

KURZ NOTIERT

Mit dem iPhone ins Bett

→ Not macht erfinderisch: Um ihren unwilligen Liebsten dazu zu bringen, sich mehr zu bewegen, hat einen Britin den Bedometer erfunden. Diese iPhone-App misst, wie viele Kalorien man beim Sex verbraucht. iPhone oder iPod einfach aufs Bett – oder den Küchentisch oder den Autositz – legen, und schon wird über den Bewegungssensor der Grad der Aktivität gemessen und in die Anzahl verbrauchter Kalorien umgerechnet. Erfinderin Livvy Thompson (25): «Die Resultate sind erstaunlich. Mein Freund kann gar nicht genug davon bekommen.» Gemäss den Eigenversuchen des Paares verbraucht man bei dieser Art von «Sport» innerhalb von 15 Minuten rund 200 Kalorien pro Nase – wenn man vollen Körperinsatz zeigt.

Mit Ausdauersport gesund in den Frühling

→ Regelmässiges Ausdauertraining bringt die körpereigene Immunabwehr in Schwung. Markus Wanjek von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken empfiehlt zum Beispiel Joggen und (Nordic-) Walking an der frischen Luft. Eine Alternative ist Indoor-Training am Radergometer, auf dem Crosstrainer oder Laufband beziehungsweise mit einem Rudergerät. «Das hilft, infektfrei auch durch besonders «gefährliche» Jahreszeiten zu kommen und so gesund ins Frühjahr zu starten», sagt er. Wichtig sei dabei – wie bei jeder Form des körperlichen Trainings –, die Intensität der eigenen Leistungsfähigkeit anzupassen.

Mögliche Anzeichen für Fruktoseunverträglichkeit

→ Wenn Menschen nach dem Konsum von Fruchtsaft oder Obst Bauchschmerzen und Durchfall und übel riechende Blähungen bekommen, so haben sie möglicherweise eine Fruktose-Unverträglichkeit. «Auch andere Getränke, gesüsste Milchprodukte, viele Fertiggerichte und in Marinaden eingelegte Lebensmittel enthalten sehr häufig Fructose und können bei Personen mit einer Fruktose-Unverträglichkeit Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Müdigkeit und sogar Depressionen verursachen. Tauchen diese Symptome im Zusammenhang mit dem Verzehr von Fruchtsäure enthaltenden Lebensmittel auf, sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eine Fruktose-Unverträglichkeit vorliegt», rät Richard Raedtsch vom Berufsverband Deutscher Internisten (BDI).

Wurzeln des Fastens

Fasten hat eine jahrtausendealte Tradition. In allen Weltreligionen spielte es als Stärkung der körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte eine grosse Rolle.

von Ida Hofstetter

→ «Das Fasten ist so alt wie die Völker der Erde. Und so weit wir bis in das erste Dämmern der Geschichte der Völker blicken können, finden wir auch immer die zwei Formen des Fastens: Das eigentliche Heilfasten und das kultische oder religiöse Fasten. Im tiefsten Grunde sind diese zwei ja dasselbe. Das religiöse wie das gesundheitliche Fasten gingen beim alten Kulturmenschen ineinander über», so Otto Buchinger, Begründer des Buchinger-Heilfastens. Schon früh erkannte man in den Völkern und verschiedenen Kulturen, dass Fasten den Körper entschlacken, reinigen und heilen kann, in der Seele verhärtete Knoten lösen und dem Geist zur Klarheit verhelfen kann, und zwar nicht nacheinander, sondern gleichzeitig.

Das religiöse Fasten

Früher waren die Priester, Schamanen, Magier, Weisen und Eingeweihten gleichzeitig auch Medizinmänner. Krankheiten waren am ehesten eine Strafe von verärgerten Göttern. Der Weg zu Heilung kannte verschiedene Stufen: ein In-sich-Gehen, Schuldbekennen, Reue und dann Busse, Versöhnung, Opfer und Reinigung, zu dem immer ein Fasten gehörte. Und da Vorbeugen schon immer besser als heilen war, haben die Menschen auch präventive und regelmässige Reinigungsrituale gehabt, um die Götter freundlich zu stimmen.

Die Religionsstifter haben im Zusammenhang mit ihrer Offenbarung gefastet und ihren Gläubigen regelmässiges Fasten empfohlen. So haben Moses und Elias 40 Tage gefastet, ebenso Jesus als Vorbereitung auf seine Bergpredigt. Die Christen kennen eine 40-tägige Fastenzeit vor dem Osterfest. Sie beginnt am Aschermittwoch und dauert bis Ostern.

Die Kirchenväter haben auf die heilsamen Wirkungen des Fastens hingewiesen, sowohl als Übung der Mässigung als auch zur Zügelung der Leidenschaften. Zitat vom Kirchenvater Athanasius (295 bis 373 n.Chr.): «Siehe da, was das Fasten bewirkt! Es heilt die Krankheiten, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist grössere Klarheit und führt den Menschen vor den Thron Gottes.»

Weitere Fastenmotive

Seit Mahatma Gandhi gibt es auch ein politisch motiviertes Fasten (bei ihm durchaus auch aus spirituellen Wurzeln), heute oft als «Hungerstreik», teilweise auch wieder als Fastenfriedenswanderung bezeichnet.

Die Geschichte des medizinischen Heilfastens zeigt, dass schon Hippokrates und seine Schüler das Heilfasten als medizinische Therapiemethode eingesetzt haben, ebenso die Ärzte Roms, der arabischen Welt und des Mittelalters. Heute gibt es renommierte Fastenkliniken sowie Ärztesellschaften, die bedeutende wissenschaftliche Erkenntnisse vor allem im Zusammenhang mit Zivilisationskrankheiten gemacht haben.

Für körperliche und geistig-seelische Entschlackung gibt es zahlreiche Angebote, welche zum präventive Fasten gehören.

Darüber gibt es ausführliche Informationen im Internet unter www.fasten-wandern-wellness.ch.



FOTO: ZVG

Anzeige

Leichtensteinerische Ärztekammer
 Leichtensteinerische Ärztekammer
 Hauptquartier
 Schaan

Mittwochform # 041

Physische, psychische und finanzielle Gesundheit

24. März 2010, 19.30 Uhr
 Rathausaal Schaan (freier Eintritt)

Die Spezialisten:
Dr. med. Manfred Gehry, Arzt für Allgemeinmedizin
Dr. Esther Koels, Psychologin
Dr. oec. René Bär, Vorsorge- u. Finanzplaner Leichtensteinerische Landesbank AG

Gesundheit ist einer der wichtigsten persönlichen und gesellschaftlichen Werte. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkannte bereits 1946, dass gesund sein nicht bloss Abwesenheit von Krankheit, sondern vollständiges körperliches, geistiges und soziales (auch finanzielles) Wohlbefinden bedeutet. Ist einer dieser Bereiche nicht „gesund“, hat dies meist negative Auswirkungen auf die anderen.

Wenn Sie zu diesem oder anderen Themen mehr erfahren wollen, dann nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich jeden ersten Mittwoch im Monat über relevante Gesundheits Themen.