

Wellness & Gesundheit

gesund
& aktiv

„Hauptsache, man fastet überhaupt!“

Bluthochdruck, schlechte Blutwerte, zu viel Stress und ein nicht allzu gesunder Lebenswandel – nicht nur Medikamente können dagegen helfen. Eine gute Alternative können natürliche Heilmethoden sein.

So gilt Fasten in der Naturheilkunde seit Langem als wirksame Therapie gegen ganz unterschiedliche Krankheitssymptome. Inzwischen werden die positiven gesundheitlichen Effekte einer Fastenkur auch von der Wissenschaft betont, berichtet das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“.

Demnach liefern Studien zahlreiche Hinweise darauf, dass Nahrungsabstinenz mehr kann, als schnell ein paar Pfunde verschwinden zu lassen. Positive Auswirkungen haben Forschende nicht nur bei Rheuma, sondern auch bei anderen chronischen Schmerzen und Entzündungen, Migräne und Multipler Sklerose festgestellt.

So zeigte sich in einer Studie der Ernährungsexpertin Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo mit 1400 Fastenden, dass sich bei 84 Prozent schwere Gesundheitsprobleme wie Ge-

lenkentzündungen, Diabetes Typ-2, Fettleber, Bluthochdruck und schwere Erschöpfung deutlich besserten.

Es gibt unterschiedliche Methoden zu fasten. Beim Intervallfasten beispielsweise werden nur während einer bestimmten Zeitspanne Kalorien aufgenommen, etwa in einem Zeitfenster von acht Stunden. Oder das Fasten beschränkt sich auf ein oder zwei Tage pro Woche. Der Vorteil des Intervallfastens: Es eignet sich als dauerhafte Ernährungsweise.

Die Kur nach F.X. Mayr sieht nach einigen Tagen Teefasten eine traditionelle Diät aus Milch und Semmeln vor, die heute teils durch kohlenhydratreduzierte Kost ersetzt wird. Während der drei- bis vierwöchigen Fastenkur wird mit Bitersalz abgeführt.

Bei der strengsten Fastenform, der

Nulldiät, sind nur Quell- oder Mineralwasser (1,5 bis 3 Liter täglich) erlaubt. Diese Kur sollte jedoch nur unter ärztlicher Überwachung gemacht werden.

Eine populäre Methode ist auch das Heilfasten nach Otto Buchinger. Hier werden täglich 200 bis 600 Kalorien in Form von Gemüsesäften oder Gemüsebrühe aufgenommen, dazu gibt es Kräutertees. Zu Fastenbeginn erfolgt die Darmreinigung mit Glaubersalz, dies wird alle zwei Tage wiederholt.

Doch welche Methode ist die beste? Fastenforscher sagen: Hauptsache, man fastet überhaupt! So sollte jeder die Fastenmethode wählen, die ihm zusagt und die er durchhält. Zur

Vorbereitung auf eine Fastenkur wird auch bei gesunden Menschen im Vorfeld ein Check-up beim Arzt empfohlen. Bevor es los geht, sollten ein bis zwei Entlastungstage eingeplant werden, an denen man nur leichte

Kost zu sich nimmt. (red)



Foto: Kai_Remmers/dpa

Gut schlafen und erholt aufwachen

Kompetente Beratung rund ums Bett gibt es beim Bettenhaus Esswein

Der Schlaf ist ein Grundbedürfnis des Menschen, währenddessen Regenerationsprozesse stattfinden, die auf Dauer die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Körpers sichern.

Sechs bis acht Stunden sollte der Mensch pro Nacht schlafen – und verbringt damit mindestens ein Viertel des Tages im Bett. Ein Grund, einmal genauer über die eigene Schlafstätte nachzudenken. Kann sie aufgrund ihrer Nutzungsdauer noch die nötige Unterstützung für eine bestmögliche Regeneration bieten? Wacht man erholt und fit auf oder wird man häufiger wach, ist verschwitzt oder friert, hat am Morgen Nacken- oder Rückenschmerzen? Das könnten Hinweise darauf sein, dass Bett und Matratze in die Jahre gekommen sind oder nicht mehr optimal passen.

Aus hygienischen Gründen ist



Gut beraten für erholsamen Schlaf: Beim Team vom Bettenhaus Esswein.

Foto: privat

es ratsam, eine Matratze nach zehn Jahren und Kopfkissen sowie Zudecke nach fünf Jahren auszutauschen, da jeder Mensch im Durchschnitt pro Nacht einen halben Liter Flüssigkeit verliert, die von Matratze und Bettzubehör aufgenommen werden.

Das Bettenhaus Esswein hat sich seit über 30 Jahren dem gesunden Schlaf seiner Kunden verschrieben. Parkplätze direkt vor der Ladentür und eine Ausstellungsfläche von über 1000 Quadratmetern bieten alles rund um das Thema Schlaf. Die Auswahl

reicht vom Boxspringbett über eine Vielzahl an Betten und Matratzen mit zugehörigen Lattenrosten, die in Ruhe angeschaut und Probe gelegen werden können.

Das ständig geschulte und zertifizierte Team berät seine Kunden gerne persönlich und individuell und empfiehlt für die Beratung, die je nach Bedarf etwa ein bis eineinhalb Stunden dauern kann, eine vorherige Terminvereinbarung.

„Eine Stunde im Bettenhaus ist eine Stunde für Sie, Ihre Gesundheit und Ihr tägliches Wellnessprogramm“, lädt das Esswein-Team seine Kunden ein. (red)

KONTAKT: Beratungstermine können ganz einfach telefonisch unter (0 71 41) 22 02 51 oder auch direkt auf der Homepage unter www.betten-esswein.de vorgenommen werden.

Endlich Rauchfrei werden, Ballast loswerden, Stress reduzieren mit Hypnose!

Termine nach Vereinbarung

ANTJE CLEVE
hypnose & coaching

Affalterbacher Straße 16 · 71686 Remseck
Telefon 0152-52 03 17 39

info@clever-hypnose.de · www.clever-hypnose.de



Meine Praxisschwerpunkte sind:
**Traditionelle chinesische Medizin
und Kinesiologie**

Termine nach Vereinbarung!



Naturheilpraxis Britta Maschke

Keltenstraße 18
71640 Ludwigsburg
Telefon 01 78-208 69 28
info@naturheilpraxis-britta-maschke.de

**GUT SCHLAFEN
ERHOLT AUFWACHEN**



**BESTMÖGLICHE
REGENERATION MIT DER
PASSENDEN MATRATZE**

TIPP: Vereinbaren Sie gerne
Ihren Beratungstermin unter
Tel. 0 71 41/22 02 51 oder direkt
auf www.betten-esswein.de

Esswein
... das Bettenhaus

Esswein GmbH · 71634 Ludwigsburg
Monreposstraße 49 · bei XXXL Mann Mobilia
☎ 0 71 41/22 02 51 · www.betten-esswein.de

Guter
Schlaf liegt
uns am
Herzen

© direkt am Haus