



RATGEBER

Sind Fastenkuren zu empfehlen?

Corinne Spahr

Was halten Sie generell von Fastenkuren, und ist es sinnvoll, wenn ich faste und gleichzeitig Sport treibe? E.T.

Zuerst muss Fasten definiert werden. Die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung definiert das Fasten mit folgenden vier Kriterien: Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel während rund fünf Tagen bis fünf Wochen mit anschliessendem abgestuften Kostaufbau, reichliche Flüssigkeitszufuhr, regelmässige Darmentleerung und ausreichend Bewegung in der Fastenzeit.

Eine Fastenkur bedeutet mehr als Nahrungsverzicht. Sie bietet die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen, sich zurückziehen, und dies auf allen Ebenen. Oft ist eine Fastenkur der Beginn einer langfristigen Verhaltensänderung. Die Psyche spielt bei einer Kur eine grosse Rolle.

Der Mensch kann gut eine Zeit lang mit wenig Energie auskommen. Unser Körper ist fähig, die Energiebereitstellung auch ohne Nahrung von aussen zu gewährleisten. Er lernt den haushälterischen Umgang mit seinen Reserven, indem ge-

speicherte Makro- und Mikro-nährstoffe mobilisiert werden. Es ist jedoch klar, dass der Nahrungsverzicht abbauende Stoffwechselfvorgänge bewirkt. Der Umbau von Körpersubstanz wird intensiviert. Während dem Fasten kommt es häufig zu einem gesteigerten Zufriedenheitsgefühl. Als Grund wird eine intensivere Ausschüttung des Wachstumshormons HGH durch die besondere Stoffwechsellage vermutet.

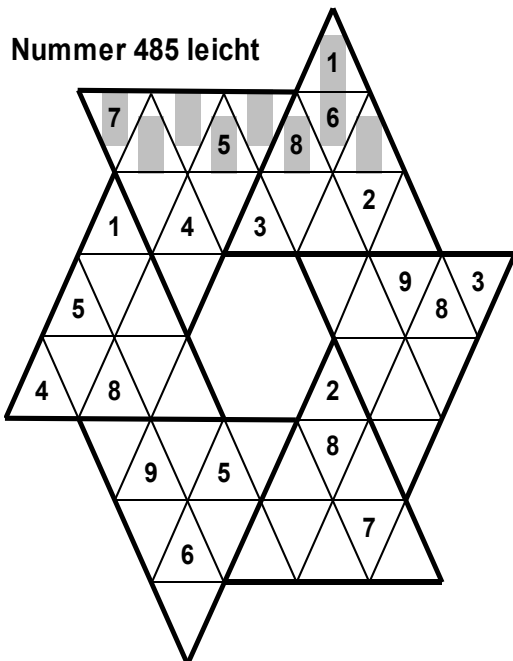
Bewegung sollte zu einer Fastenkur dazugehören. Studien zeigen, dass dadurch wenig beziehungsweise gar kein Muskelabbau während des Fastens stattfindet. Bewegung ist auch wichtig, um psychisch in der Balance zu bleiben.

Wenn jemand eine Fastenkur machen möchte, empfehle ich diese ausserhalb des beruflichen Alltags zu absolvieren. Fasten bedeutet Stress für den Körper und deshalb braucht er zusätzliche Ruhe mit viel Entspannung und Schlaf.

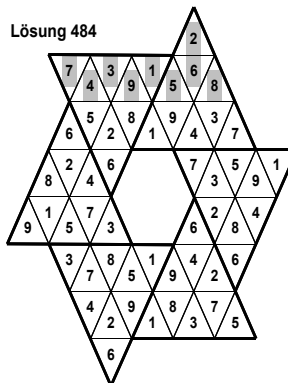
Corinne Spahr ist diplomierte Ernährungsberaterin mit einer eigenen Praxis im Zentrum für Ernährungsberatung und Bewegung in Bern. Sie wohnt in Überstorf. corinne.spahr@bluewin.ch; www.corinnespahr.ch

Bissigs Sudoku

Nummer 485 leicht

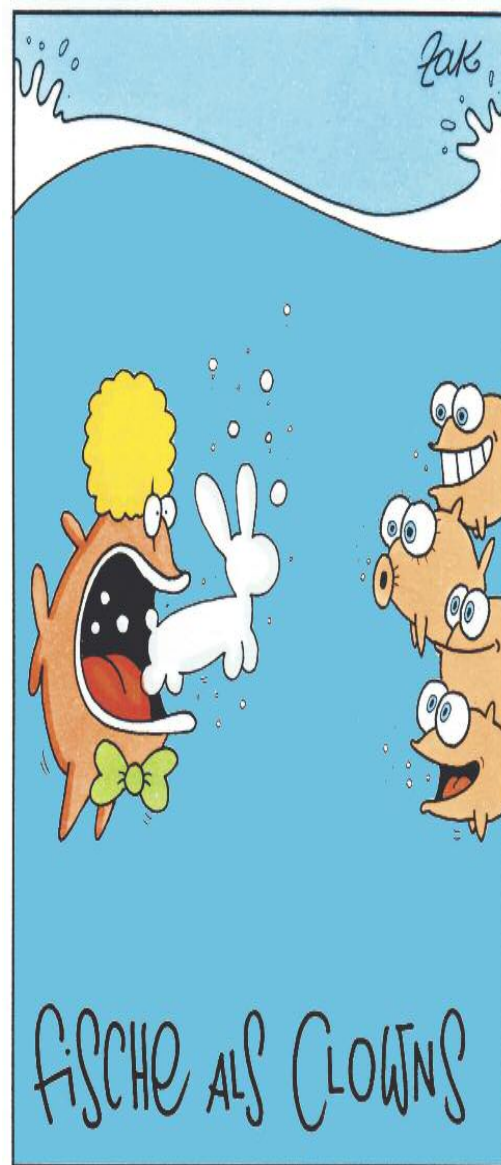


Lösung 484



Alle Ziffern von 1-9 sollen ins Sternsudoku eingesetzt werden, so dass sie in jedem der 6 Dreiecke und in allen 6 waagrecht und 12 diagonalen Zeilen je einmal vorkommen. Bei den äusseren Reihen (vgl. graue Felder) wird der Spitz als neuntes Feld für eine Reihe dazugenommen.

aufZAK



Tageschronik Montag, 2. April

(93. Tag, 14. Woche des Jahres)

Tierkreiszeichen: Widder
Namenstag: Sigismund, Franz

Ein Blick zurück:
– Vor einem Jahr wurde Luca Ruch aus Frauenfeld TG zum schönsten Mann der Schweiz gekürt. Der 21-jährige Wirtschaftsstudent löste Mister Schweiz 2010, Jan Bühlmann, ab.
– Vor 30 Jahren (1982) besetzte Argentinien die von Grossbritannien verwalteten Falklandinseln. Einen Tag danach ordnete die britische Premierministerin Margaret Thatcher die Entsendung der Flotte in den Südatlantik an.
– Vor 70 Jahren (1942) wurde András Fricsay, Schweizer Schauspieler und Regisseur, in Szeged/Ungarn geboren (Rolle in «Das Spinnennetz», Regie: «Tabaluga und Lilli»).

NOTFALL

Ärzte:
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Kanton Freiburg: 026 350 11 40
Sensebezirk: bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 418 35 35; **Seebzirk:** Bei Abwesenheit des Hausarztes: 0900 670 600 (Fr. 2.-/Min. ab Festnetz); **Amt Laupen:** (Frauenkappelen, Laupen, Mühleberg, Neuenegg, Thörishaus): 0900 57 67 47 (Medphone).
Stadt und Umgebung: Notfalldienst Tag und Nacht bei Abwesenheit des Hausarztes: 026 350 11 40.

Apotheken:
Kanton Freiburg: 026 350 11 44
Stadt Freiburg (ab 20 Uhr): 2.4. Capitole Bahnhof, Bahnhof. Bei Notfällen in der Nacht kann die private Telefonnummer des Inhabers unter Tel. 144 verlangt werden.

Zahnarzt: 026 322 33 43
Chiropraktor: So. und Feiertage: 9-12 Uhr: 079 626 55 54
Ambulanz: Sanitätsnotruf: 144

Spitäler:
Freiburg: 026 426 73 00
Tafers: 026 494 44 11
Merlach: 026 672 51 11

Tierärzte: für alle Bezirke: Telefonbeantworter Ihres Tierarztes.
Kantonspolizei: Notruf: 117, Permanenz: 026 305 17 17
Oberamt Saane: 026 305 22 20
Oberamt Sense: 026 305 74 34
Oberamt See: 026 305 90 70
Dargebotene Hand: 143

AGENDA

Diverses
• **Bildungszentrum Burgbühl.** Infoabend zum Kurs «Bibel verstehen» und Ausbildung Katechet/in. 19.30 Uhr, Burgbühl, St. Antoni.
• **Alterswil. Sommer-Börse.** Annahme: Mo., 2.4., 8-9.30 Uhr; **Verkauf: Mo., 2.4., 14-16.30 Uhr;** Rücknahme: Di., 3.4., 8-9.30 Uhr. Schulhaus Beniwil. Info: 079 305 81 16.
Dienstag
• **Plasselb. Seniorentanz.** Jeden ersten Dienstag im Monat. Ab 13.30 Uhr, Hotel Edelweiss.
• **Murten. Nachmittagsplausch.** Diskutieren, singen, spielen bei Kaffee und Kuchen. 14 Uhr, Seniorenwohnen Montessalet.

Gemeinde
• **Jaun. Gemeinde- und Pfarreiversammlung.** 20 Uhr, Schulhaussaal.

Pfarrei
• **Marly. Pfarreiversammlung.** 20 Uhr, Saal von Marly-Cité.

Vereine
Dienstag
• **Jahrgängerverein 1928.** Jassen. 13.15 Uhr, Restaurant St. Jakob, Winnewil.
• **Jahrgängerverein 1937.** Jassen. 13.30 Uhr, Restaurant Maggenberg, Tafers.



Daniel und Bea Knellwolf, mit Barbara und Roland Krebs aus Galmiz.

GESEHEN IN ...

Auftritt von Vera Kaa in Murten

Die Powerfrau Vera Kaa brachte am Samstagabend mit viel Gefühl und ihrer durch Mark und Bein gehenden Stimme den Blues nach Murten. Im Rahmen der Kulturwochen 2012 trat die bekannte Luzernerin am Samstagabend mit ihrer Band im Hotel Murten auf. Text und Bilder Aliko Eugenidis



Reisten extra aus Effretikon und Solothurn an: Janine (l.) und Roland Heuscher (r.) mit Ursula und Georges Grolimund (M.).



Nicht zum ersten Mal an einem Konzert im Hotel Murten: Iris Zahnd-Hofer mit Iris Schaller-Schwane.



Warten auf den Beginn des Konzerts: Roger und Karin Ernst mit Astrid Hofer.



Eintrittskarten beim Murtenbieter gewonnen: Marianne Schweizer (r.) und Charlotte Schori.



Freuen sich aufs Konzert: Martin und Erika Löffel aus Muntelier.



Ein Autogramm ergattert: Alexandra Kuster Maloku mit Bajrush Maloku (r.) und Ingrid Hertach (M.).



Astrid Vetter und Karl Luca Büeler vertreiben sich die Wartezeit bei einem Getränk.



Vergnügt: Marlyse Wolfstädter und Regula Hurni.



Astrid Wenger (l.) aus Murten mit Stefan Landgraf und Silvia Baumung aus Guévaux.



Uwe und Irene Dingelstein geniessen das gemütliche Ambiente.