FIT IN DEN WINTER

SO MACHT FASTEN FIT FÜR DEN HERBST

Starkes Immunsystem, weniger Pfunde - sogar mit Langzeitwirkung

(DJD). Den Körper noch einmal von Grund auf stärken, bevor es in Richtung Herbst und Winter geht - viele schwören dabei aufs Fasten. Laut dem Statistikportal Statista halten 65 Prozent der Deutschen den Nahrungsverzicht aus gesundheitlicher Sicht für sinnvoll. Haben sie recht? „Ja“, sagt Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura aus Münster. „Fasten kann wie ein Reset auf den Organismus wirken und sehr positive Auswirkungen auf das Immunsystem und den Verlauf vieler Erkrankungen haben.“

Durch Fasten lässt sich das Immunsystem gezielt stärken - dann ist auch herbstliches Schmuddelwetter kein Problem.
Foto: djd/Jentschura International/Getty Images/skynesher

Fasten als Therapie

Durch den zeitlich begrenzten Nahrungsverzicht greift der Körper auf seine Reserven zurück. Er schaltet auf Reparaturmodus, Zellreinigung und Regeneration. Davon profitiert unter anderem das Immunsystem. Zahlreiche Studien belegen außerdem, dass Entzündungsreaktionen stark vermindert und körpereigene Schmerzstiller ausgeschüttet werden – für Schmerzpatienten eine wichtige Botschaft. Norwegische Forscher konnten zeigen, dass Beschwerden durch rheumatoide Arthritis nach einer einwöchigen Fastenphase und anschließender vegetarischer Ernährung deutlich nachlassen. Dieser Effekt hielt bis zu ein Jahr lang an. „Die Ernährungsumstellung nach dem Fasten spielt dabei eine große Rolle“, weiß Ute Jentschura. „Pflanzliche Kost wirkt im Körper basisch und hat damit auch eine entzündungshemmende Wirkung.“

Intervallfasten für Figur und Wohlbefinden

„Eine Fastenkur ist keine Diät“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin. „Aber der Nahrungsverzicht ist eine Zäsur, die es leichter macht, den Speiseplan dauerhaft umzustellen. Weg von Weißmehl, Zucker und zu viel Fleisch, hin zu frischen, saisonalen und basischen Produkten.“ Das hinterlasse schnell Spuren auf der Waage. Wer es zu Hause ausprobieren möchte, findet zum Beispiel unter www.pjentschura.com einen kostenlosen Fastenplan zum Download. Ebenso das Intervallfasten. Dabei gönnt man dem Körper 16 Stunden Verdauungspause, isst also beispielsweise nur zwischen 10 Uhr morgens und 18 Uhr. Danach ist Schluss, auch mit süßen Getränken und Alkohol. „Die lange Unterbrechung wirkt sich bei vielen positiv auf das Wohlbefinden aus, weil sie wieder ein Gespür für ihren Körper bekommen“, so Ute Jentschura. Die Methode habe auch bei Erkrankungen wie Diabetes Typ II einen großen Nutzen, weil die insulinproduzierende Bauchspeicheldrüse sich in der Nahrungspause erholen kann. „Nicht zu unterschätzen ist außerdem, dass man automatisch bewusster isst – das ständige Snacken hat ein Ende. Anregungen für leichte, basische Rezepte liefert zum Beispiel das Kochbuch „Basisch Kulinarisch“ (Reformhaus/Bioladen).

FITNESSSTUDIOS SIND TEIL DER LÖSUNG

Corona-Pandemie sensibilisiert mehr denn je für das Thema Gesundheit

Die Bedeutung von Bewegung für die physische sowie psychische Gesundheit und das Immunsystem ist wissenschaftlich nachgewiesen. Foto: djd/DHfPG

(DJD). Fitnessstudios sind längst zu einem elementaren Bestandteil des Gesundheitssystems geworden. Sie tragen sowohl zum Wohlergehen der Menschen als auch zur Prävention von Krankheiten maßgeblich bei. Damit stellt die Branche eine wichtige Größe dar. „Die Pandemie hat die Menschen mehr denn je für das Thema Gesundheit sensibilisiert. Unsere Betriebe haben durch ihre Qualifikation und Professionalität die Gesundheitskompetenz erworben, um Teil der Lösung zu sein“, erklärt Florian Kündgen, stellvertretender Geschäftsführer des DSSV e. V. – Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen. Somit sei die Fitness- und Gesundheitsbranche mehr denn je ein Zukunftsmarkt.

Für eine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche qualifizieren

Wer seine berufliche Zukunft in der Fitnessbranche sieht, kann sich bei der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) qualifizieren. Die staatlich anerkannte Hochschule gehört zu den größten privaten Hochschulen in Deutschland. Alle Informationen gibt es unter www.dhfpg.de. Derzeit qualifizieren sich dort über 8.400 Studierende zum Bachelor of Arts in den Studiengängen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Fitnesstraining, Gesundheitsmanagement und Ernährungsberatung sowie zum Bachelor of Science im Studiengang Sport-/Gesundheitsinformatik. Drei Master-of-Arts-Studiengänge, ein MBA-Studiengang sowie ein Graduiertenprogramm zur Vorbereitung auf eine Promotion runden das Angebot ab. Inzwischen setzen bereits mehr als 4.300 Unternehmen auf die Hochschule als Bildungspartner.

Testsieger bei Service-Studie

Zudem wurde die DHfPG in 2020 bei einer Service-Studie des Deutschen Instituts für Service-Qualität (DISQ) im Auftrag des Nachrichtensenders ntv als „Beste private Hochschule im Bereich Gesundheit“ ausgezeichnet.

Gemeinsam macht Fitness noch mehr Spaß: Nach der Pandemie werden die Menschen auch wieder gemeinsam trainieren können. Foto: djd/DHfPG

FITNESSSTUDIOS

Corona-Pandemie sensibilisiert

(DJD). Kräftige Muskeln dienen auch in höherem Alter als beste Stütze, denn sie schützen Rücken und Gelenke vor Verschleiß und Schmerzen. Viel Bewegung im Alltag, etwa durch Radeln, Treppensteigen oder Gartenarbeit, hält sie fit. Noch besser gelingt Muskelaufbau und -kräftigung mit Sport.

Kraftsport ist hier besonders effektiv und auch für Ältere geeignet. Training macht die Muskeln aber nicht nur stärker, bei Bewegung schütten sie zudem Botenstoffe aus, die vor Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Demenz, Krebs und Osteoporose schützen. Wichtig bei jedem Sport: eine gute Magnesiumversorgung. Magnesiumreich sind etwa Brokkoli, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Nüsse. Eine Extraportion kann auch Biolectra Magnesium aus der Apotheke liefern – mehr unter www.biolectra-magnesium.de.

Mit Kraftsport lassen sich Muskeln gezielt aufbauen. Auch für Senioren ist er gut geeignet.
Foto: djd/Hermes Arzneimittel/Image Source