



Im Berner Oberland traf sich in Gstaad Schönried eine bunt gemischte Gruppe, um gemeinsam zu fasten. Ein reichhaltiges Bewegungsangebot und viele Ausflugsmöglichkeiten lassen die Tage schnell vergehen.

Medical Tribune public Fastenwoche

Zu viele Kilos? Entschlacken? – Leichter fasten in der Gruppe

Weniger essen, mehr bewegen – mit diesem Vorsatz hat sich in Gstaad Schönried im Hotel Ermitage eine bunt gemischte Gruppe getroffen, um sieben Tage lang unter Anleitung von Professor Dr. med. Sigrun Chrubasik zusammen zu fasten. 21 Teilnehmer im Alter von 18 bis 71 Jahren aus der Schweiz, Deutschland, Belgien und Frankreich wagten es gemeinsam – und konnten alles in allem 66,5 kg in Gstaad lassen.

In dieser Woche ging es nicht alleine darum, möglichst schnell möglichst viel Gewicht zu verlieren. Vielmehr sollen eingefahrene Ess- und Bewegungsgewohnheiten überdacht und gemeinsam eine Weile ausser Kraft gesetzt werden. Ausserdem leistet das Fasten einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit: Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte (siehe auch Beitrag ab Seite 6) können sich bessern, bzw. kann einem Anstieg durch die Gewichtsabnahme vorgebeugt werden. Aber auch für Normalgewichtige kann sich das Fasten lohnen, es dient neben Entschlackung und Reinigung der Besinnung und hat in vielen Religionen und Kulturen Tradition.

„Die Politik sollte die Übergewichtigen nicht bestrafen, sondern mit Präventionsmassnahmen

Übergewicht verhindern“, ist Prof. Chrubasik überzeugt: „Hohe Steuern auf Fast-Food, auf Eiscreme, Süssigkeiten, Alkohol und Dickmacher jeder Art – die Einnahmen dieser Steuern könnten dazu genutzt werden, Präventivmassnahmen zu unterstützen, z.B. Gruppentherapien zur Gewichtsabnahme. So käme es zu einer enormen Einsparung an Krankenkassenauslagen, die Kassen könnten dann ebenfalls in die Prävention investieren. Das wäre vernünftig“, so die Expertin.

Der Fastenaufenthalt beginnt mit einer Bestandsaufnahme: Die Daten der Teilnehmer, ihr Gesundheitszustand werden erfasst, damit der Einfluss des Fastens dokumentiert werden kann. Die Erwartungen sind unterschiedlich, die kurz- oder langfristige Gewichtsabnahme ein Ziel fast aller. Einige konnten bereits Erfahrungen mit dem Fasten sammeln, für andere ist es das erste Mal. Wie wird es gehen? Der Erfolg wird sich nicht zuletzt an der Blutdruckabnahme, dem Gewicht, dem Body Mass Index, dem körperlichen und seelischen Wohlbefinden sowie der Lebensqualität messen lassen.

Was kommt beim Fasten auf den Tisch?

Von ein bisschen Jogurt kann ja wohl keiner satt werden, oder? Erstaunlicherweise doch, stellen die Meisten nach anfänglicher Skepsis fest. Schön angerichtet in einem grossen Teller, vom Koch exakt abgewogen und mit dem Hagebuttenpulver zusammengemischt, gibt es morgens wie abends 300 gr Magermilchjoghurt aus der lokalen Molkerei in Schönried. Morgens mit Hagebuttentee und Knäckebrot,

abends nur mit Hagebuttentee. Der Geschmack des Pulvers ist gewöhnungsbedürftig, für die meisten aber in Ordnung. Mittags stehen ein Apfel und ein Knäckebrot auf dem Speisezettel. Wenn sich der Hunger arg bemerkbar macht, darf es auch ein Knäckebrot mehr sein. Trotz Klagen über die Eintönigkeit des Speisezettels fällt den meisten das Fasten leichter als erwartet.

Nicht ohne Bewegung

Eines ist klar: Wer sich zu wenig bewegt, wird trotz reduzierter Ernährung nur unbefriedigend abnehmen. Bewegung ist daher ein fixer Bestandteil des Fastenangebots: Nach dem Early Morning Tea auf dem Zimmer lockt das Wasser, sei es das warme Solebecken oder das Sportbecken, in dem man mit Blick auf die Berge seine Runden schwimmen kann. Auch die allmorgendliche Wassergymnastik ist gut besucht. Vor dem Frühstück noch schnell auf die Waage, ein gutes Ergebnis hilft, bei der Stange zu bleiben. Schon am dritten Tag zeigt die Waage bei den meisten zwischen zwei und vier Kilo weniger an.

Danach geht's nach draussen, die Region hat für jedes Bedürfnis Angebote parat, ob bergauf, bergab, Höhenwege, Ausflüge mit der Gondel oder dem Zug, Shoppen, Tennis oder ein Ausflug zum Golfplatz – viele Ausflugsmöglichkeiten lassen die Tage schnell vergehen – und lenken vom immer mal wie-

der aufkommenden Hungergefühl ab. Aber auch das Hotel hat neben Wellness- und Beautyangeboten ein täglich wechselndes Bewegungsprogramm, von geführten Touren über Spinning, Nordic Walking, Bike-Ausflüge oder Gymnastik für Rücken oder Fitness. Wie viel An-

Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Blutruckabfall mit Kreislaufbeschwerden oder Aufstossen machen sich in unterschiedlichem Ausmass bemerkbar.

Aber unter der ärztlichen Betreuung von Prof. Chrubasik wurden alle Probleme individuell

Unsere Expertin:

Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt spezielle Schmerztherapie und Naturheilverfahren in Zürich. Forschungskoordination des Schwerpunkts „pflanzliche Drogen“ an der Universität Freiburg (D) und Lehrauftrag in Australien an der Universität Sydney.



strengung jeder einzelne verträgt, hängt ein wenig von der Tagesform ab und kann individuell bestimmt werden.

Individuelle Betreuung

Die Gruppe hilft, durchzuhalten, Aber auch wenn es nicht alle ganz konsequent schaffen, sich an das Programm zu halten, gelegentlich ein Kaffee oder andere Extras konsumiert werden, so reflektiert die Gewichtsabnahme, dass doch alle bereit sind, sich durchzubeissen.

Der dritte Tag ist beim Fasten berüchtigt, weil er häufiger Probleme macht. Auch unsere Gruppe kam nicht gänzlich ungeschoren davon, fast alle Begleitererscheinungen wie Kopfschmerzen,

behandelt: Pestwurzblattextrakt oder Teufelskrallenwurzelextrakt lindern z.B. Migräne und Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden können durch Weissdorn gemildert werden und gegen das anhaltende Hungergefühl lohnt ein Versuch mit einer Dauernadel am richtigen Punkt im Ohr, falls die Bitterstoffe der Kalmuswurzel das Hungergefühl nicht ausreichend dämpfen. Und bei Verspannungen und Rückenschmerzen bringt eine kleine Auszeit auf der elektrischen Massagematratze Entspannung. Um bei allfälligen Problemen gerüstet zu sein, gehören zur medizinischen Ausrüstung auch ein EKG-Gerät, Sauerstoffgeräte sowie 24-h Blutdruckmessgeräte, um Verände-



Eine regelmässige Gewichtskontrolle kann beim Fasten helfen.



Im Wasser tummelt sich jeder nach seiner Façon, ob mit Zeitung, ...



... oder als aktive Teilnehmer bei der morgendlichen Wassergymnastik. Darüberhinaus steht ein beheiztes Aussenbecken für Schwimmbambitionierte zur Verfügung.



Das Blutdruckmessgerät ist immer dabei, um den Blutdruck zu verfolgen.



Marietta Metzger



Mirjam Blechner



Jürgen Metzger



Solveig Fari

rungen des Blutdrucks genau im Auge behalten zu können.

Langfristige Umstellung

Für alle gilt: „Viel Bewegung an der frischen Luft, früh schlafen, Ablenkung, Entspannung. Bei morgendlichem Blutdruckabfall bringen Sie Ihren Blutdruck mit einer Bürstenmassage wieder auf Trab und wenn Sie frieren, bietet sich ein Saunabesuch an“, rät die Expertin. Die Möglichkeit, zusätzlich zum Gespräch in der Gruppe, Fragen, Probleme und Beschwerden loszuwerden, ist eine wertvolle Ergänzung. „Im Einzelgespräch lassen sich persönliche Dinge viel besser besprechen und individuelle Lösungsmöglichkeiten erarbeiten. Denn das Ziel ist die Umstellung der Lebensgewohnheiten, das Bewusstmachen der Alltagsünden und diese durch gesunde Alternativen zu ersetzen, um auch langfristig von dieser Woche zu profitieren“, rät Prof. Chrubasik. „Und Motivation ist dabei ein ganz wichtiger Bestandteil.“

Was hat's gebracht?

Alles in allem haben die Teilnehmer 66,5kg in Gstaad gelassen, von 1,5kg bis hin zu 6,6kg. Der Body-Mass Index (siehe Kasten) konnte ebenso wie der bei einigen im Vorfeld erhöhte Blutdruck reduziert werden. Was die Woche gebracht hat, müssen die Teilnehmer aber individuell beantworten. „Das Abnehmen stand für mich nicht im Vordergrund“, berichtet zum Beispiel **Solveig Fari**, Zürich, die 2,6kg abgenommen hat. „Das Fasten ist eine positive Erfahrung, im Lauf der Zeit fühlt man sich viel leichter. Aber ich freue mich trotzdem darüber, dass mein BMI gesunken ist. Jetzt fühle ich mich ruhig und zufrieden, falls zeitlich möglich, würde ich wieder mitmachen.“

Mirjam Blechner, Zürich, hat in dieser Woche 3kg abgenommen. „Mein Ziel sind 20kg. Dies ist das erste Mal, dass ich gefastet habe. Ich schlafe jetzt viel besser als zuhause.

Zwischenzeitlich spüre ich Hunger, aber ich habe nicht gelitten, weil ich abnehmen will“, berichtet **Mirjam Blechner**. „Ich werde mir in Zürich ein Schwimmbad suchen und öfter schwimmen gehen. Was ich ändern werde: Keine Naschereien und Schokolade mehr zwischendurch und abends nichts mehr essen.“

Sein Ziel erreicht hat **Jürgen Metzger**, der sein Gewicht um 5,5 kg reduzieren konnte. „Ich habe noch nie gefastet, habe aber schon verschiedene Versuche unternommen, abzunehmen, z.B. mit Trennkost. Seit meiner Erkrankung hat sich vieles verändert und ich musste etwas tun, um Gewicht zu verlieren – ich hatte 10kg Übergewicht angesammelt und wollte mich einfach wieder wohler fühlen.“ **Marietta Metzger** wollte nicht nur ihren Mann unterstützen, sondern ebenfalls abnehmen, 4,6kg sind es geworden: „Die Gruppe ist für mich eine gute Unterstützung, so macht das Fasten mehr Spass. Zuhause müssen wir uns mehr bewegen, mehr Sport treiben, und für zwischendurch im Büro mehr Obst einplanen.“



Nach dem Frühstück gehts in die Berge, und das bei jedem Wetter.

Wie kann Hagebutte helfen?



Foto: iStockphoto

Die Hagebutte kommt bei dieser Fastenkur wegen ihrer probiotischen Wirkung zum Einsatz, im Hagebuttenmilieu des Darms vermehren sich die Bifidus- und Lactobazillen. So wird der Darm gepflegt und das Immunsystem gestärkt. Daneben

- › schützt Hagebutte vor Magengeschwüren
- › enthält sie einen Gewichtstopper
- › enthält sie Radikalfänger, in verschiedenen Modellen besass Hagebutte eine starke antioxidative (anti-aging) Wirkung.
- › besitzt sie eine anti-entzündliche Wirkung die auch in anderen Tests bestätigt wurde.
- › ist Hagebutte auch ein Cholesterinsenker, indem die Pflanzen-

fasern Cholesterin binden wie Leinsamen oder Flohsamen

- › enthält das Pulver die essentielle ungesättigte Fettsäure Omega-6-Linolensäure.
- › Die Pflanzenfasern quellen im Darm, deshalb kann das Hagebuttenpulver bei Reizdarm mit Verstopfung oder Durchfall eingenommen werden. Zur Prophylaxe von Verstopfung mindestens 300ml zur Einnahme trinken; bei Reizdarm mit Durchfall wenig trinken.

Abnehmen: Wie gelingt der erste Schritt?

Weniger essen ist zu wenig. Gewicht abnehmen ist Erziehung zum Essen. Kennen Sie Ihren Esstyp?

Nur wenn Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten kennen, können Sie an einer Verhaltensänderung arbeiten. Zunächst sollten Sie daher Ihren Esstyp bestimmen, empfiehlt Prof. Chrubasik. Sind Sie ein grosser Esser / Schlinger, Süss-Esser, Fett-Esser, Knabberer, Nachtesser, Zwangseesser? Falls Sie sich nicht

einstufen können, führen Sie ein Ernährungs-Tagebuch und besprechen dieses mit Ihrem Hausarzt. Eine alleinige Diät ist meist wenig erfolgreich, wird die Kalorienzufuhr von heute auf morgen drastisch reduziert, schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme und verbraucht nur noch 80% der bisherigen Energie. Der Körper greift auf seine Reserven zurück, leert die Fettzellen, das Gewicht sinkt. Sobald aber wieder Normalkost angesagt ist und die „alten Ernährungsgewohnheiten“ Einzug halten, nimmt der Körper auch schnell wieder zu. Durch den „Entzug“ kommt es häufig im Anschluss zur übermässigen Nahrungsaufnahme: der JoJo-Effekt, eine ganz normale Reaktion auf unkontrolliertes Abnehmen, daher der dringende Rat der Expertin: Rücken Sie Ihrem Gewicht nicht mit Crash-Diäten, unseriösen Schlankheitsmitteln oder spontanem Fasten zu Leibe, sondern mit einer gut geplanten Ernährungsumstellung.

Welches Gewicht ist eigentlich normal?

Möchten Sie einen Anhaltspunkt für die Einordnung Ihres Gewichts, können Sie sich am Body Mass Index (BMI) orientieren, dieser wird in kg/m² angegeben.

Als **Normalgewicht** gelten Werte von 18 bis 24,9 kg/m²; als **Übergewicht** 25 bis 29,9 kg/m²; und die **Fettsucht** beginnt bei Werten > 30 kg/m².

Auch wenn der BMI nicht normal ist: Jedes kg weniger erhöht die Lebenserwartung und verbessert die Lebensqualität.

Ihren BMI können Sie auf unserer Homepage unter www.medical-tribune.ch/public berechnen lassen.

Wählen Sie selbst

Da bei der völligen Enthaltbarkeit die Gefahr der Fasten Krisen besteht, empfiehlt Prof. Chrubasik das Fasten mit einer Kalorienaufnahme von 400 kcal, die Methode ist dabei ihrer Meinung nach nicht ausschlaggebend. „Wählen Sie die Methode, die Ihnen am meisten zusagt.“

MT public Leser-Aktion Fasten Sie mit!

Möchten auch Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter fasten, sich erholen und verwöhnen? Weniger essen, mehr bewegen – unter diesem Motto können Sie es sich sieben Tage lang im Hotel Ermitage in Schönried oder im Hotel Beatus in Thun gut gehen lassen. Unsere nächsten Fastenwochen unter medizinischer Betreuung von Prof. Chrubasik finden im November statt.

Das Fasten-Package umfasst:

- › 7 x Übernachtung inklusive Fastenverpflegung
- › 7 x Wellness Basis Package: z.B. Eintritt in das Solbad, Sporschwimmbad, Saunapark, begleitete Wanderungen und Ausflüge, Gymnastikprogramm, usw.

Ja, ich möchte an der Fastenwoche teilnehmen und melde mich verbindlich an:

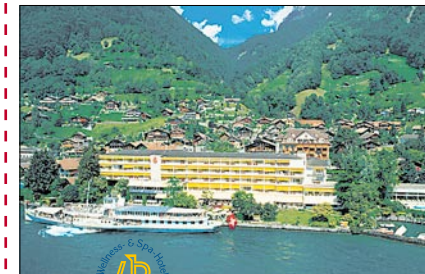
Hotel Ermitage Golf/Gstaad-Schönried



www.ermitagegolf.ch

- 4.-11. November 2007
 - 13.-20. April 2008
 - DZ „Rellerli“, Strassenseite zu Fr. 1580.- *
 - DZ „Ried“ Parkseite zu Fr. 1825.- *
 - EZ „Hugeli“, Strassenseite zu Fr. 1685.-
 - EZ „Horn“, Parkseite zu Fr. 2105.-
 - Ich hätte gerne weitere Informationen.
- Anmeldeschluss für die Novemberwoche ist der 30. September 2007.

Hotel Beatus/ Merligen am Thunersee



www.beatus.ch

- 11.-18. November 2007
 - 20.-27. April 2008
 - DZ „Niederhorn“, Strassenseite zu Fr. 1580.- *
 - DZ „Schilthorn“, Seeseite zu Fr. 1825.- *
 - EZ „Rothorn“, Strassenseite zu Fr. 1685.-
 - EZ „Stockhorn“, Seeseite zu Fr. 2105.-
 - Ich hätte gerne weitere Informationen.
- Anmeldeschluss für die Novemberwoche ist der 30. September 2007.

Name, Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Datum _____ Unterschrift _____

Einsenden an: swissprofessionalmedia AG, Medical Tribune public, Grossepeterstrasse 23, Postfach, CH-4002 Basel
direkt via Fax: +41 (0)58 958 96 90