

## KURZ NOTIERT

## «Dehnung vor dem Training nützt nichts»

→ Entgegen der landläufigen Meinung können Dehnungsübungen vor dem Training Muskelkater nicht verhindern. Nicht einmal eine tatsächliche Minderung des Verletzungsrisikos sei wissenschaftlich bewiesen, sagt Hans-Joachim Appell von der Sporthochschule Köln. Auch der Einfluss von Massagen, Sauna und warmen Bädern auf Muskelkater sei «kaum messbar». Schlicht für Unsinn hält der Professor zudem die ebenfalls verbreitete Empfehlung, weiterzutrainieren, wenn es bereits wehtue. Der Schmerz sei vielmehr ein Zeichen dafür, dass man sich schonen sollte, betont Appell. Allenfalls leichte Gymnastik könnte sinnvoll sein.

## Unerwünschte Wechselwirkungen

→ Bestimmte Psychopharmaka können die Wirkung der Antibiotika schwächen. Das gilt nach Angaben des Berufsverbandes der Frauenärzte beispielsweise für Tranquilizer, Neuroleptika, Hypnotika und Sedativa. Daher sollten Frauen, die regelmässig oder auch kurzfristig solche Arzneien einnehmen, sich zu möglichen Wechselwirkungen unbedingt von ihrem Arzt beraten lassen, empfiehlt Verbandspräsident Christian Albring. Hinweise auf eine Beeinträchtigung der Verhütung könnten Zwischen- und Abbruchblutungen sein.

## Vitaminpräparate nicht in der Küche lagern

→ Vitaminpräparate und andere Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht in Küche oder Bad gelagert werden. Der Grund: Die hohe Feuchtigkeit kann die Inhaltsstoffe auflösen – mitunter bis zum völligen Verlust. Dies gilt einer Studie zufolge selbst dann, wenn die Behälter fest verschlossen sind.

## Am Behandlungsprozess gezielt mitwirken

→ Schizophrenie-Patienten können gezielt am Behandlungsprozess mitwirken, indem sie frühe Anzeichen für einen Rückfall wahrnehmen und rechtzeitig gegensteuern. «Solche Alarmzeichen können beispielsweise erhöhter Nikotinkonsum, Reizbarkeit, Angst und Depressivität, eine veränderte Körperwahrnehmung sowie Schlafstörungen oder sozialer Rückzug sein», berichtet der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), Frank Schneider.

# Leichtfüssig den Frühling begrüssen

Die beste Art, den Ballast des Winters loszuwerden, ist eine Fastenkur. Diesen «Frühlingsputz» gönnen sich jedes Jahr mehr Menschen. Heute stellt die zertifizierte Fastenleiterin Ida Hofstetter die bekannteren Fastenarten vor.

→ Fasten boomt, und folglich werden die Angebote breiter und reichen von der Nulldiät bis zu Wellnesswochen. Fasten ist kein geschützter Begriff, deshalb werden ganz unterschiedliche Fastenarten angeboten. In Fachkreisen kam man überein, dass man nur vom Fasten spricht, wenn höchstens 500 Kalorien pro Tag zugeführt werden. Wer mehr, aber nicht gänzlich ausreichend isst und trinkt, unterzieht sich einer Diät. Die bekannteste Fastenart ist Heilfasten (nach Buchinger). Es ist die Urform des religiösen Fastens. Unter «Heil» wird das Gleichgewicht von körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit verstanden.

## Heilfasten

Der deutsche Arzt Otto Buchinger, der von 1878 bis 1966 gelebt hat, prägte den Begriff des Heilfastens. Heilfasten ist ein ärztlich betreutes, stationäres Fasten, das die drei Dimensionen des Menschen – das Körperliche, Psychosoziale und Spirituelle – berücksichtigt. Beim Heilfasten verpflegt man sich traditionell mit einem Viertel Gemüsebrühe, einem Viertel Obst- und Gemüsesaft, maximal 30 Gramm Honig und mindestens 2,5 Liter Kräutertee und Wasser. Mittels Einläufen, Leberwickeln, geeigneten Tees, Bewegung an der frischen Luft, Körperpflege und Kneipen wird die Ausscheidung von Schlacken über Darm, Leber, Nieren, Lungen und Haut gefördert. Die Patienten werden auch seelisch-geistig betreut.

## Fasten für Gesunde

Diese Fastenart wird meistens nach der Buchinger-Methode durchgeführt, mit der Ausnahme, dass sie nicht ärztlich begleitet wird. Experten empfehlen jedoch, dass bei dieser Form des Fastens wenigstens ein ausgebildeter Fastenleiter hinzugezogen wird. Die Verpflegung erfolgt entweder analog der des Heilfastens oder modifiziert, zum Beispiel nur Obst- und/oder Gemüsesäfte, leichte Gemüse- und/oder Schleimsuppen wie etwa Hafer oder nur Tee und Wasser. Für die Ausscheidung der Schlacken werden dieselben unterstützenden Massnahmen unternommen wie beim Heilfasten. Je nach Fastenleitung sind Wandern, Wellness, Yoga, Meditation oder andere Entspannungsmethoden Programmschwerpunkte.

## F.X.-Mayr-Therapie

Die F.X.-Mayr-Therapie ist eine sogenannte Darmsanierungskur und wurde vom österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr entwickelt. Sie wird vor allem angewendet, wenn eine ärztlich spezifische Diagnostik von Magen-Darm-Störungen vorliegt. Die Kur ist dreistufig: Die erste Stufe besteht aus einem Tee-Wasser-Fasten. Danach macht man eine Milch-Semmel-Diät, bei der man morgens und abends je eine altbackene Semmel mit etwas Milch oder Joghurt isst. Die dritte Stufe besteht aus einer milden Ableitungsdiet, wie etwa Basencremesuppen mit einer Speise. Während der ganzen Kur wird viel Tee und Wasser getrunken. Um den Darm zu reinigen, wird täglich



Fasten ist ohne grosse Flüssigkeitsaufnahme undenkbar. FOTO: ZVG

Bittersalz eingenommen. Mittels der Semmel trainiert man das gründliche Kauen. Ausserdem unterzieht man sich bei der F.X.-Therapie etwa dreimal pro Woche einer ärztlich manuellen Bauchbehandlung.

## Molke-Fasten

Die Molke-Kur ist ein proteinmodifiziertes Fasten. Molke entsteht bei der Herstellung von Käse und Quark als Nebenprodukt. Ihr werden sowohl eine heilende Wirkung bei Stoffwechselstörungen als auch bei Darmbeschwerden nachgesagt. Beim Molkefasten trinkt man täglich 1 bis 1,5 Liter Molke (auf drei Mahlzeiten verteilt) plus reichlich Tee und Wasser. Je nach Anbieter dieser Kur geht man zum Beispiel Wandern oder Wellnessen. **pd**

Weitere Informationen unter [www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

## ERNÄHRUNGSTIPP

## Leichter leben Teil 1

→ Wenn man nicht nur vor einem besonderen Anlass rasch noch ein paar Kilos näher an seine Traumfigur rücken will, ist langsames Abnehmen gesünder und meist auch nachhaltiger. Es kommt seltener zum Jo-Jo-Effekt, man fühlt sich auch während der Kur ausgeglichener und zufriedener.

Vorteil ist, dass man dann nicht so streng sein muss, dafür aber umso geduldiger. Schon Knigge wusste: «Man gewinnt überhaupt immer durch Ausdauern und durch planmässige, weise Festigkeit.» Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung ist für die Seele und den Körper besser als eine einseitige Diät, die gezielt auf ein Lebensmittel setzt. Bei einer

Kartoffel-, Spargel- oder Ananas-Diät entstehen leicht Heisshungerattacken auf genau die Nahrungsmittel, die verboten sind – die erlaubten kommen einem zu den Ohren heraus. Gerade für die Genussmenschen sind solche Ernährungspläne schwer durchzuhalten – wer isst schon gern jeden Tag Kohlsuppe? Durch Vielfalt versorgt man seinen Organismus besser mit allen

Nährstoffen, die er braucht, und kann damit sogar die Fettverbrennung gezielt ankurbeln. Ganz davon abgesehen fällt es einem mit Sicherheit so leichter, eine auf Dauer alltagstaugliche Ernährungsform zu finden, mit der man sein Gewicht halten kann und gesund bleibt.

Quelle: «Gesundheits-Knigge», Iris Hammelmann, Trias Verlag