dr. Dietze derzeit in der Hauptsache mit der physischen Gründung der Kleinfamilie Dietze beschäftigt ist und insofern nur sehr eingeschränkt zur Verfügung stehen kann.

Es ist eine beeindruckende Biografie, die der 35-jährige Gregor Dietze aufzuweisen hat. Zunächst Bauarbeiter in der DDR, nach der Wende Ausbildung zum Krankenpfleger. Schon als Kind war sein größtes Interesse die asiatische Welt. Mit der Folge, dass China mittlerweile in jedem Jahr sein Ziel ist. Und dass dieser Kulturkreis natürlich auch seine beruflichen Interessen und Qualifikationen tangiert.

Nach dem Studium der Sportmedizin mit internistischem und orthopädischem Schwerpunkt übernahm er die WM-Betreuung der Ruderer-Nationalmannschaft. Eigentlich eine Karrierestellung mit Zukunft. Doch sein Traum China war stärker. Und ergriff die erste Gelegenheit, für sechs Monate nach China zu gehen. Sein zweiter Traum war immer der Bodensee. Diese Chance ergriff er, als er in der Kurparkklinik in Überlingen die Möglichkeit bekam, in der Laktatdiagnostik und der TCM-Ambulanz tätig zu werden. Anfang Februar 2006 eröffnete er dann seine Praxis im Vitalhotel mit naturheilkundlichem Schwerpunkt, TCM, Akupunktur, Kurmedizin. Wobei ca. 50 % seiner Patienten von außen kommen, mit deutlich steigendem Anteil.

Er hält sehr viel von dem, was Peter Jentschura erarbeitet hat. Auch deshalb, weil die daraus resultierenden basischen Anwendungen so praktikabel seien. Sieht seinen Schwerpunkt in dem neuen Jentschura Individualbaustein. Wo er dazu beitragen kann, dass – in Verbindung mit einem ärztlichen Eingangsscheck und der entsprechenden individuellen Beratung - die Regenata ganz genau auf die einzelne Person zugeschnitten werden kann. Unter Einbeziehung der riesigen Ressourcen, die das Vitalhotel Röther anbietet.

Seine Frau Sabine ist ebenfalls Sportmedizinerin, sogar mit entsprechender Doppelqualifi-



Abb. 9: Zukunftsweisend: Familie Dietze

kation mit dem Abschluss der Sportwissenschaft an der Sporthochschule in Köln und dem Facharzt für Allgemeinmedizin. Wegen ihrer Kompetenzen in der Alternativ- und Sportmedizin mit dem Schwerpunkt der Rehabilitation, Laktatleistungsdiagnostik und der gezielten Zuwendung zum Freizeit-, Breiten- und Leistungssport scheinen mir Dr. Sabine Dietze und ihr Mann Gregor fast das „Traumpaar“ für die vielfältigen und hochprofessionellen Ambitionen eines Michael Röther zu sein. Mehr darüber in meinem geplanten Artikel über die Sport-Regenata im Vitalhotel Röther.

Synergieeffekte

Ich habe bereits mehrfach darauf hingewiesen, dass die methodische Vielfalt im Vitalhotel danach ruft, sich gegenseitig zu unterstützen, ja zu befruchten, dass sich Synergieeffekte geradezu aufdrängen. Und Michael Röther wäre nicht Michael Röther, wenn er das nicht längst umgesetzt hätte. Zwei Beispiele sollen dieses abschließend demonstrieren.

Kneipp trifft Regenata

So begeben sich auch die Regenata Gäste gern nach dem Aufstehen und ggf. der Walking-Runde gern in die Hände der Kneipp-Fachfrau im Hause, der Kneipp-Bademeisterin Frau Häusler. Um per klassischem eiskaltem und warmen Wechselguss das Herz-Kreislauf- und das Gefäßsystem zu regulieren.

Nicht nur um „Abhärtung“ und Immunstärkung geht es nach meiner Einschätzung dabei vordergründig, sondern weil durch die Aktivierung der Stoffwechselprozesse sicher die ganze von Peter Jentschura intendierte Kette der Lösung, Neutralisierung und Ausscheidung massiv unterstützt werden kann. Schließlich war Pfarrer Sebastian Kneipp ja auch der Erfinder der nassen Wickels und sogar der nassen Strümpfe. Peter Jentschura hat dann den für unsere Zeit so wichtigen, ja entscheidenden basischen Anteil „dazu gepackt“. Als weitere Spezifität des Hauses Röther, die ebenfalls der Historie als Kneipp- und Fastenhaus geschuldet ist, wird vor dem Mittagsschlafchen der warme basische Leberwickel mit Kräuterzusatz angelegt. Dieser Mittagsschlaf ist auch ein Einstieg in die Ordnungstherapie des Pfarrers Kneipp, ebenfalls hervorragend als Lernfeld geeignet, um die Bausteine von Regenata und Kneipp nach der Kur im häuslichen „Regenata Sanatorium“ höchst effizient miteinander zu verbinden.

Heilfasten trifft Regenata

Eigentlich hasse ich das. Die „Vorher-Nachher-Fotos“. Besonders gern bei den verschiedensten Diäten als Beweis für deren Effizienz angeführt. Lassen wir mal das Argument großzügig weg, dass das „Nachher-Foto“ in der Regel wegen des dann ganz schnell einsetzenden Jojo-Effekts sowieso eine Momentaufnahme ohne bleibenden Wert ist, unterscheidet sich in der Regel schon die schicke Frisur, die vor-

teilhafte Kleidung, das strahlende Lächeln von dem zerknirschten Gesicht „vorher“. Aus der Zweieinhalbzentnermatrone wird über Nacht das 50-Kilo-Frauchen.

Und jetzt bin ich plötzlich selbst „Zeitzeuge“ geworden. Zeitzeuge einer in der Tat dramatischen Verwandlung, einer Vorher-Nachher-„Sensation“. Dr. Edmund Baer heißt der „Proband“, der fast sprachlos und auf jeden Fall glücklich und stolz ist über die Verwandlung der ganz besonderen Art, die ihm widerfahren ist.

Eines sei vorweggeschickt: Ich habe die Regenata unter anderem deshalb als die „Kur des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet, weil sie zu einen in der säureüberfrachteten Neuzeit möglicherweise die effizienteste, sicher die natürlichste und für mich auch die plausibelste Form der Wiederherstellung der gesunden pH-Werte ist. Und weil sie das schafft, indem sie sich auf die extrem stressgeplagten Menschen dieser Neuzeit einstellt. Die Möglichkeit lässt, sogar unbedingt darauf aufbaut, dass die Kurteilnehmer weiterhin und sogar im Prinzip im gewohnten Umfang ihre Nahrung zu sich nehmen. Aber eben die basenbildende Nahrung. Weil diese gesunde Nahrungsaufnahme das Lernfeld ist für die unlimitierte Zeit zuhause. Alles bestens! Wunderbar.

Nur eines schafft sie nicht oder nur marginal, die Regenata: Sie ist keine Kur zum dramatischen Abnehmen, will sie auch nicht sein. Dr. Baer, der aufgrund der positiven Erfahrungen seiner Frau sehr an der Regenata interessiert war, gleichzeitig aber an massivem Übergewicht mit den entsprechenden gesundheitlichen Einschränkungen litt, beschloss dann den Doppel- bzw. Dreifachtakt im Kneipp- und Vitalhotel. Zwei Wochen konsequentes Fasten nach Buchinger, dann eine Woche Saft- und Obstfasten und anschließend zur ganzheitlichen Stabilisierung eine Woche Regenata, um nach den Strapazen des Fastens den physiologischen und psychologischen Ausgleich ab-

zusichern, um seine Mitte wieder zu finden, um den Übergang ins „neue Leben“ vorzubereiten. Er strahlte diese neu gefundene Mitte aus, sein neu gefundenes Körpergefühl, sein Wohlgefühl.

Und deshalb habe ich dieses Mal, zum ersten Mal, überhaupt keine Hemmungen, das mir von Dr. Baer freundlicherweise überlassene „Vorher-Nachher-Foto“ zu veröffentlichen. Herzlichen Dank dafür, lieber Herr Dr. Baer.

Resümee

Ein erstes Resümee drängt sich auf: Es ist wieder lang geworden, dieses Porträt der besonderen Art. Verdammt lang. Doch wenn zwei gleichermaßen vielfältige und schillernde Objekte wie die Regenata an sich und dann auch noch die ohnehin fast unbeschreibliche Vielfalt des Kneipp- und Vitalhotels Rötter in Bezug auf die Regenata eine Verbindung eingehen, dann gilt für mich: Ganz oder gar nicht. Und „gar nicht“ wäre ganz schade gewesen, wie ich meine.

Das zweite Resümee ist ungleich wichtiger: Ich habe im Kneipp- & Vital-Hotel Rötter gelernt, dass Einrichtungen wie diese mit Ihrer hohen Fachkompetenz und der Bandbreite der diesbezüglichen Angebote in der Lage dazu sind, die Regenata noch einmal auf eine völlig andere, anspruchsvolle Ebene zu heben. Auf die Ebene, die kranken Menschen mittels der individuellen, auf ihre Bedürfnisse und Leiden abgestimmten Regenata im medizinisch-therapeutischen Umfeld eine Zuwendung gibt, die viele Knoten platzen lässt und neue Lebensperspektiven vermitteln kann. Die gebündelte Fachkompetenz, gepaart mit herzlicher, sehr persönlicher Zuwendung und einem wirklich traumhaften Wohlfühlambiente schafft diese Ganzheit, die einen Namen hat: Kneipp- & Vital-Hotel Rötter.

Aufmerksame Leser werden längst gemerkt haben, dass der ebenfalls angesprochene Baustein: **Regenata im (Spitzen-)Sport** nicht ausgeführt wurde im Artikel. Das ist richtig und liegt daran, dass dieses Thema es verdient hat, in einem eigenständigen Artikel demnächst in CO`MED zu erscheinen.

Apropos „demnächst in CO`MED“: Selbstverständlich hat die Regenata, ähnlich wie im skizzierten Hotel Deimann und vielen, vielen anderen Wellness- und Wohlfühlhotels auch, ihre Daseinsberechtigung für die Menschen, die ihren Säure-Basen-Haushalt im angenehmen, vielleicht sogar luxuriösem Urlaubs-Umfeld auf Touren bringen wollen. Deren primäres Interesse nicht die ärztlich-therapeutische Zuwendung ist, sondern das urlaubsbegleitende Wohlfühlambiente. Jeder Topf hat mittlerweile seinen Deckel in der Regenata-Konzeption.

CO`MED wird deshalb demnächst die **Regenata im Dünenhotel in Dierhagen** direkt am Ostseestrand vorstellen. Wo das Wohlfühlambiente auf genauso hohem Niveau rangiert wie die medizinisch-therapeutische Professionalität im Vitalhotel Rötter. Ich freue mich sehr, wenn ich Sie auch bei diesen beiden folgenden Porträts wieder zu meinem interessierten Leserkreis zählen darf.



Kontakt:

Über die Redaktion oder den Autor.

Literaturhinweise

- (1) Volkmar Schwabe: „Gesundheit durch Entschlackung- Die Regenata“, CO`MED, Ausgabe 4/2004
- (2) nachzulesen auch unter: http://www.comedverlag.de/fachmagazin_concepts.php (Wer keinen Internet-Zugang hat: Der Artikel ist auch als Sonderdruck erschienen und kann beim Autor oder der Firma Jentschura GmbH angefordert werden).
- (3) Peter Jentschura, Josef Lohkämper: „Gesundheit durch Entschlackung“, Peter Jentschura Verlag, Münster, ISBN 3-933874-33-5
- (4) Peter Jentschura, Josef Lohkämper: „zivilisationslos leben – frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit“, Peter Jentschura Verlag, Münster, ISBN 3-933874-30-0
- (5) Volkmar Schwabe: „zivilisationslos leben“, Rezension, CO`MED, Ausgabe 4/2004, ebenfalls nachzulesen unter: (2)
- (6) www.p-jentschura.de und www.regenata.de
- (7) Volkmar Schwabe: Sag JA zum LEBEN, CO`MED, Ausgabe 1/2003, ebenfalls nachzulesen unter (2). Auch als Sonderdruck erhältlich
- (8) Monika Viellieber: „Basische und vegetarische Kartoffelgerichte zum Entsäuern und zum Entschlacken. Eigenverlag
- (9) Adnan Ibrahimovic: „Schmerzfrei durch Chirogyam“. Eigenverlag
- (10) Roland Jentschura: „Sport ist wichtig – aber richtig“. Ratgeber für Aktive, Sportler und Hochleistungssportler, ©Jentschura International GmbH

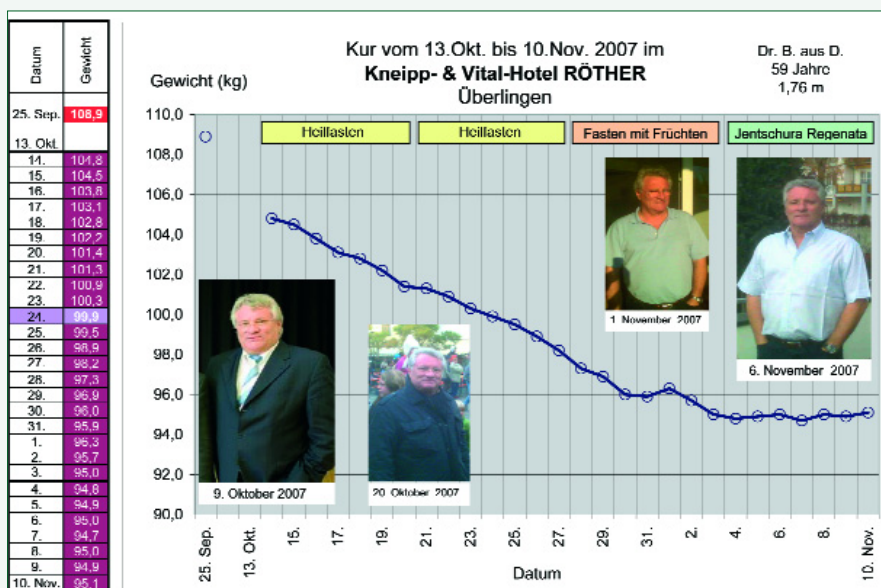


Abb. 10: Effizient: Heilfasten trifft Regenata