

Fasten: Ruhe für den Darm

Verzicht auf Essen kann dem Körper bei Selbstheilungsprozessen helfen

BRANDENBURG. Die Runde sitzt um einen Tisch herum, vor Terrinen mit klarer Brühe. Die Abendmahlzeit einer Fastengruppe. Mittags gab es frisch gepressten Obst-Gemüsesaft, über den Tag verteilt Kräutertee, am Morgen auch mit einem Löffel Honig. Bei einer Fastenkur nach Buchinger wird meist über fünf oder sieben Tage keine feste Nahrung eingenommen. Ein Ziel ist es, dass der Körper entschlackt. Oft wollen Fastende auch Gewicht abbauen. Heilfasten hilft bei vielen Krankheiten, sagt Andreas Michalsen, Internist und Chefarzt am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee mit Stiftungsprofessur für Naturheilkunde an der Berliner Charité. Bei Rheuma, Arthritis, Bluthochdruck, Diabetes, aber auch neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose seien gute Erfolge erzielt worden, zählt er auf, außerdem bei Darmstörungen, etwa Lebensmittelunverträglichkeiten.

In der Frühgeschichte der Menschheit war es normal, über mehrere Tage nichts zu essen, sagt Michalsen. „Der Körper schaltet dann um auf sein Überlebensprogramm und geht an die Reserven“, erklärt er. Fettpolster werden abgebaut und in der Leber in sogenannte Ketonkörper verwandelt, die als Ersatzzucker Energie liefern. Autophagie heißt der Prozess. Mit „Selbstfressen“ ließe sich das übersetzen. Auch alte Zellbestandteile werden vermehrt aufgelöst und neu gebildet. Das könnte eine Erklärung dafür sein, dass sich durch Fasten etwa rheumatische Entzündungen zurückdrängen lassen. Auf dem Fastenhof Behm in Flecken Zechlin (Ostprignitz-Ruppin) werden verschiedene Formen des Fastens angeboten. Neben der klassischen Buchinger-Fastenkur etwa das Basenfasten, bei dem eine auf vor allem Gemüse reduzierte Kost angeboten wird. „Wir haben sehr viele Wieder-

kehrer, die ein bis zweimal im Jahr zu uns kommen“, sagt Inhaberin Susanne Behm. Ausgebildete Fastenbegleiter leiten die Teilnehmer an, etwa beim Entlastungstag mit Darmentleerung zu Beginn und beim Kostaufbau am Schluss. Begleitend gibt es etwa Yoga, Qigong und Vorträge zu Ernährung, außerdem tägliches Wandern. Die Bewegung im Wald sorgt dafür, dass die Muskelkraft nicht nachlässt und unterstützt die Stressreduktion. „Die Effekte halten an, wenn man danach bewusst mit der Ernährung umgeht“, sagt Susanne Behm. Auch bei Übergewicht könne Fasten der Auslöser für einen gesunden Neuanfang sein. Heilfasten erfahre inzwischen eine immer größere wissenschaftliche Anerkennung, sagt Andreas Michalsen. „Natürlich ist es kein Allheilmittel“, schränkt er ein. Aber jeder könne für sich ausprobieren, mit welcher Methode er die besten Ergebnisse erziele. Die ersten ein bis zwei Tage seien für die meisten Fastenden nicht angenehm, aber danach stelle sich bei manchen sogar eine gewisse Euphorie ein. Wichtig sei es vor allem,

viel zu trinken und sich viel zu bewegen. Nicht geeignet ist das Fasten für Menschen mit Gallenkolik oder Gicht. Schwierig sei es auch bei Essstörungen, Untergewicht oder Magersucht, erklärt Andreas Michalsen. Solche Personen sollten, wenn überhaupt, nur in der Klinik unter Aufsicht fasten. Wer regelmäßig Medikamente einnehme, sollte das vor dem Fasten mit seinem Arzt besprechen und eventuell die Dosis reduzieren. Als Alternative zum strengen Heilfasten empfiehlt Naturheilkundler Andreas Michalsen das sogenannte Scheinfasten und hat dazu selbst ein Buch mit Anleitungen und Rezepten verfasst. Beim Scheinfasten wird meist über fünf Tage auf tierische Produkte, Zucker, Brot und Nudeln komplett verzichtet und nur eine beschränkte Kalorienmenge eingenommen. Auch der Ein- und Ausstieg und die Integration in den Alltag seien dabei einfacher. Klassisches Heilfasten dagegen sei nur schwer mit dem Arbeitsalltag zu verbinden. „Stress und Fasten verträgt sich nicht gut“, sagt er. Da sei es meist besser, sich die Tage frei zu nehmen. *net*

Fasten als zeitweiliger Verzicht

Fasten ist in fast allen Religionen als Praxis eines zeitweiligen Verzichts anzutreffen. Katholische Christen kennen die Fastenzeit vor Ostern, Moslems den Fastenmonat Ramadan. Im Judentum gibt es über das Jahr verteilte Fastentage. Auch der Hinduismus kennt Praktiken des Fastens.

Beim Intervallfasten werden die Essenszeiten so getaktet, dass täglich lange Phasen ohne Nahrungsaufnahme entstehen. Bei der 16:8-Methode wird über einen Zeitraum von 16 Stunden, zum Beispiel von 20 Uhr abends bis 12 Uhr mittags, auf Essen verzichtet.

Fasten-Experte
Andreas Michalsen.
Fotos: Adobe Stock/Dan Race, Privat

Mehr Kraft in täglich zehn Minuten

Übungen für Senioren

BRANDENBURG. Es muss kein Fitnessstudio mit einem ausgefeilten komplexen Trainingsprogramm sein. Wenn im Alter Muskelmasse, Beweglichkeit und Kraft abnehmen, lassen sich mit einfachen Mitteln und geringem Zeitaufwand Übungen in den Tagesablauf einbauen, die helfen, das Leben selbstständig und schmerzfrei zu bewältigen. Das Buch „Krafttraining für Senioren“ von Ed Deboo stellt 40 solcher Übungen und 25 zehnminütige Kombinationen (Workouts) vor. Die Übungen bestehen jeweils nur aus zwei Schritten, die einfach erklärt werden und anhand der Abbildungen leicht nachzuvollziehen sind. Sie bieten Steigerungsmöglichkeiten für Fortgeschrittene. Zwei Übungen sollen als Beispiel dienen:

ÜBUNG 1

Fersenheben kräftigt und hilft gegen Schwellungen sowie kalte Füße, weil es die Durchblutung in den Unterschenkeln verbessert:

Bild 1: Etwa eine Armlänge entfernt vor einer Wand hinstellen.

Bild 2: Mit den Händen an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht zu halten. Langsam und kontrolliert die Fersen vom Boden heben, pausieren und langsam zurückkehren.

ÜBUNG 2

Schulterdrücken kräftigt die Schulter- und Rumpfmuskulatur. Dadurch fällt es leichter, obere Ächer in Schränken oder Gepäckablagen zu erreichen.

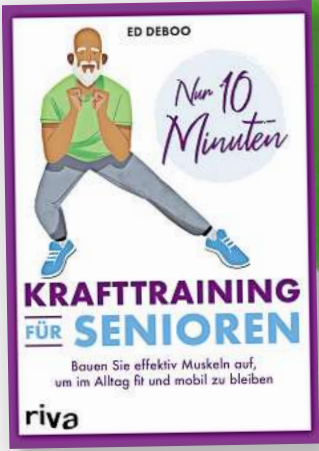
Bild 3: Mit korrekter aufrechter Körperhaltung auf einem Stuhl sitzen, die Füße flach auf dem Boden, Rumpf anspannen. Ein kleines Gewicht (etwa eine

Wasserflasche) in jeder Hand halten, die Ellenbogen beugen und die Gewichte bis auf Schulterhöhe heben.

Bild 4: Die Gewichte über den Kopf drücken, bis die Arme voll gestreckt sind. Ein bis zwei Sekunden pausieren, dann die Gewichte zurück auf Schulterhöhe senken.

Bei beiden Übungen für einen Satz acht bis zwölf Wiederholungen ausführen, insgesamt zwei Sätze üben, dazwischen 60 Sekunden Pause.

Ed Deboo: Krafttraining für Senioren. riva Verlag München, 2025.



Mit einfachen, leicht im Alltag auszuführenden Übungen wird die Muskulatur gestärkt.

Illustrationen: Drew Bardana, Cover: Verlag, Foto: Adobe Stock/Vasily Merkushev





Junggeflügel- und Futterverkauf

Legereife Junghennen (br., schw., wß) 13 €, Bausperber, Sussex, Königsberger, Marans, Grünleger, Hähne und Broler.
Alle Tiere sind geimpft. Auch Annahme von Bestellungen am LKW.

Verkauf Dienstag 1.4.

7.30 Kantow	Kirche	12.00 Wutike	Gemeind.
7.40 Lögow	Gemeind.	12.10 Vehlrow	Kirche
7.50 Triefplatz	Bush.	12.25 Demerthin	Kirche
8.00 Dessow	Feuerw.	12.35 Gumtow	Feuerw.
8.10 Ganzer	Feuerw.	12.45 Granzow	Bush.
8.20 Metzelthin	Bush.	12.55 Schönag.	Kirche
8.25 Gartow	Gemeind.	13.05 Görke	Bush.
8.35 Wusterhaus.	alt Netto	13.15 Vehlhin	Feuerw.
8.50 Buckwitz	Kirche	13.30 Kunow	Waage
9.00 Kamppehl	Feuerw.	13.40 Döllen	Feuerw.
9.15 Pläntitz	Bush.	13.45 Zarenthin	Mitte
9.25 Leddin	Bush.	13.50 Bärenspr.	Bush.
9.45 Kyritz	Bahnhof	13.55 Dannenw.	Kirche
10.00 Holzhaus.	Konsum	14.05 Kolrep	Kirche
10.10 Schönerm.	Kirche	14.15 Bräsenhag.	Kirche
10.20 Stüdenitz	Kirche	14.30 Bork	Kirche
10.30 Breddin	Kirche	14.35 Lellichow	Bush.
10.40 Kötzlin	Waage	14.40 Ganz	Bush.
10.50 Barenthin	Feuerw.	14.45 Teetz	Telefonz.
11.00 Berlitz	Kirche	14.55 Wulkow	Bush.
11.10 Rehfeld	Bush.	15.00 Sechszehnei.	Bush.
11.25 Mechow	Waage	15.10 Tornow	Mitte
11.35 Gantikow	Kirche	15.15 Schönberg	Bush.
11.45 Rüdow	Bush.	15.20 Tramnitz	Kirche
11.50 Drewen	Bush.	15.25 Brunn	Kirche

Verk. Mittw. 2.4.

7.20 Läsikow	Kirche
7.25 Nackel	Feuerw.
7.35 Segeletz	Bush.
7.50 Dreetz	Feuerw.
8.05 Köritz	Kirche
8.15 Hohenofen	Feuerw.
8.25 Sieversdorf	Busschleife
8.40 Neufendorf	Konsum
8.50 Zernitz	Kirche
8.55 Zernitz B.	Bush.
9.05 Lohm	Bush.
9.15 Joachimsh.	Bush.

Nächste Tour Mi. 16.4.

Verkauf ab Hof:

Montag - Freitag
7.30 - 9.00 u. 15.30 - 17.30 Uhr
Sonnabend 9.00 - 12.00 Uhr

Geflügelhof Gaetke

OT Keller 47, 16835 Lindow
Tel. 033083-80447

Wasser- und Bodenverband

Körperschaft des öffentlichen Rechts

„Dosse-Jäglitz“

Bekanntmachung

der Schauen für Verbandsgräber 2025 für die Bereiche Heiligengrabe, Wernikow, Wittstock, Freyenstein und Neustadt (Dosse)

Der Wasser- und Bodenverband „Dosse-Jäglitz“ aus Neustadt (Dosse) führt die jährlichen Verbandsschauen lt. § 6 der Satzung für Gewässer und Anlagen für die o.g. Bereiche an folgenden Terminen durch:

Schaubezirk H 1 am Dienstag, den 15.04.2025
Blesendorf, Zaatze, Maulbeerwalde, Heiligengrabe, Liebenthal, Jabel, Glienicke, Wernikow, Blandikow, Papenbruch, Karstedtshof, Wilmsdorf, Alt Krüssow, Bölzke, Sarnow, Seefeld
Treffpunkt ist um 9:00 Uhr in Blandikow, Gaststätte Meusburger Blandikower Dorfstraße 62, 16909 Heiligengrabe OT Blandikow

Schaubezirk H 2 am Donnerstag, den 17.04.2025
Blumenthal, Dahlhausen, Horst, Grabow, Rosenwinkel, Königsberg, Herzsprung
Treffpunkt ist um 9:00 Uhr in Blumenthal, Gaststätte Oase der Erfrischung Straße der Solidarität 45, 16845 Heiligengrabe OT Blumenthal

Schaubezirk W 1 am Dienstag, den 22.04.2025
Wittstock/Dosse, Eichenfelde, Heinrichsdorf, Biesen, Freyenstein, Wulfsdorf, Niemerlang, Tetschendorf, Warnsdorf, Halenbeck, Rohlsdorf, Meyenburg, Schmolde, Buddenhagen
1. Treffpunkt ist um 9:00 Uhr im Bahnhofsgebäude Wittstock
Am Bahnhof 2, 16909 Wittstock/Dosse
2. Treffpunkt ist ca. um 12:00 Uhr in Freyenstein, Gaststätte Hirschhof Hildebrandt Küsterland 19 (Parkplatz), 16909 Wittstock/Dosse OT Freyenstein

Schaubezirk W 2 am Donnerstag, den 24.04.2025
Berlinden, Sewekow, Randow, Groß Haßlow, Klein Haßlow, Babitz, Zootzen, Gadow, Goldbeck, Dossow, Siebmanshorst, Christdorf, Fretzdorf, Rossow, Zempow, Basdorf, Wallitz, Dorf Zechlin, Flecken Zechlin, Gühlen Glienicke
1. Treffpunkt ist um 9:00 Uhr in Wittstock, Hotel Stadt Wittstock
Röbeler Straße 21, 16909 Wittstock/Dosse
2. Treffpunkt ist ca. um 12:00 Uhr in Sewekow, Gaststätte Donnerberg Am Donnerberg 1, 16909 Wittstock/Dosse OT Sewekow

Schaubezirk N 1 am Dienstag, den 29.04.2025
Neustadt (Dosse), Pläntitz-Leddin, Sieversdorf-Hohenofen, Dreetz, Michaelisbruch, Großderschau, Rhinow, Rübehorst, Stölln, Strodene, Treffpunkt ist um 9:00 Uhr in Neustadt, Amtsverwaltung Neustadt (Dosse) Bahnhofstraße 6, 16845 Neustadt (Dosse)

Es können Probleme, Hinweise, Anregungen in sachlicher Form vorgebracht werden.

Der Vorstand des Wasser- und Bodenverbandes „Dosse-Jäglitz“