

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



WELLNESSKUR SON BRULL VOM 23. MÄRZ BIS 05. APRIL 2009

VON ANGELIKA HECKL

23.03.09, MONTAG – ANREISE

9.00 Uhr Arzttermin bei Dr. Peter Fleischhauer im Ärztehaus in Palma;

Blutabnahme, Blutdruck messen, EKG und Lungenfunktion werden überprüft. Unser aktuelles Gewicht wird festgehalten, damit nach der Kur die Gewichtsabnahme dokumentiert werden kann.

Die Untersuchung bzw. den Gesundheitscheck bei Dr. Peter Fleischhauer beweist, wie seriös das Unternehmen ist, denn man nimmt unsere Gesundheit und unser Wohlergehen ernst. Ich bin beruhigt und kann meinen „tollen Gewinn“ antreten. Meine Vorfreude der letzten Tage wird gebremst von den bangen Fragen: Was wird mich wohl dort in Son Brull erwarten? Wie wird die Kur bei mir anschlagen? Wie reagiert mein Körper und ist das für mich die richtige Kur? Werde ich es schaffen, meine Seele baumeln zu lassen und wie erfolgreich wird sie sein? All diese Fragen begleiten mich auf der Autofahrt nach Son Brull - die Reise in mein ICH. Ich bin bereit für das körperliche Abenteuer und bereit, meine Seele baumeln zu lassen.

Nach einem herzlichen Empfang von Herrn Lommel und unserer Oliveda-Betreuerin Christine Seeger machen wir unsere erste Bekanntschaft mit dem Olivenbaumelixier. Uns wurde ein köstlicher Aperitif/Cocktail: Sekt mit Granatapfel und Olivenblattextrakt serviert.

Eine Fotografin der Mallorca Zeitung macht Fotos von uns rund um das schöne Hotel „Son Brull“. Nachdem wir unser Gepäck auf unser wunderschön eingerichtetes Zimmer verfrachten, habe ich meine Gesundheitskonsultation bei Christine und erfahre, dass ich gleich schon in den Genuss der ersten Entspannungsmassage zum „Ankommen“ erhalte.

Im Anschluss wird ein sehr bekömmlicher Oliveda-Tee im Ruheraum des Indoorpools serviert. Um 20 Uhr nehmen wir unser erstes kalorienreduziertes Abendessen im Hotelrestaurant ein. Es gibt Gemüsesuppe und danach Fisch mit Gemüse. Wir sind satt geworden und es hat köstlich geschmeckt.

FAZIT DES TAGES:

Von der ersten Minute an fühle ich mich hier in diesem wunderschönen Ambiente und von dem Oliveda-Team herzlich aufgenommen und lasse mich gerne einladen zu zwei Wochen Entspannung und Wohlfühlen.

Von der heutigen Kostprobe der Entspannungs-Ganzkörpermassage mit Olivenöl bin ich beeindruckt und habe Appetit auf „mehr“ bekommen.

24.03.09, DIENSTAG – DER ERSTE MORGEN

Zum ersten Mal testen wir das Mundziehöl. Der Geschmack des Mundziehöls ist mir nicht unangenehm. Im Gegenteil, ich habe das Gefühl nach 10 minütigen Mundspülens nach gereinigten Zähnen und vergesse sogar das Zähneputzen, wie mir später einfiel. Danach mixen wir uns nach Anweisung unseren Morgencocktail: Olivenöl, Olivenblattextrakt mit Camu Camu und einen guten Spritzer Zitrone. Es schmeckt ekelhaft und mir ist klar, das wird immer ein Ritual sein, dass ich schnell hinter mich bringen möchte.

9.00 Uhr

Endlich gibt es ein leckeres Frühstück auf der Terrasse: frisch gepresster Orangensaft, Oliveda-Tee, Obstsalat und so eine Art Porridge. Mir schmeckt es köstlich.

Frisch gestärkt vom Frühstück dürfen wir erst einmal ins Kräuterdampfbad. Danach gibt es eine ausgiebige Massage. Es wird eine dunkle Paste auf meinen Körper aufgetragen, die meine Geruchssinne wecken, denn sie verbreitet im Raum einen köstlichen Duft nach Mandeln. Ich bin erstaunt über die Intensität, die Art und Weise und über die Ausdauer der Masseurin. Ich fühle Verspannung-

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



gen da, wo ich sie nie vermutet hätte. Müde, wohlriechend und irgendwie erschöpft von der Behandlung ruhe ich in dem wunderbaren Relaxraum im Innenpoolbereich aus. Lesen und sonstige Aktivitäten sind mir zu anstrengend, da ich immer wieder einschlafe. Um 14 Uhr gibt es Mittagessen. Wir bekommen einen leckeren Salat mit Avocado und danach eine herrliche Gemüseplatte. Ich bin überrascht über das reichhaltige Mittagessen, das uns hier dargeboten wird. Wir nehmen das Mittagessen auf der Terrasse ein, denn das Wetter ist traumhaft.

Nach dem Essen brechen wir zu einem Spaziergang auf. Ich fühle mich Energiegeladen, voller Power und habe das Bedürfnis mich zu bewegen. Bin ungeduldig, weil Sabine nicht mitzieht und nur schlendert. Sie kann sich von ihrem Handy nicht losreißen. Es müssen noch wichtige Telefonate geführt werden.

Am Abend überrascht uns der Küchenchef mit einer köstlichen Kürbissuppe und einer Mallorquinischen Pizza. Wir können es kaum glauben, dass wir reduzierte Kost zu uns nehmen. 1500 Kilokalorien auf höchstem Niveau. Da macht weniger essen richtig Spaß und wird zum Hochgenuss.

FAZIT DES TAGES:

Immer wieder schweifen meine Gedanken in den Alltag und im Nachhinein bedauere ich, dass ich die Massage nicht mit meinem „vollen“ Bewusstsein genießen kann. Zum ersten Mal fühle ich die Geschmeidigkeit meiner Haut umringt von einem Hauch des Mandelduftes.

25.03.09, MITTWOCH

Nach unserem morgendlichen Ritual mit Mundziehöl und dem Morgencocktail (ich will es schnell hinter mich bringen) geht es direkt nach dem Frühstück (ich verzichte auf meinen Brei und esse nur Obstsalat) um 10 Uhr wieder in das Kräuterdampfbad zur Vorbereitung auf die bevorstehende Behandlung.

Die Massage geht tief in den Schulterbereich. Ich spüre jeden einzelnen Punkt, jede Verspannung und manchmal erscheint mir der Schmerz unerträglich. Tiefes Durchatmen lassen den Schmerz leichter werden, bis er endgültig verfliegt. Christine findet eine neue Stelle und wieder der Druck, der darauffolgende Schmerz und wieder Entspannung durch intensives Durchatmen bzw. Stöhnen. Das muss mir aber fortlaufend gesagt werden. Ich vergesse immer wieder das tiefe Ein- und Ausatmen.

Die Wärme des Kräuterdampfbades lässt mich in die absolute Entspannung gleiten. Heute bekommen wir unseren ersten Öl-Einlauf. Also zurück auf die Massageliege. Erst wird noch Feuchtigkeitspflege aufgetragen und dann kriege ich meinen ersten „sanften“ Einlauf. Auf der Ruheliege schlafe ich dann entspannt ein. Meine Haut fühlt sich zart wie die eines Babys an.

Zeit zum Mittagessen. Ich habe das Gefühl, alles ist 'runtergefahren, mein Kreislauf, mein Bewegungsdrang, und die Treppen in die 3. Etage zu meinem Zimmer kommen mir als ein unüberwindliches Hindernis vor. Raus aus dem Bademantel und umziehen fürs Mittagessen. Ich verzichte auf Lippenstift und Make up. Reinheit nicht nur von innen, auch von außen. Ich finde es unpassend, mich zu schminken.

Und wieder zeigt die Küche viel Einfallsreichtum: Ich freue mich auf den frischen Salat als Vorspeise und das Couscous-Gericht als Hauptspeise. Es stellt sich schnell ein Sättigungsgefühl ein.

Obwohl ich gestärkt vom Mittagessen bin, bin ich schlagartig energielos. Beim Spaziergang habe ich Probleme mit Sabine Schritt zu halten, und ich bin froh, als wir ins Hotel zurückkommen. Das ist völlig untypisch für mich. Ich habe Schmerzen im Nackenbereich, fühle mich noch energieloser und schlapp. Keine Lust zum Lesen, ich bin nur müde. Auswirkungen des sanften Einlaufes sind nicht zu spüren.

Fast ein bisschen hungrig erwarte ich das Abendessen, fühle mich zittrig und schlapp. Die heiße Gemüsesuppe stärkt mich rasch und während ich meinen Hühnchen mit Buchweizen verzehre, spüre ich, dass ich genug habe und die Energie langsam zurück-

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



kommt. Da sich fortwährend ein Kältegefühl einstellt, trinke ich gerne zum Abendessen den sehr bekömmlichen Oliveda-Tee. Ich freue mich wie jeden Abend auf mein Bett. Schlafe auch gleich ein, werde aber immer wieder kurz wach in der Nacht ohne irgendwelche Geräusche.

FAZIT DES TAGES:

Trotz Ruhens Energielosigkeit und Schwäche.

26.03.09, DONNERSTAG

Meine Energie kommt zurück. Wie am Vortag bin ich zwar müde nach den Massagen, aber ich fühle mich körperlich fitter. Es gelingt mir auch mehr und mehr, mich bei den Behandlungen zu entspannen und ein bisschen mehr abzuschalten. Immer wieder merke ich, wenn es heißt tiefes Durchatmen, wie sehr ich doch die Zähne aufeinander beiße. Von wegen locker, es bereitet mir richtig Schwierigkeiten, locker zu werden. Ich bin wohl richtig verbissen? Meine Haltung will ich immer wieder unbewusst in die gewohnte steife Haltung zurückbringen. Wann werde ich es schaffen, 'mal alles locker zu lassen. Nach dem Peeling und nach der Black Olive Wrap Ganzkörpermassage fühlt sich meine Haut samtweich an. Es ist ein anmutiges Wohlgefühl. Das Kräuterbad danach tut erneut sehr gut und entspannt mich enorm. Viel Trinken ist angesagt und es wird wie jeden Tag nach der Massage mein heißgeliebter Oliveda-Tee serviert.

Am späten Nachmittag haben wir Gelegenheit zu entspannenden Yogaübungen. Dieses Angebot nehmen wir gerne an. Jedoch kann ich nicht alle Übungen durch meine schmerzhaften Einschränkungen im Schulterbereich mitmachen.

FAZIT DES TAGES:

*Immer noch nicht habe ich mein Buch zum Lesen angefangen. Bin noch nicht ganz angekommen.
Viele Dinge gehen mir noch durch den Kopf.*

27.03.09, FREITAG ENTSCHLACKUNGSTAG

Mundziehöl

Am Morgen Rizinusöl mit Grauen getrunken, danach wurde es mir richtig schlecht, immer wieder aufkommende Übelkeit, jedoch ließ die Entschlackung auf sich warten. Die Behandlungen wurden erst am Nachmittag angesetzt. Den ganzen Tag lag ich nur auf der Liege, jedoch draußen, und schlief immer wieder ein. Wieder Schwächegefühl, nach der Suppe zu Mittag ging es sanft los, vor dem Abendessen bekam ich dann etwas Bauchkrämpfe und endlich leerte ich meinen Darm. Kein Hungergefühl kam auf, jedoch Schlappeitsgefühl und Energielosigkeit stellte sich wieder ein. Das Abendessen, Fischsuppe und Gemüse, nehmen wir eilig ein, um schnell wieder auf dem Zimmer zu sein. Eine Wärmflasche verhalf mir, die Bauchkrämpfe zu stillen. Es ist vorbei.

FAZIT DES TAGES:

Der Entschlackungstag läuft überraschend „sanft“ ab. Habe vom Heilfasten andere Erfahrungen.

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



28.03.09 SAMSTAG

Mundziehöl wie jeden Morgen. Und wieder muss ich mir diesen grauenvollen Trunk mixen, an diesen Geschmack werde ich mich nie gewöhnen. Aber ich bin bereit, alles zu tun, um diese Kur erfolgreich werden zu lassen.

Nach unserem Entschlackungstag lassen wir es geruhsam angehen. Nach unserer Behandlung beteiligen wir uns an dem Kochkurs, den das Hotel bietet und bereiten gemeinsam mit dem Küchenchef Trampo zu, dass wir dann auch kosten dürfen. Davon habe ich mir wohl für meine Verhältnisse zu viel genommen. Mein Magen hat sich bereits auf die kleinen Portionen eingestellt. Mich plagen bei unserem 2-stündigen Spaziergang Bauchschmerzen und Völlegefühl. Erst gegen Abend wird es besser. Nach dem Abendessen spüre ich wieder diesen Druck auf meinem Bauch. Wir gehen zum ersten Mal abends aus und bereuen es dann doch, uns der in einem Restaurant schlechten Luft ausgesetzt zu haben. Jedoch bleiben wir unserem „Kurplan“ treu, wir trinken Pfefferminztee und Wasser ohne Kohlensäure und das Beste: uns fällt es gar nicht schwer.

FAZIT DES TAGES:

In den paar Tagen hat sich der Magen schon an die „kleinen“ Portionen angepasst.

29.03.09, SONNTAG

Heute ist wieder ein Entschlackungstag. Ich fühle wieder meine Nackenschmerzen und Christine behandelt mich intensiv an meinen Schwachstellen. Diesmal wird auch mein Bauch bearbeitet. Nach dem Besuch im Kräuterdampfbad erhalte ich noch meinen „sanften“ Einlauf. Jetzt kann ich lockerer sein, da ich nun weiß, wie angenehm es eigentlich ist. Nach dem Mittagessen legen wir uns wegen des schlechten Wetters in den Ruheraum am Indoor-Swimmingpool, der sich zwischenzeitlich zu meinem Lieblingsplatz entwickelte. Hier ist es schön warm, denn Wärme suche ich.

Und wieder das gleiche Spiel: Es scheint, als sei nach der Behandlung mein Bewegungsrhythmus um einiges zurückgeschraubt. Wieder kommen mir die Treppen als eine große Herausforderung vor. Nach dem Ruhen haben wir uns dann doch noch entschlossen, einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft zu machen. Und das tat uns gut. Mein Kreislauf kommt in Schwung.

Obwohl wir in den Genuss einer ausgewogenen Ernährung kommen, habe ich heute ein großes Bedürfnis nach Kaffee und Kuchen. Ist es das schlechte Wetter oder das gemütliche Ambiente am Kamin, dass mir solche Gelüste in den Sinn kommen? Aber ich widerstehe dem Verlangen und genieße den Oliveda-Tee in vollen Zügen. Der Einlauf zeigte bis zum späten Abend keine Wirkung.

FAZIT DES TAGES:

Ich kann den Versuchungen und Gelüsten leicht widerstehen, vor allem hier im Hotel.

30.03.09, MONTAG

Nun habe ich mich an das Ritual unseres Morgencocktails gewöhnt. Nicht mehr soviel Aufsehen, jedoch will ich es schnell hinter mich bringen. Immer noch würgt es mich nach jedem Löffel. Wir frühstücken mit anderen Hotelgästen und es macht mir nichts aus zu sehen, welch reichhaltiges Frühstück eingenommen wird.

Körperlich fühle ich mich wohl, aber nicht energievoll. Habe schlecht geschlafen und fühle mich etwas bedrückt. Heute haben wir Fototermin mit der Mallorca Zeitung bei den Anwendungen. Das Peeling tut mir unwahrscheinlich gut. Nach dem Ganzkörper-Wrap oder wie ich es nenne „Pesto auf meiner Haut“ (so werde ich fotografiert), fühle ich mich gut und auch für meine Seele wirkt

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



es Wunder. Kann meinen seelischen Ballast abwerfen für kurze Zeit. Meine Laune hat sich deutlich gebessert. Heute liegt die Konzentration mehr bei den Fotoaufnahmen als bei den Anwendungen. Massagen mit den Kräuterstempeln werden demonstriert. Immer wieder erstaunt mich die abwechslungsreiche Küche: Gemüsesuppe mit pochierten Eiern und am Abend gab es sogar gebratene Wachteln. Ich hatte nie gedacht, dass reduzierte Kost zu vielseitig und so kulinarisch sein kann. Das schlechte Wetter hat uns leider gezwungen, den Nachmittag im Ruheraum zu verbringen und so verschieben wir unseren geplanten Spaziergang mit Hanteln auf den morgigen Tag, in der Hoffnung, das Wetter möge besser werden. Ich gönne mir dann am späten Nachmittag noch einmal einen Besuch im Kräuterdampfbad, um mich aufzuwärmen. Den Rest des Nachmittags verbringe ich mit Lesen. Nach dem Abendessen sitzen wir noch lange am Kamin, selbstverständlich mit einer Kanne Tee, und unterhalten uns über die aktuellen Themen, über unser Leben und was wir ändern könnten, und über alles, was uns beschäftigt. Diesen Abend gehen wir erst um Mitternacht zu Bett.

FAZIT DES TAGES:

Es ist schön, diese Kur zu zweit machen zu dürfen. Alleine hätte ich das Handtuch sicherlich schon geworfen.

Der Erfahrungsaustausch untereinander ist für uns beide sehr wichtig.

31.03.09, DIENSTAG

Und wieder regnet es.

Nach unserem bitteren Morgencocktail (wieder hat es mich gehoben) gehen wir zum Frühstück. Es regnet so heftig und es ist so ungemütlich draußen, dass ich mich auf das Kräuterdampfbad freue. Immer noch spüre ich Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Heute erwartet mich eine besondere Behandlung. Nach der Black Olive Wrap Behandlung gehe ich erst mal duschen, danach wird mein Körper eingecremt. Jetzt darf ich noch einmal ins Kräuterdampfbad. Und dann kommt die Massage mit den Leinensäckchen. Das ist für mich eine sonderbare Behandlung. Die Masseurin legt die sehr heißen Säckchen wie einen Stempel auf, beginnend an den Füßen in Richtung aufwärts an den Beinen entlang, über meinen Rücken und endet im Schulterbereich. Diese Behandlung ist unbeschreiblich angenehm. Plötzlich sehne ich mich nach Umarmung und habe das Bedürfnis, mich einfach fallen lassen zu können. Und ich bin überrascht über die Emotionen, die mich spontan überfallen.

Danach darf ich mich in die Rückenlage drehen und dann beginnt das gleiche Prozedere. Im Bauchbereich wird es mir durch den Druck etwas unangenehm, aber die Wärme ist sehr wohltuend. Die Massage endet viel zu schnell, obwohl ich merke, dass meine Masseurin mit vollem Körpereinsatz diese Massage hinter sich bringt und wie anstrengend es für sie sein muss.

Schon gleich, als ich meinen Bademantel anziehe, merke ich meine Schultern. Der Schmerz hat sich verstärkt. Ich ziehe mich zurück in den Ruheraum und mein Körper ist so erhitzt von der Massage, dass es mich jetzt fröstelt. Der heiße Oliveda-Tee danach erwärmt mich innerlich und ich entspanne noch die Stunde bis zum Mittagessen.

Zu Mittag gibt es immer einen schönen gemischten Salat und heute wird uns Couscous mit schwarzen Oliven, Nüssen und Äpfeln serviert. Es schmeckt köstlich. Ich bin gesättigt und verspüre die Müdigkeit nach dem Essen. Da es immer noch sehr regnet, bleibt mir nichts anderes übrig, als wieder in den Ruheraum zu gehen. Ich lese etwas, träum noch ein bisschen vor mich hin und um 17 Uhr erwartet uns noch Claudia zum Yoga. Habe eigentlich keine Lust dazu, mein Kreislauf ist wieder am tiefsten Punkt und ich kann mich kaum dazu aufraffen. Aber trotz Widerwillen tut es mir gut. Meine Schulterschmerzen haben sich nach dem Yoga total beruhigt und ich fühle mich danach richtig fit.

Nach dem Duschen nehmen wir die Gelegenheit wahr, in der Hotelbar zuzusehen, wie der Kellner Salvador Cocktails mixt. Ich verneine natürlich das Angebot, einen Cocktail zu kosten, und es fällt mir auch nicht schwer.

Jeden Abend freue ich mich auf das Abendessen mit den freundlichen Kellnern und dem zuvorkommenden Service. Immer wer-

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



den wir gefragt, ob es uns geschmeckt hat. Die Küche ist vorzüglich, und wir haben keine Probleme damit, dass die Hotelgäste gehaltvolleres Abendmahl zu sich nehmen. Die Gäste um uns herum bemerken ebenso wenig, dass wir reduzierte Kost genießen, da unsere Teller sehr appetitlich angerichtet sind. Nie stehe ich hungrig vom Tisch auf. Nur habe ich nicht das Gefühl abgenommen zu haben. Nach dem Abendessen gehe ich dann ins Bett und lese noch etwas.

FAZIT DES TAGES:

Immer mehr interessiert uns unser Gewicht. Wir schätzen uns gegenseitig, wie viel wir wohl schon abgenommen haben. Das erfahren wir aber erst am Ende der Kur.

01.04.09, MITTWOCH

Heute bekommen wir einen Anti-Aging Wrap. Bin schon gespannt. Wie jeden Morgen wärmen wir uns erst mal im Kräuterdampfbad auf. Danach bekomme ich einen lindgrünen „Aufstrich“, der sich auf meiner Haut angenehm samtig weich anfühlt. Es riecht nach Mandeln und der ganze Raum ist von diesem Duft erfüllt. Für die Tiefenwirkung werde ich einige Zeit in Folie eingepackt. Während dieser Zeit wird mein Gesicht mit einer Mascara massiert. Es ist unwahrscheinlich beruhigend. Nach dem Duschbad wird mein Rücken sowie Schulterbereich mit Olivenöl einbalsamiert und eine intensive tiefgehende Massage besonders an meinen Schmerzstellen beginnt. Zwischen angenehmem Wohlfühlen und Schmerzen schwanke ich hin und her. Christine weiß genau, wo meine Schmerzstellen sich befinden. Sie bearbeitet die Stellen so lange, bis der Schmerz vorübergeht. Tiefes Durchatmen hilft mir, den Schmerz aus dem Körper zu pusten. Immer wieder muss ich daran erinnert werden, alles locker zu lassen und mich nicht zu verkrampfen. Und plötzlich ohne Grund sind die Tränen nur so geflossen. Und ich dachte mir nur, wo drückt sie nur hin, sie muss meine Tränendrüse erwischt haben. Dann ist mein Bauch in Bearbeitung. Auch hier ist im ersten Moment die Massage etwas unangenehm. Doch je mehr der Bauch bearbeitet wird, umso mehr lösen sich die Verkrampfungen und ich fühle mich entspannt. Das Kräuterdampfbad trägt noch dazu bei, dass ich mich rund um wohl fühle und gleich merke, dass ich meine Schmerzen im Schulterbereich los habe. Ich fühle mich, als würde ich schweben und meine Gedanken fliegen davon. Ich schlafe kurz danach auf der Ruheliege bis zum Mittagessen ein.

Obwohl es sehr regnet, raffen wir uns zu einem Spaziergang auf. Mit Regenschirm und mit schnellem Schritt gehen wir ca. 1 Stunde spazieren und ich merke, wie gut die Bewegung für mich ist. Nun ist noch Zeit für einen Gang in das Dampfbad und bis zum Abendessen noch etwas zu ruhen.

Auf Anordnung nehmen wir dann noch vor dem Abendessen 2 Teelöffel Konzentrat mit Camu Camu ein, um noch etwas mehr den Körper zu entgiften.

02.04.09, DONNERSTAG

Heute stehe ich mit einer Leichtigkeit auf. Ich fühle mich guter Dinge und nehme mir vor, die letzten Tage der Kur noch voll zu genießen.

Wie immer zum Tagesbeginn unser Ritual mit unserem morgendlichen Cocktail: Olivenöl mit Camu Camu und einem Spritzer Zitrone. Schön langsam gewöhne ich mich an diesen Gesundheitstrank. Nach den gestrigen positiven Erfahrungen freue ich mich schon wieder auf meine heutige Behandlung.

Zum ersten Mal lasse ich mein Frühstück, frisches Obst, von der Küche erhitzen, da es mir morgens immer kalt ist. Das warme Frühstück erwärmt zu dem Tee angenehm meinen Magen.

Das Kräuterdampfbad hilft mir weiter, mich rundum wohlig zu fühlen und auch meine kalten Füße warm werden zu lassen. Leicht erhitzt bin ich nun bereit für meine Anwendung. Christine bereitet zwischenzeitlich für meine Behandlung Reis- und Kräutersäck-

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



chen vor. Erwartungsvoll, welche wohltuende Massage ich wohl heute genießen darf, lege ich mich auf die Liege. Erst spüre ich das warme Öl, das an meiner Wirbelsäule wohlig entlang fließt.

Heute bekomme ich eine Massage mit einem absoluten Wow-Effekt, was ich aber erst am Nachmittag realisiere. Intensiv werden meine Schulterprobleme „gelöst“. Christine bearbeitet intensiv alle meine Verspannungen, Verkrampfungen solange, bis sie Lockerungen feststellen kann. Teilweise bekomme ich richtige Schmerzanfälle, ich beiße die Zähne zusammen, anstatt tief auszuatmen oder einfach mal zu stöhnen. Nein, ich möchte gerne tapfer sein. Christine fragt mich, vor was ich denn Angst hätte, sie ist fest der Meinung, mir säße die Angst im Nacken. Diese Frage konnte ich mir nicht beantworten. Plötzlich konnte ich meine Tränen nicht mehr zurück halten. Während der Massage liefen sie und ich wünschte mir, sie würden aufhören zu fließen. Aber ich kann mich nicht beherrschen. Und plötzlich, so wie sie begonnen hatten, versiegten sie dann auch schnell wieder. Erst als Christine anfing, meine Haare wie wild zu zerwühlen, stellte ich fest, dass sie mir die Kopfhaut richtig abrubbelte. Es tat so gut und überraschenderweise fühlte ich mich pudelwohl.

Es fühlte sich an, als ob mir die ganze Last von meinem Schultern genommen wurde. Ich bin befreit von negativen Gedanken und mein Körper fühlt sich federleicht an. Beschwingt und mit einer Leichtigkeit ohne Schmerz gehe ich danach mit Sabine spazieren. Ein Gefühl, dass ich fast schon nicht mehr kannte.

Um 17 Uhr ist die Präsentation für die Bewerberinnen der Oliveda-Kur im Hotel Son Brull. Wir möchten von unseren Erfahrungen und Erlebnissen erzählen und zu den Fragen der Interessentinnen Stellung nehmen.

Zum ersten Mal stehen wir wieder vor dem Spiegel, um uns ein bisschen aufzumöbeln, denn wir haben uns während unseres Aufenthaltes hauptsächlich im Bademantel und Jogging-Anzug bewegt. Ich sehe mich im Spiegel und schlagartig bemerke ich, mein Gesicht ist irgendwie anders. Und das was ich sehe, gefällt mir sehr gut. Ich habe mich noch nie so schön empfunden, wie gerade eben. Welches Antlitz sieht mich hier an? Ich studiere mein Gesicht und frage mich, was so anders ist. Das ist wohl das Abenteuer sich selbst neu zu entdecken. Meine Gesichtsform, mein Blick, es kam mir entfremdet vor. Was für ein Ereignis. Ich bin zufrieden mit dem, was ich sehe.

Beflügelt von dem beeindruckenden Geschehen betreten wir die Hotelbar und dort warten schon alle neugierig auf uns. Irgendwie fühle ich mich wie ein Star. Nichts ist mehr zu spüren von der Sentimentalität vom Morgen.

Gerne erzählen wir von unseren Erfahrungen, Erlebnissen und auch von den sogenannten Nebenerscheinungen. Ich verspüre ein innerliches Aufleben. Mit Freude berichten wir von unseren positiven körperlichen Erfahrungen. Es ist ein eigenartiger Zauber um uns herum, den Sabine und ich verspüren, ohne dass wir es erklären können. Der Zauber hält den ganzen Abend an.

FAZIT DES TAGES:

Es ist erstaunlich, auf welcher emotionellen Irrfahrt man sich tageweise befindet und mit welcher Plötzlichkeit. Und wieder merke ich, wie sehr mein Wohlbefinden wächst, wenn ich mich rundherum wohl und schön finde.

03.04.09, FREITAG

Nur noch zwei Tage. Trotz schlechten Wetters ist die Zeit hier in Son Brull schnell vergangen. Obwohl ich mich freue, wieder zurück in den Alltag zu kehren, bin ich etwas traurig, weil wir hier bald Abschied nehmen müssen. Der Tagesablauf hat sich in den 2 Wochen so in mir eingepägt, dass in mir schon eine innere Uhr tickt, z.B. wann Zeit für die Behandlung ist. Ich werde es vermissen. In meiner vorletzten Behandlung bekomme ich ein Peeling mit Olivenkernen, danach einen Hibiskus Wrap. Die dunkle Masse wird auf meinem ganzen Körper aufgetragen und ich fühle mich wie ein Schokoladentörtchen, fehlt nur noch das Sahnehäubchen. Man hat mich danach in Folie gepackt und währenddessen kann meine Haut diese gehaltvolle Masse aufnehmen und gleichzeitig erhalte ich eine intensive Gesichtsmassage. Eine Art, in der ich am besten loslassen kann.

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



Nun ist es Zeit, um das Schokoladentörtchen auszupacken und mich in die Dusche zu schicken. Mit einer wunderbaren wohlriechenden Körpercreme werde ich von Kopf bis Fuß, verbunden mit einer sanften Massage, eingecremt. Ich fühle mich zart und anmutig.

FAZIT DES TAGES:

Erstaunen über die Vielzahl und abwechslungsreiche Anwendungen. Je Behandlung ist auf ihre Art und Weise

04.04.09, SAMSTAG - DER LETZTE TAG

Etwas wehmütig nehme ich mein Frühstück ein, unser letzter Tag. Viel zu schnell sind die Tage vergangen. In vollen Zügen möchte ich die letzte Behandlung genießen.

Mir fällt nochmal ein, wo noch irgendwelche Wehwehchen ruhen könnten. Höre in mich hinein, damit ich alle eventuellen Schmerzstellen abgedeckt habe. So schnell werde ich nicht mehr in den Hochgenuss kommen.

Abschließend bekommen wir noch eine Beauty Behandlung, insbesondere im Gesicht. Es erfolgt eine spezielle Gesichtereinigung mit einer Oliveda-Reinigungsmilch, nachfolgend Gesichtswasser und darauffolgend das berühmte (Madonna-) Serum. Während dieser „Gesichtskur“ wird das Gesicht fast liebevoll mit sanften Massagen behandelt. Es ist ein unbeschreibliches Vergnügen, dieses über sich ergehen zu lassen. Bereits jetzt spüre ich, wie belebend diese Anwendung für mein Gesicht ist. Zum krönenden Abschluss wird eine Activcreme aufgetragen. Und ich bin gespannt auf den Spiegel. Muss mich noch etwas gedulden, da mein kompletter Körper noch einmal eingecremt wird. Ich kann mir kaum vorstellen, dass meine Haut noch samtiger werden kann.

Und ich schaue in den Spiegel und sehe eine Frau, die ich immer meinte zu kennen. Ich betrachte dieses Spiegelbild und es ist unglaublich. Mein Gesicht wirkt rein, frisch und vital und ich sehe gesund aus. Welch eine Ausstrahlung und welcher Glanz in meinen Augen. Was ist in den zwei Wochen passiert? Zuerst habe ich es nicht bemerkt und heute sehe ich das Ergebnis der Olivenbaum-Therapie. Ich bin glücklich und fest entschlossen, dass die Olivenbaum-Produkte mich in meinem weiteren Leben begleiten werden.

Ich bin dankbar, dass ich diese Kur erleben durfte und werde mein „ungeliebtes“ morgentliches Ritual mit dem Olivenblatt- Urtrunk weiter einnehmen.

Auf meine Fragen zu Beginn der Kur habe ich die Antworten gefunden: ja, es war für mich die richtige Kur – körperliches Vergnügen und erfolgreiches Abenteuer gemixt mit Balsam für meine Seele.

Der Olivenbaum liefert geniale Naturprodukte um Körper, Seele, lässt vor allem Gesundheit aufleben und hat noch den idealen Nebeneffekt, dass das Olivenöl ein bekömmliches Nahrungsmittel ist und somit einen hohen Anteil an der Entfaltung meiner Geschmacksnerven hinzusetzt.

Welche Behandlung für mich am effektivsten ist, kann ich nicht sagen. Ich bin der Meinung, dass nur das Gesamtpaket der Behandlungen diesen Erfolg auszeichnen kann. Dazu gehört das Relaxen nach den Behandlungen genauso wie die Auszeit aus dem Alltag, um sich auf sich konzentrieren und in die absolute Entspannung gelangen zu können.

KURTAGEBUCH

OLIVEDA WELLNESSKUR



LASSEN SIE MEINE ERFAHRUNGEN SO ERKLÄREN:

Eine Rose entfaltet Ihre Blütenpracht und ihren Duft mit Unterstützung von Pflegeprodukten des Olivenbaumes und nun heißt es, dies so lange wie möglich aufrecht zu erhalten. Eine Kur, die jedem die Möglichkeit zur Entfaltung seiner Schönheit und Gesundheit gibt und das auf natürliche Art.

Ich als Gewinnerin bedanke mich recht herzlich bei Herrn Thomas Lommel, dass ich Bekanntschaft mit der Heilpflanze Olivenbaum machen durfte, die eine wertvolle Bereicherung für mein weiteres Leben darstellt. Wir hoffen beide, dass Sie viel Erfolg mit der Oliveda Kur und Ihren Produkten haben und wir vermutlich dazu beitragen konnten.

Ebenso einen großen Dank an Christine Seeger, die uns in den zwei Wochen rundum betreut hat und sich Dank ihrer umfangreichen Kenntnisse und Erfahrungen viele Gedanken um unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit gemacht hat. Wir fühlten uns vom ersten Tag gut aufgehoben. Danke, Christine.

Auch möchte ich mich bei der Mallorca Zeitung dafür bedanken, dass Ihre Wahl auf mich und meine Freundin Sabine Löser gefallen ist. Es wird für uns ein unvergessliches Erlebnis bleiben. Danke auch an Nele, die uns fotografiert hat und sehr rücksichtsvoll mit uns umgegangen ist. Vielen Dank.

Ein herzliches Dankeschön

Ihre Angelika Heckl

Paguera, 6. April 2009