

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

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.

Lücke in der Versorgung geschlossen

Diana Iosub eröffnet Praxis für Rheumatologie im Ärztehaus

WITTENBERGE. Seit wenigen Tagen ist das Erdgeschoss des Ärztehauses Wittenberge um ein weiteres medizinisches Angebot reicher: Die Fachärztin für Rheumatologie, Diana Iosub, hat hier ihre neue Praxis eröffnet. Vergangene Woche lud sie Gäste in die modernen Räumlichkeiten in der Rathausstraße 40/42 ein – darunter auch Constanze Stehr (parteilos), stellvertretende Bürgermeisterin der Stadt Wittenberge. Sie gratulierte der Fachärztin und ihrem Team herzlich zur erfolgreichen Eröffnung. Auch für die Stadt, die das Ärztehaus gemeinsam mit der Wohnungsbaugesellschaft Wittenberge entwickelt, sei dies ein bedeutender Schritt: „Ich freue mich, dass es uns gelungen ist, auch die zweite Praxis im Ärztehaus Wittenberge zu besetzen. Mit der rheumatologischen Praxis von Diana Iosub wird eine weitere Lücke in der fachärztlichen Versorgung geschlossen – ein Gewinn nicht nur für die Elbestadt, sondern für die gesamte Region,“ betonte Constanze Stehr. Und auch für die Nutzung der verbleibenden Räumlichkeiten im Ärztehaus sehe es vielversprechend aus, so Stehr.

Die Gesundheitszentrum Wittenberge GmbH, ein wichtiger Partner des Ärztehauses neben der Stadt und der Wohnungsbaugesellschaft, befindet sich derzeit im Zulassungsverfahren für eine weitere Praxis, ergänzte die stellvertretende Bürgermeisterin. Mit ihrer neuen Praxis beginnt für Diana Iosub ein neuer Lebensabschnitt. Zuvor war sie im Klinikum Kyritz tätig, nun hat sie sich entschieden, in die Prignitz zu ziehen und hier ihre eigene Praxis zu eröffnen. 2024 wurde sie auf das entstehende Ärztehaus in Wittenberge aufmerksam, woraufhin erste Gespräche mit Antje Kranz, zuständig für das Thema Ärzteversorgung bei

der Stadtverwaltung, folgten. Nach der Beantragung der Neuzulassung konnte in diesem Jahr der Umzug erfolgen. Zum Team der Praxis gehören neben Diana Iosub als Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie auch zwei weitere Mitarbeiterinnen. Derzeit stehen zwei Behandlungszimmer zur Verfügung – mit der Möglichkeit, bei wachsendem Patiententum zwei weitere Räume für die Behandlung zu nutzen. Die Praxis befindet sich im Erdgeschoss des Ärztehauses in der Rathausstraße 40/42 und ist über die Hofseite (Friedrich-Ebert-Straße) barrierefrei zugänglich. dre

Sprechzeiten sind Montag, Mittwoch und Donnerstag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr, Dienstag von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17 Uhr und am Freitag von 8 bis 14 Uhr. Telefonisch ist die Praxis unter 03877/5640160 und per E-Mail: info@rheumapaxis-wittenberge.de zu erreichen.



Antje Kranz (links), verantwortlich für den Bereich Ärzteversorgung der Stadtverwaltung Wittenberge, und Diana Iosub, Fachärztin für Innere Medizin und Rheumatologie.
Foto: Julia Westermann

Mehr Kraft in täglich zehn Minuten

Übungen für Senioren

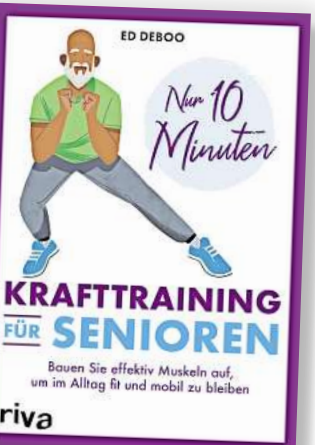
BRANDENBURG. Es muss kein Fitnessstudio mit einem ausgefeilten komplexen Trainingsprogramm sein. Wenn im Alter Muskelmasse, Beweglichkeit und Kraft abnehmen, lassen sich mit einfachen Mitteln und geringem Zeitaufwand Übungen in den Tagesablauf einbauen, die helfen, das Leben selbstständig und schmerzfrei 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:

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 Fächer 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.



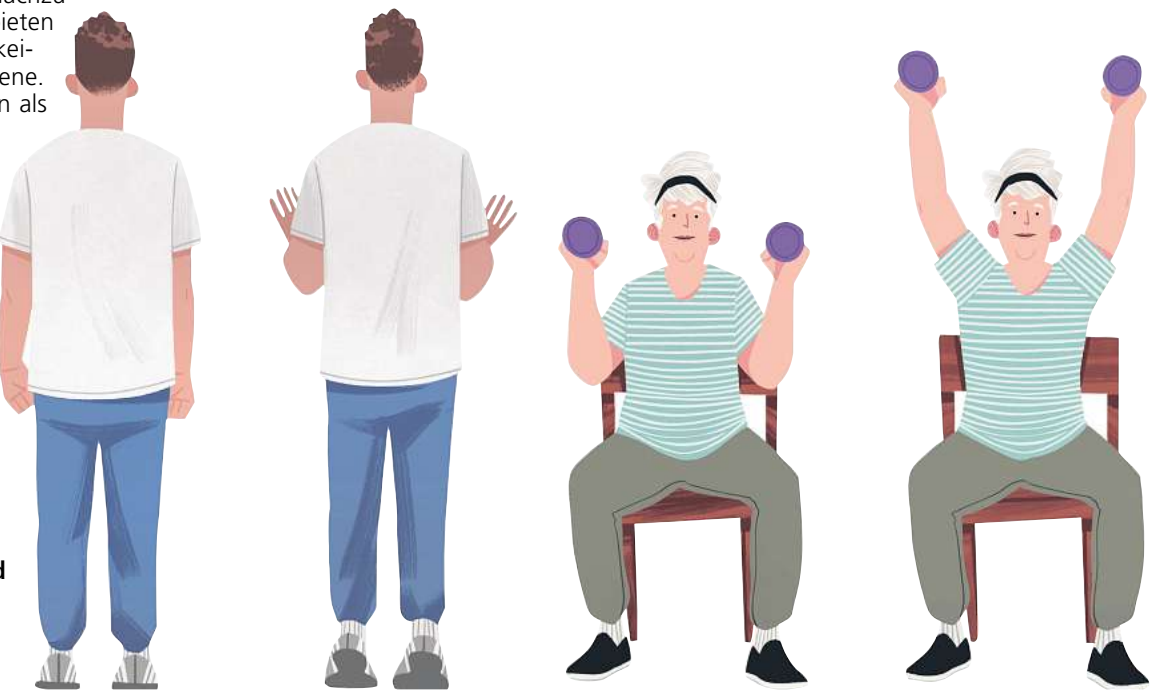
Ed Deboo: Krafttraining für Senioren. riva Verlag München, 2025.

ÜBUNG 1

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

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

Illustrationen: Drew Bar-dana, Cover: Verlag



Herzliche Einladung zur Küchen-Schauwoche

Küchenmodernisierung vom Spezialisten

Osterburg. In vielen Haushalten stehen Küchen, die in die Jahre gekommen oder nicht mehr zeitgemäß sind, deren Kern aber noch gut erhalten ist. Wenn Farbe oder Dessin nicht mehr gefallen – lohnt sich eine Küchenmodernisierung vom Spezialisten. Denn mit neuen Fronten und modernen Griffen lässt sich das Aussehen einer Küche stark verändern. Die Spezialisten von Portas in Osterburg haben die ideale Lösung. Der noch gut erhaltene Korpus der Küche bleibt bestehen, die abgenutzten Fronten und Scharniere werden gegen maßgefertigte moderne neue ausgetauscht. Die Modernisierung Ihrer Küche und der Erhalt der intakten Korpen schont die Umwelt. Die gewohnte Einteilung bleibt bestehen und es müssen keine neuen Anschlüsse gelegt werden. Portas modernisiert Küchen unabhängig von Normungen, Stil oder Sondermaßen. Ihr Küchenexperte Michael Scholz nimmt alle wichtigen Maße vor Ort auf und berät Sie gern bei der Auswahl. Selbstverständlich sind alle zeitgemäßen Ergänzungen wie farblich passende Arbeitsplatten, dekorative Kranzleisten und Lichtblenden mit perfekter Beleuchtung nach individuellen Wünschen möglich. Auch Schrankanbauten für mehr Stauraum, durchdach-

te Schubladenauszüge, pfiffige Über-Eck-Lösungen oder neue Elektrogeräte können auf Wunsch die Modernisierung ideal ergänzen. Ob klassisch, Design oder im Landhausstil, die Auswahl an schönen und pflegeleichten Fronten ist riesig. Montiert ist dann alles binnen weniger Stunden. Ganz nach Ihren Wünschen und Vorstellungen wird so aus Ihrer guten wertvollen Küche eine neue Traumküche. Wenn Ihnen Ihre Aufteilung nicht gefällt oder Sie sich eine neue Traumküche wünschen, können wir Ihre Küche neu planen, fertigen und montieren. Herr Michael Scholz lädt kommende Woche zur Küchen-schau, Alter Düsedauer Weg 25, Osterburg ein. Dort können Sie sich über das seit 40 Jahren bewährte Portas-Fronten-Wechsel-System informieren lassen. Der Küchen-Spezialkatalog liegt für Sie bereit.



Michael Scholz, Ihr Küchenexperte

Herzliche Einladung zur Schauwoche!

Wir informieren Sie über die einzigartigen Möglichkeiten des bewährten PORTAS-Systems zur Küchen-Modernisierung.

Montag, 31.03. bis Freitag, 04.04. von 9 bis 16.30 Uhr

Wir modernisieren oder planen Ihre Küche neu!

Der komfortable Weg zu Ihrer Traumküche: Wir tauschen die alten Fronten gegen auf Maß gefertigte neue und moderne aus. Der Innovative Weg: Wir planen, fertigen und montieren Ihre neue Traumküche.

Schnell, sauber, solide und stilvoll

- ✓ Die hochwertige Alternative zum Neukauf
- ✓ Kein aufwendiges Herausreißen
- ✓ Nachhaltige, umweltgerechte Lösung
- ✓ Auf Wunsch auch neue Küche

Besuchen Sie unsere Ausstellung, rufen Sie uns an: 03937-85494

Neu in meist nur 1 Tag!

PORTAS®
Europas Renovierer Nr. 1
Dr. Scholz GmbH
Alter Düsedauer Weg 25
39606 Osterburg
www.dr-scholz.portas.de