

KURZ NOTIERT

Fussball im Alter beugt Knochenbrüchen vor

→ Regelmässiges Fussballspielen schützt vor Stürzen und Knochenbrüchen. Daher könne Freizeitkicken gerade bei älteren Männern und Frauen zur Prävention gegen solche Gefahren dienen. Das folgern europäische Forscherteams auf der Basis mehrerer Studien. «Es ist allgemein bekannt, dass das Risiko für Stürze und Frakturen im Alter wegen gebrechlicherer Knochen, eines schlechteren Gleichgewichts und schwächerer Muskeln zunimmt», sagt Projektleiter Peter Krstrup von der Universität Kopenhagen. In mehreren Studien prüften Wissenschaftler den Nutzen von regelmässigem Freizeitkicken.

Vorsicht bei der Einnahme von Probiotika

→ Probiotika gelten als schonende Option, um Darm und Immunsystem auf Trab zu bringen. Aber bei der Einnahme solcher Medikamente, die lebende Bakterien enthalten, sollten Patienten vorsichtig sein, mahnt Peter Deibert von der Universitätsklinik Freiburg. Für etliche Erkrankungen sei der Nutzen nicht klar erwiesen, bei manchen Beschwerden können die Präparate sogar Schaden anrichten.

Verhaltensprobleme ziehen Folgen nach sich

→ Kinder mit Verhaltensproblemen haben ein deutlich erhöhtes Risiko für chronische Schmerzen im Erwachsenenalter. Als Ursache beider Phänomene vermuten britische Forscher eine Störung des Hormonhaushalts. Die Epidemiologen der Universität Aberdeen untersuchten fast 20 000 Menschen, die in der gleichen Woche des Jahres 1958 zur Welt kamen und deren Schicksal bis zum Alter von 45 Jahren verfolgt wurde.

Augenuntersuchung zur Frühdiagnose

→ Eine Augenuntersuchung könnte künftig die Diagnose einer Alzheimer-Erkrankung schon im Frühstadium ermöglichen. Deutsche Wissenschaftler entwickeln zurzeit zwei Diagnoseverfahren, die das Sehorgan eines Menschen mit Laserlicht auf verräterische Proteinbruchstücke absucht. Sie erforschen eine Kombination zweier Verfahren: Zum einen soll ein Schnelltest für die Arztpraxis das an der Krankheit beteiligte Proteinfragment Beta-Amyloid in der Augenlinse nachweisen. Ausserdem soll ein zweites Verfahren pathologische Proteinaufhäufungen in der Netzhaut aufspüren.

Ein schönes Rezept für neue Lebensenergie

Das Tagebuch einer Fastenwoche von der zertifizierten Fastenleiterin Ida Hofstetter.

von Ida Hofstetter

→ Meine Co-Leiterin und ich stehen in der prächtigen Hotelhalle. Das grosse Teebüfett und der Büchertisch sind aufgebaut – alles ist bereit. Da kommen die ersten Teilnehmenden herein: Alice und Hans. Wir freuen uns übers Wiedersehen – Hans kommt zweimal pro Jahr zum Fasten, Alice einmal. Nach und nach treffen die weiteren Angemeldeten ein: insgesamt 15 Frauen und zwei Männer, einige kennen sich von früheren Fastenwochen. Sofort entstehen angeregte Gespräche. Mit einem Glas Begrüssungssekt heisse ich die Gruppe herzlich willkommen und stelle das Wochenprogramm vor. Dann widmen wir uns dem Thema Einführung ins Fasten. Zur Überraschung vieler gibt es um 19 Uhr eine erlesene Kleinigkeit zum Essen – als bewusster Schlusspunkt vor dem Fasten.

1. Fastentag: Darm putzen

Um 8 Uhr beginnen wir den Tag. Glaubern ist angesagt. Alle haben bereits viel Wasser und Tee getrunken. Nachdem die individuelle Menge Glaubersalz in Wasser aufgelöst ist, stehen wir auf und singen das Lied «Ein Prosit, ein Prosit der Gemütlichkeit». Dann wird die Salzwasserlösung in einem Zug getrunken. Das Glaubern bewirkt in der Regel nach circa ein bis zwei Stunden eine kräftige Darmentleerung, ohne Bauchweh. Die Darmreinigung ist wichtig, denn sie signalisiert dem Körper den Fastenbeginn, das heisst, der Körper stellt um von der Ernährung von aussen auf die Ernährung von innen. Das ist der Grund, weshalb bei den meisten Fastenden weder Appetit noch ein Hun-



Die Fastenden geniessen die Wanderrast.

FOTO: ZVG

gerrast entsteht. Um 12.30 Uhr gibts das erste Fastensüppi – eine Gemüsebrühe mit wenig püriertem Gemüse und frischen Kräutern. Nach dem Mittagsschlaf treffen wir uns zur ersten gemütlichen Wanderung. Um 19 Uhr gibt es das «Nachtessen» – ebenfalls eine Fastensuppe. Zum Tagesabschluss biete ich eine Entspannungslektion an. Es ist mir wichtig, dass sich die Leute frei fühlen.

2. Fastentag: Trinken, bewegen und entspannen

Zum «Frühstück» gibt es frisch gepressten Rüebli-saft. Vereinzelt treten Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit auf, die ich aber mit meinen natürlichen Heilmitteln behandeln kann. Anschliessend ist eine kleine Vormittagswanderung angesagt. Das Bewegen draussen in der Natur tut den Fastenden sehr gut. Nach der Wanderung empfehle ich

nebst Musse und Massagen jetzt auch Dampfbad und Sauna. Zum Abendprogramm gehört heute ein Vortrag über gesunde Körperpflege. Einige haben danach noch Lust aufs Spielen – Eile mit Weile und Jassen sind gefragt.

3. und 4. Fastentag: Jetzt gehts bergauf ...

... aber nicht mit Wandern, sondern mit dem oft beschriebenen Hochgefühl. Es wird viel gelacht, ab und zu sogar ein Jauchzer ausgestossen. Für den Vormittag habe ich eine Führung durch ein Museum organisiert. Kunst passt gut ins Fastenprogramm. Am nächsten Tag steht wieder Wandern auf dem Programm. Ausserdem werden die Wellnessangebote rege genutzt. Besonders beliebt sind die Massagen und das Nichtstun im schönen Hotelzimmer. Abends stehen Ernährungsvorträge auf dem Programm.

5. Fastentag: Fastenende

Einige sind bei der Morgengymnastik richtig übermütig, die Lebensfreude ist unübersehbar. Am Abend steht das grosse Ereignis auf dem Programm: das Fastenende. Punkt 19 Uhr erscheinen alle schön gekleidet im prächtig dekorierten Saal. Nach diesen Tagen des Verzichts wieder zu essen, ist ein wunderbares Erlebnis. Alle Sinne sind geschärft, das Essen schmeckt himmlisch. An zwei Aufbau-tagen gilt es nun, behutsam wieder mit dem Essen zu beginnen.



Geselliger Suppenhalt in der Alphütte.

FOTO: ZVG

www.fasten-wandern-wellness.ch