

WEH & ACH

Durch das wachsende Angebot von To-go-Essen wird die Nahrungsaufnahme für viele zur Nebensache. Immer mehr Menschen würden unterwegs oder am Bildschirm essen, teilte die Techniker-Krankenkasse in Hamburg mit Verweis auf ihre Ernährungsstudie 2017 mit. Das führe jedoch schnell dazu, dass die Menschen den Überblick darüber verlieren, wie viel und was sie zu sich nehmen. Unterwegessen sei vor allem unter jüngeren Menschen verbreitet. Jeder dritte Norddeutsche zwischen 18 und 25 Jahren habe angegeben, dies gern zu tun.

Das „Netzwerk Brustkrebs“ erhält für seine einzigartige, kollegiale Zusammenarbeit den mit 20.000 Euro dotierten Claudia-von-Schilling-Preis. Beteiligt sind Ärzte und Forscher an sechs Kliniken in Niedersachsen. Der Verband hat sich zum Ziel gesetzt, die Brustkrebstherapie zu vereinheitlichen und zu verbessern, teilte die Medizinische Hochschule Hannover mit. Dazu sollen die Daten von insgesamt mehr als 4.000 Brustkrebspatientinnen ausgewertet werden, unter anderem, um genetische Faktoren zu erfassen, die für die Krankheit anfällig machen.

Die Nachfrage nach der Terminalservicestelle (TSS) für Facharzttermine hält sich in Schleswig-Holstein ein Jahr nach Einführung in Grenzen. Seit dem 25. Januar 2016 haben 9.042 Patienten die TSS angerufen, wie die Kasernenärztliche Vereinigung Schleswig-Holstein mitteilte. 2.181 davon legten noch während der Bandansage auf, in der etwa die Voraussetzungen für die Terminvermittlung beschrieben werden. 6.861 Anrufe wurden von den Mitarbeitern der TSS persönlich entgegengenommen, 3.428 davon erfüllten die gesetzlichen Vorgaben zur Nutzung der TSS, sodass ihnen eine Facharztpraxis zur Terminvereinbarung angeboten werden konnte. Zum Vergleich: Pro Jahr gibt es in Schleswig-Holsteins Praxen rund 18 Millionen ambulante Behandlungen.

Ein fachübergreifendes „Zentrum für Ältere“ hat das Asklepios-Klinikum Harburg eröffnet. Mithilfe der Stadt Hamburg wurde die Abteilung Altersmedizin um zehn geriatrische Plätze erweitert. Das neue tagesklinische Angebot umfasst 30 Plätze für Patienten, die von Experten aus der Geriatrie, Psychiatrie und Neurologie betreut werden. Die Patienten kommen mit vielfältigen Krankheitsbildern in die Klinik und erfahren nach erfolgter Therapie zurück nach Hause.

Deutlich mehr Organe haben die Kliniken in Schleswig-Holstein im vergangenen Jahr transplantiert. Insgesamt erhielten Patienten 143 neue Organe, wie die Techniker-Krankenkasse mitteilte. Das waren 23 Organe mehr als 2015. Bundesweit gab es im vergangenen Jahr dagegen einen Rückgang von 4.060 auf 4.009 Organtransplantationen. Aktuell warten allein in Schleswig-Holstein 459 Menschen auf ein neues Organ, 309 von ihnen auf eine neue Niere.

Tipps für Dicke von Dicken

ZUHÖREN In Hamburg gibt es seit über 15 Jahren die Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde“. Alle zwei Wochen treffen sich die Mitglieder, um mit ihrem Gewichtsproblem nicht allein zu sein

Abnehmen ist für die meisten übergewichtigen Menschen ohne Hilfe von anderen fast unmöglich. Zugleich ist in der Gesellschaft das Bild von Übergewichtigen immer noch voll von Vorwürfen. „Man wird komisch angeschaut, als sei man daran immer selber Schuld“, sagt Svenja Schwarz, „aber viele haben mit Krankheiten zu kämpfen.“ Schwarz leitet die Selbsthilfegruppe „Dicke Freunde“ in Hamburg, bei der sich Übergewichtige beim Abnehmen gegenseitig helfen. Denn allein schaffen es die Wenigsten. „Da fehlt es bei den meisten Übergewichtigen an der Motivation“, erklärt Schwarz.

Zwei Mal im Monat trifft sich die Gruppe. Meistens gibt es Vorträge zu speziellen Aspekten – mal kommt ein Arzt vorbei und klärt über chirurgische Eingriffe auf, mal berichten ehemals Betroffene von ihrem erfolgreichen Weg zum Gewichtsverlust. Zum nächsten Treffen etwa kommt eine Frau, die 70 Kilo abgenommen hat – „um zu zeigen, was möglich ist“, erklärt Schwarz. Vor allem aber geht es erst einmal ums Reden: Trost spenden, kleine Tipps geben, aufmuntern. Man kann konkrete Hilfestellungen für den Alltag, Ernährungstipps und Hinweise auf chirurgische Möglichkeiten wie etwa eine Magenverkleinerung weitergeben beziehungsweise von anderen Übergewichtigen bekommen.

Besonders wenn aus der eigenen Familie und dem Freundeskreis wenig Unterstützung bei den Gewichtsproblemen kommt oder gar Beziehungen daran zerbrechen und man völlig isoliert damit lebt, schaffen es die Wenigsten, wieder aus diesem auch psychischen Tief herauszukommen. „Wer sich in diesem einsamen Kreislauf befindet, braucht Hilfe“, so Schwarz. Bei den „Dicken Freunden“ findet man sie – von Menschen, die die Sorgen bestens kennen.

Viele der TeilnehmerInnen kommen zur Selbsthilfegruppe gewissermaßen als letzte Chance, bevor ein chirurgischer Eingriff nötig wird. „Es kommen aber auch leicht Übergewichtige, sowohl Männer als auch Frauen, da ist alles dabei“, sagt Schwarz. 15 bis 20 Menschen kommen zu den Treffen. So auch Brigitte Knoblich. Die Hamburgerin ist bereits seit 2009 dabei. Als sie nach diversen Diäten bei einem Arzt war, um sich über einen chirurgischen Eingriff informieren zu lassen, legte dieser ihr einen Besuch bei den „Dicken Freunden“ ans Herz. „Man trifft auf Gleichgesinnte, die einen bei den Problemen, die man hat, begleiten“, sagt Knoblich. Mittlerweile kann sie viele Erfahrungen und Ratschläge an neu dazugekommene TeilnehmerInnen weitergeben. Etwa wenn es um chirurgische Eingriffe geht. „Da gibt es ganz viele Fragen, die auch die Ärzte nicht beantworten können, weil sie schließlich nicht selbst operiert wurden“, so Knoblich. Und auch nach einer Magenverkleinerung ging sie weiter zu den zweiwöchigen Treffen. „Denn danach gibt es ja auch viele Dinge zu beachten und da kann man von anderen lernen, aber auch eigene Erfahrungen weitergeben“, so Knoblich.

Denn es sind nicht nur die körperlichen Beschwerden, die für gesundheitliche Probleme sorgen. Bei der Selbsthilfegruppe wissen alle von diesen Problemen, haben sie schließlich selbst erlebt und können deshalb ihre Erfahrungen austauschen. „Wenn es nötig ist, sagen wir uns dann auch mal ganz klar die Meinung“, sagt Schwarz. Wenn es jemandem dagegen schlecht geht, versuche man darauf einzugehen und zu stützen. „Dann kommen auch mal ein paar Witze und wir liegen fast vor Lachen auf dem Boden.“ Das gehe nur, weil alle wissen, dass man sich in einem geschützten Raum befindet. Vertraulichkeit ist deshalb Grundvoraussetzung für eine Selbsthilfegruppe wie die „Dicken Freunde“.

Seit einigen Jahren hat sich ein Förderverein gegründet, um Geld für gemeinsame Sportkurse für alle Interessierten zu sammeln. Vor allem finden gemeinsame Wassersportkurse statt, die außerhalb der normalen Öffnungszeiten der Hallenbäder stattfinden. „Viele gingen nicht mehr zum Sport, weil sie das Gefühl hatten, wegen ihres Übergewichts schief angeschaut zu werden“, erklärt Schwarz. Diese Angst müsse man dort nicht haben. Auch einen gemeinsamen Kochkurs gibt es. „Eine gesunde Ernährung heißt ja nicht, dass man nur Verzicht üben muss. Es soll auch Spaß machen“, sagt Schwarz.

Und im Laufe der Zeit entstanden in der Gruppe auch Freundschaften, sagt Knoblich. „Mit manchen geht man dann auch außerhalb der Treffen mal einen Kaffee trinken.“

ANDRÉ ZUSCHLAG



Ungeübt beim Sport: Sumoringer in Japan Foto: dpa



Mehr wird's nicht: Farid Youssef und Beatrix Bode beim Mittagessen im Fastenhotel Foto: André Zuschlag

Zum Mittagessen ein Glas Saft

AUS BAD LAUTERBERG ANDRÉ ZUSCHLAG

KÖRPERBEWUSSTSEIN Statt all-inclusive im warmen Süden sind Fastenurlaube in der Region immer beliebter. Warum bezahlt man dafür, obwohl man doch fast nichts zu essen bekommt? Zu Besuch in einem Fastenhotel im Harz

Der Mittagstisch im lichtdurchfluteten Saal, an dem Farid Youssef und Beatrix Bode sitzen, ist recht überschaubar gedeckt. Vor ihren Plätzen steht jeweils ein Glas mit rotem Inhalt. „Das müsste Rote Bete sein, oder?“, fragt Bode. Mehr gibt es heute zum Mittag nicht, aber immerhin. Sie und ihr Ehemann Youssef sind seit drei Tagen im „Vitalium Dr. von Plachy“ – zum Fastenurlaub.

Da sie das sogenannte Buchinger-Fasten machen, gibt es wenigstens noch ein wenig Nahrung zum Mittag, wenn auch in flüssiger Form. Sie wohnen mit ihren drei Kindern in Berlin. „Die haben wir bei den Großeltern abgegeben“, sagt die Lehrerin und nippt an ihrem Glas.

Bad Lauterberg, ein staatlich anerkanntes Kneipp-Heilbad mit 11.000 Einwohnern, liegt im Westen des Harzes, knapp 40 Kilometer von Göttingen entfernt. Als das Vitalium vor fast 70 Jahren eröffnet wurde, fungierte es noch als „Sanatorium“. Trotz diverser Renovierungen und kleinerer Umbauten hat sich der Charme der 1950er-Jahre im Inneren erhalten – was auch damit zu tun hat, dass es ein Familienbetrieb geblieben ist. Mittlerweile wird es in dritter Generation von den Schwestern Irene Hönck und Petra Schultheis betrieben. Ärztin die eine, die andere Geschäftsführerin. Aber auch ihre Eltern, beide Ärzte, sind noch täglich für die Gäste da.

Die klassische Kneippkur, dem sich das Haus seit seiner Gründung verschrieben hat, ist heute von immer geringerer Bedeutung. Fastenurlaube dagegen sind im Kommen. „Das sind mittlerweile rund 60 Prozent unserer Gäste“, sagt Schultheis. Ohne die würde es das Haus wohl heute nicht mehr geben. „Das hat uns gerettet“, sagt Schultheis.

Zwischen drei Arten von Fasten können die Gäste im Vitalium auswählen: Fasten nach Buchinger, Fasten nach Mayr und das sogenannte Basenfasten. Bei ersterem gibt es höchstens ein wenig Flüssignahrung, beim Zweiten immerhin ein wenig Brot, und wer das Basenfasten wählt, muss nur auf Fleisch, Getreideprodukte und Zucker verzichten.

Eine Woche Fastenurlaub im Vitalium geht bei 483 Euro pro Person los. Viel Geld, wenn man bedenkt, dass man eben (fast) kein Essen bekommt. Dennoch ist das Kurhotel diese Woche ausgebucht. Auch in den nächsten Wochen sind nur noch ganz wenige Zimmer frei.

48 Betten hat das Haus, angesichts der von den Rentenkassen betriebenen Kurhotels mit jeweils Hunderten Betten im Ort ist das ziemlich wenig. Dafür ist es aber umso familiärer. „Vielen ist es wichtig, dass sie hier persönliche ärztliche Betreuung erwarten können“, sagt Schultheis. Und zu Hause, wo der Alltag ständig ablenke, sei das Durchhalten beim Fasten eben ziemlich schwer. Schaut man sich im Haus um,

läuft da allerdings niemand herum, der sonderlich übergewichtig wirkt. Auch Bode und Youssef geht es nicht in erster Linie ums Abnehmen. Sie fasten das erste Mal wieder nach langer Zeit. „Zuletzt haben wir das mal zu Studienzeiten gemacht“, sagt Youssef. Dem Neurobiologen geht es bei ihrem Aufenthalt vor allem darum, mal aus dem Alltag herauszukommen: „Dort muss man funktionieren, also ist Fasten dann keine Option.“ Hier sei das leichter, sagt er und nippt an dem, was man zumindest hier als Mittagessen bezeichnet. Gerade die Reduzierung auf das Nötigste ist es, was Youssef jetzt schon wieder viel mehr wahr, vor allem natürlich geschmacklich.

Die Gäste im Vitalium können zwischen drei Fasten-Methoden auswählen

Derweil kommt Dagmar Koepsell mit ihrem Rollator an den Tisch und setzt sich vor das dritte Glas mit dem tiefroten Saft. „Heute bin ich wirklich schlapp“, erklärt die ältere Dame ihren Tischnachbarninnen. Aber das sei „nach drei, vier Tagen ganz normal“. Alle paar Jahre kommt sie nach Bad Lauterberg, um durch das Fasten den Körper zu entschlacken. Sie könne das zwar auch zu Hause machen, aber: „Alleine zu fasten, das mache ich heute nicht mehr.“ Hier, mit – je nach Sichtweise – Lei-

desgenossen oder Gleichgesinnten, sei es dann doch einfacher. Mit den verschiedenen Fastenmöglichkeiten werden zunehmend auch jüngere Gäste angelockt. Die Berufstätigen, die viel arbeiten, brauchen häufiger mal eine Auszeit, sagt Schultheis. Besonders Ehepaare aus den Großstädten – wie die Lehrerin Bode und ihr Mann Youssef – quartieren sich für ein paar Tage ein. Heilfasten – eine neue Form des Kurzurlaubs, den manche ziemlich nötig haben. „Gerade rief ein junger Mann an und erkundigte sich nach einem Zimmer“, erzählt Schultheiß. Er habe gesagt, er fühle sich Burnout-gefährdet. Für das Vitalium sind solche Anrufe nichts Neues: „Früher nannte man das Manager-Krankheit“, sagt Schultheis. Wer die ständige Forderung nach Selbstoptimierung aus dem Berufsleben kennt, wird es kaum verwunderlich finden, dass es nun die Jüngeren sind, die sich statt eines Urlaubs im Süden mit All-inclusive-Hotel für ein paar Tage zum Fasten im Unterharz einquartieren. „Man ist für seinen Körper selbst verantwortlich, das ist die klassische Fastenlehre“, sagt Schultheis. Draußen, vor dem Vitalium, das in Bad Lauterberg direkt an der Waldböschung über dem Stadtzentrum thront, liegt der Schnee fast 20 Zentimeter hoch. Die schmale Straße, die am Haus vorbeiführt, endet nach wenigen hundert Metern am Wald. Drinnen sitzen am Vormittag einige der Gäste noch im Spei-

„Man darf trotzdem ganz normal weiteressen“

METHODE Durch Intervallfasten kann man ohne große Ernährungsumstellung Gewicht verlieren und nebenbei Krankheiten vorbeugen. In den Essenspausen greift der Körper auf seine Fettreserven zurück und baut so Gewicht ab. Schon das Reduzieren auf zwei Mahlzeiten am Tag genügt

taz: Frau Valentin, wie funktioniert Intervallfasten?

Sandra Valentin: Der Körper ist es, im Hinblick auf die menschliche Geschichte schon seit der Steinzeit, gewohnt, dass es nicht ständig etwas zu Essen gibt. In Zeiten, in denen es keine Nahrung gab, wurde auf die körpereigenen Reserven zurückgegriffen. Das ist heute nicht anders und das greift man mit dem Intervallfasten wieder auf. Phasen des normalen Essens, so wie man es gewohnt ist, wechseln sich mit Fastenperioden ab. Das ist in der heutigen Zeit des „Snackings“, wo an jeder Ecke die Verführungen des Essens lauern, eine Rückbestimmung auf Hunger haben statt satt sein. Verschiedene Studien haben die positiven Gesundheitsfolgen nachgewiesen. Welche positiven Folgen sind das?

Neben der Gewichtsabnahme ist das eine gute Vorbeugung gegen Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Auch, oder besser vor allem, verringert es durch den verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel die Gefahr einer Diabetes-Erkrankung, was ja mittlerweile eine Volkskrankheit ist. Welche Zeitabstände sind optimal? Da gibt es grundsätzlich zwei

sinvolle Möglichkeiten. Nach fünf Tagen der normalen Essens folgen zwei Tage, an denen gefastet wird. In diesen zwei Tagen sollte die Nahrungsaufnahme auf ein Minimum, auf etwa 500 bis 600 Kalorien reduziert werden, sodass der Körper in dieser Zeit auf seine Fettreserven zurückgreifen kann. Neben dieser Fünf-zu-zwei-Variante ist auch die 16/8-Methode möglich, bei der man 16 Stunden lang aufs Essen verzichtet und acht Stunden lang essen darf. Bestenfalls sind das in den acht Stunden zwei Mahlzeiten, also kein Daueressen in dieser Zeit. Wer eine Mahlzeit am Tag ausfallen lässt oder etwas später frühstückt beziehungsweise etwas früher zu Abend isst, schafft die Fastenzeit problemlos, da die 16 Stunden über Nacht schnell erreicht sind. Während „normales“ Fasten als eher ungesund gilt, soll das Intervallfasten sehr sinnvoll sein. Warum?

Die Phasen zwischen Essen und Nahrungsverzicht sind gänzlich anders. Das Fasten über viele Tage oder sogar Wochen zerrt stark am Körper, Muskeln werden abgebaut, der Stoffwechsel verlangsamt sich und Mangelerscheinungen treten auf. Und nach einer langen Fastenzeit kommt es meistens schnell

wieder zur Gewichtszunahme. Der klassische Jo-Jo-Effekt. Genau. Beim Intervallfasten besinnt man sich dagegen wieder mehr auf das Essen als Nahrungsaufnahme in einem klaren Rhythmus. Was sind Ihre Erfahrungen mit dem Intervallfasten? Es ist einfach ein guter Kompromiss. Man darf schließlich trotzdem ganz normal weiteressen. Lediglich die Dosierung ist eine andere. Bei radikaleren Methoden, etwa Low-Carb-Diät, bei der die Kohlenhydrataufnahme nicht mehr als 50 Gramm am Tag sein soll, ist das viel schwieriger. Die hat man häufig ja schon nach ein paar Scheiben Brot zum Frühstück oder zum Abendessen erreicht. Da haben viele irgendwann einfach keine Lust mehr auf den Verzicht.

INTERVIEW ANDRÉ ZUSCHLAG

Sandra Valentin

■ 38, ist Ernährungsmedizinerin am Medicum Hamburg, einer Gemeinschaftspraxis für Diabetes und Ernährungskrankheiten

Foto: Medicum Hamburg

GEISTESTRAINING IM ARBEITSALLTAG
5 Abende Theorie und Praxis zu Konzentration, Achtsamkeit u. v. m. Neurowissenschaftlich erforscht.
Wo: GLS-Bank Hamburg
Wann: 13.03. – 10.04.17

DIPLOMA in Psychologie
MBA Bachelor Master
Studienzentrum Hamburg
Waldsee 122a 22083 Hamburg
Tel.: 040 / 69 45 365 20

Gesundheit
Bewegung und Entspannung, Gesundheit und Wissenswertes. Sie finden ein vielfältiges Angebot von Veranstaltungen und Kursen auf www.fbs-ependorf.de

Einführung in die Transaktionsanalyse (TA)
für StudentInnen und andere junge Erwachsene am 10./11. März 2017
Informationen bei: Werkstatt für Lernen & Entwicklung
Hanne Raack • Pädagogin • Lehrende/Transaktionsanalytikerin
Tel.: 040 / 850 56 1 • e-mail: hanne.raack@t-online.de
www.wle-hamburg.de

PTA Pharmazeutisch-technische/r Assistent/in
Ausbildung
Bernd-Blindow-Schule Hamburg
Wir beraten Sie! Jeden Donnerstag 15-17 Uhr

AUFTANKEN, AUSSPANNEN, FIT WERDEN
Gesundheitswochen in der Röpertsbergklinik Ratzeburg
Röpertsberg KLINIK
Buchen Sie einfach die passenden Module aus unserem Programm. Mehr Info auf unserer Webseite unter Gesundheitswochen oder telefonische Beratung: 04541 13-3424
Röpertsberg 47 23909 Ratzeburg
www.roepertsbergklinik.de
Die Röpertsberg-Gruppe. Eine Welt voller Möglichkeiten.