

MEHR WOHLBEFINDEN MIT DER POLARITY-ERNÄHRUNG UND REINIGUNG

# Energielos?



**GREGOR FAUST**

Gregor Faust ist Dipl. Polarity-Therapeut und Vorstandsvorsitzender beim Polarity Verband Schweiz. Er konnte Polarity bei Cindy Rawlinson und Dr. James Feil lernen, beides langjährige Schüler des Polarity Begründers Dr. Randolph Stone. Neben Deutsch spricht Herr Faust fließend Englisch und Französisch. Ein Termin kann online über [Sanasearch.ch](http://Sanasearch.ch) angefragt werden.

**LIEBER HERR FAUST**

*Obwohl mein Blutbild keine Auffälligkeiten zeigt, fühle ich mich oft schlapp und energielos. Woran kann das liegen? Leonie Friedrich (39 Jahre)*

**LIEBE FRAU FRIEDRICH**

*Der Körper ist das Haus, das wir als Wesen bewohnen. Diesem Wesen liegt eine Quelle von Energie zugrunde. Der Fluss dieser Energie hat eigene Muster und Gesetzmässigkeiten durch positive und negative Pole, daher der Name «Polaritätstherapie». Ein verlangsamter oder ins Stocken geratener Energiefluss kann zu fehlender Vitalität, Unwohlsein oder Körperbeschwerden führen. Polarity kann Ihnen helfen, die Energie im Körper wieder in ihren natürlichen Fluss zu bringen und die Selbstheilungskräfte anzuregen.*

Die Ernährung beeinflusst unseren gesamten Gesundheitszustand – den Körper, die mentale Befindlichkeit, den Energiehaushalt und vieles mehr. Beschwerden wie Energielosigkeit sind oft Anzeichen eines übersäuerten und überlasteten Organismus. Die Polarity-Ernährung und Reinigung tragen dazu bei, die Vitalität für Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

**WAS IST POLARITY?**

Polarity ist eine ganzheitliche Methode aus der Komplementärtherapie mit Wurzeln in der Chiropraktik und der Osteopathie. Sie vereint das moderne medizinische Wissen mit uralten Lehren aus östlichen und westlichen Traditionen. Fünf Säulen bilden die Grundpfeiler der Methode: Achtsamkeit, Körperübungen, Gespräch, Polarity-Yoga und Ernährung. Letztere ist vor allem wichtig, um festzustellen, was wir essen, wie wir essen und was wir tatsächlich an Nahrung

brauchen, um im Gleichgewicht zu sein. Polarity-Therapeuten ergründen, auf welche Art und in welchem Umfeld wir unsere Nahrung am besten zu uns nehmen. Auch Fragen wie: Wovon ernähre ich meinen Körper und wovon meinen Geist, gehören zum Polarity-Konzept.

**DIE LEHRE DER FÜNF ELEMENTE**

Daneben spielen die fünf Elemente aus dem Ayurveda: Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser und Erde eine wichtige Rolle. Alle Nahrungsmittel werden einem Element zugeordnet. Je nach Jahreszeit, Klima, Aktivität und Konstitution wird die Ernährung entsprechend individuell zusammengesetzt. So gibt es zum Beispiel kühlende Wasser- oder stimulierende Feuer-Nahrungsmittel. Die Nahrung weist ausserdem unterschiedliche Qualitäten von Energien auf. Produkte wie industriell verarbeitete Nahrungsmittel, Schokolade, Kaffee, Fleisch, Wein oder Fastfood haben oft eine geringe Energie und sind meist stark sauer. Als Richtwert für den Alltag gilt, sich 75 % basisch und 25 % sauer zu ernähren. Viele Menschen im Westen ernähren sich jedoch genau umgekehrt. So ist die Übersäuerung oft die Ursache für Erkrankungen oder Beschwerden wie Energielosigkeit. Während einer energetischen Körperarbeit oder eines Polarity-Beratungsgesprächs werden Schwächen in den Elementen gefunden. Die Ernährungsanpassung kann daraufhin gezielt eingesetzt werden, um diese Schwächen auszugleichen.

**LEBERSPÜLUNG UND POLARITY-TEE**

Die Polarity-Reinigungskur wurde konzipiert, um den Körper zu entschlacken, zu entsäuern und Organe wie Leber, Nieren, Verdauungsorgane, Haut und Bindegewebe wieder zu entlasten. Charakteristisch für die Reinigung sind die Leberspülung und der Polarity-Tee. Gegenüber der strengen Version des Begründers Dr. Stone ist die Reinigungskur heute oft etwas abgewandelt und wird idealerweise individuell angepasst. Die Leberspülung

besteht aus 2 Esslöffeln kaltgepresstem Mandel-, Oliven- oder Sesamöl, 3–4 Esslöffeln Zitronensaft, einer Knoblauchzehe und/oder 2 cm geriebener Ingwerwurzel. Nach Geschmack kann Cayennepfeffer beigemischt und mit Orangen-, Grapefruitsaft oder einem Smoothie das Glas bis auf 3 dl aufgefüllt werden. Der Polarity-Tee besteht aus Komponenten wie Süssholzwurzel, Fenchel- und Anissamen, Bockshornklee, Leinsamen, Pfefferminz- und Zitronenmelisseblätter. Während einer Reinigungsdiät können täglich mehrere Liter davon getrunken werden.

**DIE POLARITY-REINIGUNGSKUR**

Idealerweise wird die Polarity-Reinigung ein- bis zweimal jährlich durchgeführt und dauert meist drei Wochen. Sie wird stufenweise in die Ernährung integriert. Durch das allmähliche Abbauen bestimmter Lebensmittel über mehrere Tage hinweg, kann mit Abstand und Ruhe gespürt werden, welche Nahrungsmittel wirklich gebraucht werden und guttun. Verzichtet wird auf Lebensmittel wie Kaffee, Zucker, Alkohol, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Getreide, Essig und Salz. In einer Woche findet die effektive Reinigung statt, in der morgens die Leberspülung erfolgt und bis zum Mittag mehrere Tassen Polarity-Tee getrunken werden. Ab Mittag dürfen leicht gekochtes Gemüse, Salate und Früchte verzehrt werden.

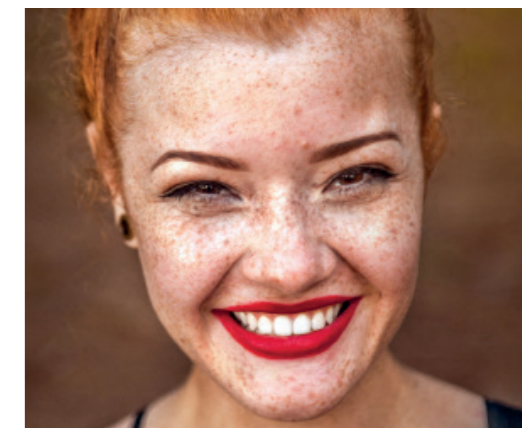


**sanasearch.ch**  
Therapeuten online buchen

Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei Herr Faust können über [oliv@sanasearch.ch](mailto:oliv@sanasearch.ch) oder direkt auf [www.sanasearch.ch](http://www.sanasearch.ch) gebucht werden.

## Keine Lust mehr auf Entfremdung?

*Hast du dich auch schon einmal seltsam gefühlt? Ganz eigenartig, anders als die Anderen? Fremd oder sogar ungenügend, minderwertig, unbedeutend?*



*Ich mich auch. Aber dann habe ich optimiert, visualisiert und affirmiert, mit Büchern, Kursen und auf YouTube. Und dann wurde ich ganz traurig, weil ich mich nicht mehr wiedererkannt habe – weil ich mich verloren habe im Bestreben, jemand anderes zu sein.*

*Erkennst du dich wieder? Dann ist die Körpertherapie vielleicht auch dein Zuhause. Am Kientalerhof erlernst du die unterschiedlichsten Methoden. Vor allem aber lernst du, dir selbst und dem geschenkten Leben treu zu sein.*

**Kennenlertage\* (für den ersten Überblick):**

- Sa, 30. Okt. 2021 (Wetzikon)
- Sa, 27. Nov. 2021 (Kiental)
- Sa, 26. Feb. 2022 (Kiental)

**Einführungstage\* (ideal, um eine Methode vertieft kennenzulernen):**

- Do–So, 11.–14. Nov. 2021 (Kiental): Shiatsu
- Do, 18. Nov. 2021 (Wetzikon): Infoabend Cranio
- Sa/So, 27. & 28. Nov. 2021 (Kiental): Esalen

Weitere Methoden und alle Termine auf [kientalerhof.ch/kennenzulernen](http://kientalerhof.ch/kennenzulernen)

\* Keine Vorkenntnisse nötig.