

KURZ NOTIERT



► **Reporter Tobias Königs** macht sich fit für den Frühling und testet dabei verschiedene Fitness-Varianten aus. In Folge eins lässt er sich von Personal-Coach Christian Mohr beim „Functional Training“ quälen. Das Video gibt es bei uns im Netz auf: www.az-web.de und an-online.de



► **Rad-Camp bei Zugvogel 09:** Wenn die Sonne wieder kräftiger scheint, macht auch das Radeln wieder Spaß. Kinder zwischen zehn und 14 Jahren können beim Rad-Camp des RC Zugvogel 09 Aachen das Radfahren als Sportart kennenlernen. Versierte Trainer weihen die Nachwuchs-Rennfahrer an zwei Tagen – am Dienstag, 7. April, und Mittwoch, 8. April, jeweils von 8.30 bis 12 Uhr – an der Gesamtschule Aachen-Brand in die richtige Technik ein. Mitzubringen sind ein funktionstüchtiges, passend großes Kinderrad und ein Helm. Mit Unterstützung durch die Krankenkasse „actimonda“ kostet das zweitägige Training sieben Euro Gebühr. Anmeldung unter 0177-3308806 oder per Email an info@cycling-academy.de.



► **Klettern** schult Kraft, Koordination und fördert das Selbstbewusstsein. Wenn Mann, Frau oder Kind die Kletterroute nach oben oder auch in der Vertikalen gemeistert hat, weiß jeder warum. In der Region gibt es viele Möglichkeiten, sich daran zu versuchen: Im Kletterwald in Aachen oder im Hochseilklettergarten im Brückenkopf-Park in Jülich zum Beispiel. Bei schlechtem Wetter ist eine Kletter- oder Boulderhalle eine gute Alternative.

AUSFLUGSTIPP



► **Abtei Brauweiler:** In der Kirche der vormaligen Abtei Brauweiler gibt es manches zu entdecken. Gleich im ersten Fenster im linken Seitenschiff der Basilika kniet eine Gestalt, deren Gesicht das faltenreiche Antlitz des ersten Bundeskanzlers Konrad Adenauer zeigt. Denn der Politiker hatte durch eine Spende zum Gelingen der Fensterbilder beigetragen. Adenauers Motiv: Nach dem Hitlerattentat am 20. Juli 1944 war er kurz in der Abtei Brauweiler interniert, die die Nazis als eine Art Konzentrationslager missbraucht hatten. Eine Spende als Dank für die Rettung. Und wer genau hinschaut, entdeckt im selben Fenster eine Fratze, die an Hitler erinnert. Im Park steht ein angeblich 1000-jähriger Maulbeerbaum, den Mathilde, die Tochter Kaiser Otto II. und der Kaiserin Theophanu, nach ihrer Hochzeit dort gepflanzt haben soll. Als der gedieh, gründete sie das Kloster. Die Kirche selbst ist Ort der Verehrung des heiligen Nikolaus. Das bedeutendste Zeugnis ist der sitzende Heilige links neben dem Vierungsalter. Die Holzfigur stammt aus dem Jahr 1180 und gilt als die älteste Nikolausfigur des Rheinlands. Bei weiteren Entdeckungen hilft ein Kurzführer im Schriftenstand im Eingangsbereich der Kirche. (mt)



Viel Trinken – das ist schon bei der Vorbereitung der Fastenkur wichtig. Zwei Liter Wasser und Kräutertee am Tag sind für einen Erwachsenen immer eine gute Zielmarke. Foto: dpa

Fünf Tage auf feste Nahrung verzichten

Heilfasten kann Einstieg in eine bewusster Ernährungsweise sein. Nichts für Schwangere, Kinder und Menschen mit Essstörung.

VON RAUKE XENIA BORNEFELD

Herzogenrath/Bad Sobernheim. Entschlacken und Entgiften sagen die einen, gar ein Mittel gegen Zivilisationskrankheiten wie Arthrose, Allergien und Bluthochdruck. Schlacken gibt es nicht, sagen die anderen. Eins ist aber wohl klar: Ist der Fastende gesund, schadet der Verzicht auf feste Nahrung über einige Tage nicht. Und manche im Heilfasten Erfahrene berichten gar von Glücksgefühlen, tiefer Zufriedenheit und Leistungssteigerungen. „Es ist, wie die Reset-Taste zu drücken: Alles ordnet sich wieder“, meint Dr. Axel Bolland, Allgemeinmediziner mit naturkundlicher Ausrichtung aus Bad Sobernheim. Vielleicht ein Grund, selbst die Erfahrung zu suchen.

Schwangere, Stillende und Kinder sollten allerdings nicht fasten. „Und Menschen mit Essstörungen sind ebenfalls unbedingt ausgenommen. Sie würden damit wieder in alte Gewohnheiten zurückfallen“, erklärt Dr. Eva Keiffenheim. Die Allgemeinmedizinerin aus Herzogenrath-Kohlscheid leitet Fastenkuren in der Region.

Verhaltensmuster ändern

Alte Verhaltensmuster durchbrechen, Geschmack von süß, salzig, fettig neu entdecken, das Belohnungssystem des Gehirns von Dauerbefehrerung befreien – das sind auch für Keiffenheim die Gründe für den Nahrungsverzicht. „Die dauerhafte Verfügbarkeit von energiedichter Nahrung erleben wir erst seit hundert Jahren. Unser Körper ist eher dafür gemacht, auch in wiederkehrenden Hungerphasen Leistung zu erbringen“, sagt sie. „Oft ist Fasten weniger gefährlich als ständig zu essen.“

Bevor man sich auf reine Flüssigkeitszufuhr durch Kräutertee, Ge-

müsebrühe, Wasser, Frucht- und Gemüsesäfte reduziert, will die Fastenkur vorbereitet werden: Ganz wichtig ist, sich bewusst und freiwillig für das Fasten zu entscheiden. Wird das Hungern von außen verordnet, werden Stresshormone ausgeschüttet, die Panik und Angstzustände produzieren können, wie der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther in einer Studie an einer Kurklinik am Bodensee festgestellt hat.



Auch Bolland empfiehlt die positive Einstellung zum Heilfasten. „Dann kann man auch vorher schon einiges weglassen.“ Dazu gehören Kaffee, Alkohol und Zucker. Bolland empfiehlt auch den Verzicht auf Gluten und Milch. Gut dagegen seien Hafer, Reis und nat-

Tipps gegen Hunger und kalte Füße

Bei anhaltendem Hunger hilft eine Brühe aus Reisschrot oder Haferflocken. Dafür einen EL Getreide mit 150 Milliliter Wasser aufkochen und fünf bis zehn Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb passieren und mit Kräutern abschmecken.

Neben einem täglichen Bewegungsprogramm an der frischen Luft darf es auch ein wenig mehr Pflege sein. Wechselduschen und Abreibungen haben sich bewährt. Ein ansteigendes Fußbad hilft gegen kalte Füße. Dabei wird die Temperatur beginnend bei lauwarm nach und nach

gesteigert. Immer wieder warmes Wasser dazugießen. Anschließend kalt abduschen, abtrocknen und dicke Socken überziehen.

Fasten führt bei vielen auch zu einem harmonischeren Hautbild. Ein Gesichtsdampfbad und ein Körperpeeling kann das noch unterstützen.

Saunafreunde können ab dem dritten Fastentag ruhig wieder zum Schwitzen gehen – allerdings nur zwei Gänge von etwa zehn Minuten. Anschließend vorsichtig abkühlen und viel Wasser trinken.

land sagt: „Durchs Fasten kann der Blutdruck sogar wieder dauerhaft reguliert werden.“ Keiffenheim stimmt dem zu. Allerdings ist in diesem Fall die engmaschige Begleitung durch einen fastenerfahrenen Arzt unabdingbar. „Die Medikamente müssen angepasst werden“, erklärt die Ärztin.

Bevor nun die Energie im Körper neu zirkulieren kann, muss sich der Fastende noch vom Ballast im Darm befreien. Das geht durch eine Glaubersalzkur am ersten Tag, nach einem Kreislauf (Rosmarin oder Weißdorn) oder Leber und Galle (Verbene oder Pfefferminz) anregenden Morgentee. Besserschmeckende Alternativen gibt es ebenfalls in der Apotheke. Hapert es während des Fastens weiterhin mit der Verdauung, hilft ein Einlauf oder auch eine Bauchmassage.

Achtsam mit sich selbst

Falls man nicht an einer geführten Fastenkur teilnimmt, ist es ratsam zumindest den ersten Fastentag zuhause zu bleiben, um sich richtig auf das Weglassen von fester Nahrung einstellen zu können. „Grundsätzlich kann man aber auch beim Fasten arbeiten. Wird der Kopf dabei stark beansprucht, sollte man sich auf Konzentration

onsschwäche einstellen“, bemerkt Bolland. Dem entgegenwirken kann man mit Honig. „Achtsam mit sich selbst sein“, rät wiederum Keiffenheim. Und dafür sind ein paar Tage Urlaub besonders für Fastenneulinge sicher ratsam.

Bewegung ist wichtig

Wichtig während des Heilfastens ist Bewegung. So kann man viel Sauerstoff in den Körper holen. „Der wirkt wiederum basisch und kann die durch das Fasten entstehenden Säuren neutralisieren“, erklärt Bolland. Keiffenheim empfiehlt ruhige Ausdauerbewegung wie zügiges Spaziergehen oder auch mäßiges Krafttraining. Generell muss der Fastende auf seinen Mineral- und Vitaminhaushalt achten.

Am Ende sollte jeder einen Tag zum Abfasten einplanen. Dann gibt es erstmal einen gedünsteten Apfel. Mittags darf es dann schon Kartoffelbrei mit etwas Gemüse sein, abends eine Brühe.

Für eine Gewichtsreduzierung ist das Heilfasten übrigens nicht geeignet. Männer nehmen höchstens 1000 Gramm ab, Frauen sogar nur 350 bis 500 Gramm. „Eine Fastenwoche kann aber der Eintritt in eine neue Ernährungsform sein“, motiviert Bolland zum Umdenken. Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann, abends wie ein Bettelmann ist seine Devise. Das heißt: Reichhaltiges Frühstück mit Haferbrei, Leinöl, Obst und Honig. Sahne darf auch gern dabei sein. Mittags etwas Warmes, abends nur eine leichte Suppe. Dann purzelten auch dauerhaft die Pfunde.



Kräutertee gehört auf jeden Fall zu einer Heilfastenkur dazu. Er regt den Stoffwechsel an. Foto: Franziska Gabbert

Die Gesundheit sollte vor der Bikini-Figur stehen

Der Body-Maß-Index ist ein guter Richtwert, um Normalgewicht von Unter- und Übergewicht zu unterscheiden.

Aachen. Was für die einen nur ein paar wohlige Kurven mehr darstellt, zwingt andere bereits in eine Diät. Gerade in der Fastenzeit werden wir von gut gemeinten Diät-Tipps überschwemmt. Bei dem ganzen Kult um unsere Körper gerät ein wichtiger Aspekt zu oft in den Hintergrund: Unsere Gesundheit!

Das Übergewicht von heute führt schnell zur chronischen Erkrankung von morgen. So breiten sich zum Beispiel Diabetes sowie Herz- und Rückenleiden immer weiter aus und werden durch Übergewicht forciert. Doch auch für den perfekten Bikini-Body zu hungern, ist nicht die beste Idee. Wenn

unsere Mahlzeiten den Energiebedarf des Körpers nicht mehr decken, werden wir schlapp und krankheitsanfällig.

Beeinflusst werden wir zudem durch Werbung, die uns unerreichbare Körperideale in den Kopf setzt. Doch wer verrät uns objektiv, ob unser Körper fit ist? Ein geeigneter Indikator ist der Body-Maß-Index (BMI). Er ermittelt, ob unser Körpergewicht in guter Relation zur Größe steht. Die BMI-Ergeb-

nisse werden dann in Normalgewicht, Über- oder Untergewicht klassifiziert. Ein BMI von 18 bis 27 stellt „normales“ Gewicht dar. Davon abweichende Werte sollten Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Ihrer Krankenkasse besprechen. Die Krankenkassen belohnen Normalgewicht oft in den Bonusprogrammen. Bitte betrachten Sie den BMI nicht als medizinisch fundierte Diagnose, sondern lediglich als Richtwert, der dennoch besser ist,

als jedes inszenierte Körperideal. Den BMI messen Ärzte und Apotheker. Wer selber einmal seinen BMI errechnen möchte:

Körpergewicht in kg

(Körpergröße in m)² = BMI-Wert

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gerne weiter!

Ralf Steinbrecher
☎ 0241/900 66-572
Fax 0241/900 66-9572
ralf.steinbrecher@actimonda.de

➤ Weitere Infos unter www.actimonda.de



Expertentipp der **actimonda** krankenkasse