



Fasten
SONDERAUSGABE

GESUNDHEITS MAGAZIN

Ausgabe März 2021



Umfassende Informationen
Ihrer **Kirsch Apotheke**
in Kalchreuth



Ihr Apotheker
Hubert Kaps

Liebe Kundinnen und Kunden,

haben Sie schon mal gefastet? Wenn ja, dann liegen Sie voll im Trend, denn seit Jahren steigt die Zahl derer, die sich – meistens im Frühjahr – eine Fastenkur verordnen.

Gründe dafür gibt es sicher viele. Für den einen macht es Sinn, mal eine Pause vom Konsum-Alltag einzulegen. Der nächste möchte seinen Geist wieder erfrischen. Und schließlich ist da mitunter auch der ein oder andere, der wieder glücklich und zufrieden von der Waage steigen möchte.

WAS AUCH IMMER SIE ANTREIBT: HIER IM MÄRZ-MAGAZIN FINDEN SIE VIELE GUTE TIPPS ZUM THEMA (HEIL-) FASTEN, DIE SIE IHREM ZIEL GANZ BESTIMMT NÄHERBRINGEN.

Wenn Sie mehr über Fasten wissen möchten, kommen Sie zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne persönlich.

Das gilt auch für alles rund ums Thema Corona, seien es konkrete Tipps zur Vorbeugung oder zum korrekten Tragen von Masken.

Fragen Sie uns – Ihre Experten rund um Gesundheit und Wohlbefinden: Kompetent, freundlich und immer individuell.

Bleiben Sie gesund!

*Ihr Hubert Kaps
und das gesamte Team der Kirsch-Apotheke*

Titelthema

HEILFASTEN EINMAL ANDERS EINE WOCHE BASENFASTEN

Mit viel Obst und Gemüse entschlacken

Gerade jetzt im Frühling ist das Heilfasten eine wohltuende Methode, um den Körper zu entschlacken und gesund ins Frühjahr zu starten. Eine Besonderheit ist dabei das Basenfasten, bei dem man in einer Wochenkur nur basische Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse sowie Keimlinge und frische Kräuter zu sich nimmt.

Dazu trinkt man hochwertigen Basenkräutertee und kohlensäurefreies Quellwasser. Tägliche Bewegung, ausreichend Entspannung, guter Schlaf sowie eine körperliche Unterstützung durch Basenbäder, Basenpeeling, Einläufe oder Leberwickel ergänzen das Wochenprogramm beim Basenfasten.

Fortsetzung auf Seite 2

Inhalt

- 1 **Titelthema**
HEILFASTEN EINMAL ANDERS: EINE WOCHE BASENFASTEN
- 2 **Artikel**
VERJÜNGUNGSKUR DER ZELLEN ANKURBELN
- 3 **Serie**
WELCHE IMPFUNGEN WERDEN EMPFOHLEN?
- 4 **Tipp des Monats**
BASISCH-MINERALISCHE KÖRPERPFLEGE VERWÖHNT DIE HAUT
- 5 **Unterhaltung**
WAS SIE BEIM BASENFASTEN TRINKEN SOLLTEN



Angebot des Monats

Cetirizin-ratiopharm® 10mg
Filmtabletten – 20 Stück

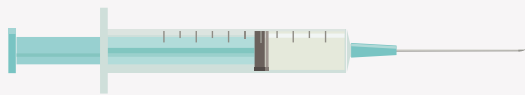
4,98€ statt 8,35€ LVP^{1,3}

Mehr Angebote finden Sie auf
unserem Aktions-Blatt

Serie

IMPFUNGEN

WELCHE WERDEN EMPFOHLEN?



CHOLERA: SCHLUCKIMPfung – MIT INAKTIVIERTEN CHOLERA-BAKTERIEN SOWIE EINER CHOLERA TOXIN-UNITÄT – ZUR AKTIVEN IMMUNISIERUNG.

Was ist Cholera? Cholera ist eine Durchfallerkrankung, die durch Bakterien, d.h. den Erreger *Vibrio Cholerae*, verursacht wird. Dieser befindet sich in tropischen Ländern oft in Wasser, das mit Ausscheidungen durch Infizierte verunreinigt ist. Auch über kontaminierte Nahrungsmittel und Schmierinfektionen kann man sich anstecken. Infizierte, die selbst nicht erkranken, stellen als sogenannte Dauerausscheider ein Risiko für die Ansteckung dar. Das von den Cholera-Bakterien produzierte Gift hat stark wässrige Durchfälle zur Folge. Da pro Stunde bis zu ein Liter Flüssigkeit verloren gehen kann, drohen nach kurzer Zeit lebensbedrohliches Kreislaufversagen und Tod. Infizierte können den Erreger bis zu 10 Tage ausscheiden. Die wichtigste Gegenmaßnahme ist sofortiger Flüssigkeits- und Elektrolytverlustausgleich. Auch Antibiotika kommen gegebenenfalls zum Einsatz. Die Inkubationszeit beträgt wenige Stunden bis zu fünf Tagen.

Wovor schützt die Cholera-Impfung?

Vor der Erkrankung Cholera.

Wie schützt die Cholera-Impfung?

Die Impfung erfolgt als aktive Immunisierung durch inaktivierte Cholera-Bakterien.

Wann und wie oft muss man sich impfen lassen?

Die Schluckimpfung - Impfstoff gemischt mit Brausegranulatlösung - erfolgt in zwei Dosen im Abstand von mindestens einer Woche bis zu sechs Wochen (Kinder zwischen 2 und 6 Jahren: drei Dosen, siehe unten). Die Immunisierung muss spätestens eine Woche vor Expositionsbeginn abgeschlossen sein. Eine Auffrischung wird nach zwei Jahren (bei Kindern zwischen 2 und 6 Jahren nach 6 Monaten) empfohlen.

Wer sollte sich impfen lassen?

Die Choleraimpfung gilt bei uns als Reiseimpfung in Länder mit mangelnden Hygienebedingungen und/oder entsprechenden Einreisevorschriften. Eine Impfempfehlung besteht für Risikogebiete oder Gebiete, in denen eine medizinische Versorgung nicht zeitnah erreichbar ist. Außerdem können chronisch Kranke geimpft werden, für die bei Reisen in Risikogebiete die Gefahr eines schwereren Verlaufs besteht.

- Erwachsene und Kinder (ab 6 Jahren): zwei Impfdosen, verabreicht im Abstand von mindestens einer Woche bis zu sechs Wochen.
- Kinder zwischen 2 und 6 Jahren: dreimal eine Impfdosis, verabreicht im Abstand von mindestens einer Woche bis zu sechs Wochen.

Nähere Informationen des Robert-Koch-Instituts zur Cholera-Impfung: www.rki.de/cholera

Kommen Sie doch einfach zu uns in die Apotheke. Wir beraten Sie gerne zur Impfung Cholera.

Artikel

Verjüngungskur der Zellen ankurbeln

Fasten unterstützt das Reinigungsprogramm unseres Körpers.

Das bewusste Fasten wird schon seit Jahrtausenden in allen Kulturen und Religionen als Methode eingesetzt, um Körper und Geist zu regenerieren. Auch das moderne, sogenannte Intervallfasten in verschiedenen Formen – beispielsweise acht Stunden Nahrung aufnehmen, 16 Stunden auf Nahrung verzichten – macht sich bestimmte körperliche Prozesse zunutze, die beim Nahrungsverzicht automatisch einsetzen. Das Intervallfasten soll dabei sogar helfen, Erkrankungen vorzubeugen. Denn wenn der Körper beim Fasten in den Hungermodus übergeht, laufen in den Zellen bestimmte Prozesse ab. Das Hungern bewirkt, dass der Körper vom Zuckerstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel umstellt. Wenn die Kohlenhydrate verbraucht sind, verbrennt der Körper Fett – und nach längerer Zeit auch Eiweißreserven in den Muskeln.

Die körpereigene „Müllabfuhr“ beginnt beim Nahrungsverzicht, abgelagerte Eiweiße, Fette und schädliche Zellbestandteile in den Zellen abzubauen, umzuwandeln und sie als Nährstoffe zu nutzen.

Dies ist der Prozess der sogenannten Autophagie (von griech.: sich „selbst verzehren“).

Autophagie FÖRDERT ZELLVERJÜNGUNG

Durch die Autophagie wird der frühzeitige Tod einer Zelle verhindert und eine Zellverjüngung durchgeführt. Hierbei werden Teile der Zelle, die nicht mehr benötigt werden oder schädlich sind, in das Innere von sogenannte Autophagosomen (kelchförmig in der Zelle wachsenden Membranen) eingeschleust und umschlossen.

Im nächsten Schritt werden die eingeschlossenen Bestandteile abgebaut und ihre Grundbausteine zur Wiederverwertung zur Verfügung gestellt. Eine Fehlregulation dieses ständigen Prozesses im Körper kann zu weniger oder fehlgesteuerten Autophagieprozessen führen. **Man geht davon aus, dass dies auch ein Grund ist, warum – besonders im Alter – bestimmte Krankheiten entstehen, z. B. Krebs (Fehlsteuerungen in den Zellen, fehlregulierter Zelltod u. a.), Demenz (fehlender Abbau bestimmter Ablagerungen) oder Infektanfälligkeit (fehlende oder gestörte Beseitigung von Krankheitserregern).** Denn die Fähigkeit, die Autophagie durchzuführen, lässt mit zunehmendem Alter nach. Der Alterungsprozess setzt ein. **Aus diesem Grund ist Fasten auch eine Methode, den Verjüngungsprozess im Körper selbst aktiv anzukurbeln und dadurch die Gesundheit zu fördern.**



Spermidin AKTIVIERT AUTOPHAGIEPROZESS

Zusätzlich wurde nun festgestellt, dass die körpereigene Substanz Spermidin eine Rolle beim Autophagieprozess und damit auch beim Alterungsprozess und der Entstehung von Demenz spielt. **Spermidin wirkt dem Prozess der Zellalterung entgegen und hat dadurch eine „Anti-Aging“-Wirkung auf alle Zellen im Körper, z. B. auch auf die Herzfunktion und den Stoffwechsel.**

Die Konzentration der körpereigenen Substanz Spermidin im Blut, die den Autophagieprozess aktiviert, sinkt im höheren Lebensalter. **Generell kann der Körper circa zwei Drittel des benötigten Spermidins selbst produzieren und ein Drittel über die Nahrung aufnehmen.** Im Laufe des Lebens nimmt die Spermidinproduktion im Körper altersbedingt ab. Da es somit schwierig ist, eine gleichbleibend hohe Menge Spermidin ausschließlich über Lebensmittel aufzunehmen, kann man Spermidin auch als Nahrungsergänzungsmittel (Weizenkeimextrakt) einnehmen.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL ENTHALTEN VIEL SPERMIDIN?

Einen festen Anhaltspunkt dafür, welche Lebensmittel besonders reich an Spermidin sind, gibt es leider nicht. Der höchste Spermidin Gehalt befindet sich in Weizenkeimextrakt, Sojabohnen und reifem Cheddar. Weitere spermidinreiche Lebensmittel sind Kürbiskerne, zahlreiche Pilzsorten, Erbsen, Rindfleisch, Hühnerleber, Reiskleie, Brokkoli, Blumenkohl, Dill, Haselnüsse und Mais.

Beispiele für mittleren Spermidin Gehalt mg/kg in Nahrungsmitteln:

BROKKOLI , gekocht.....	27,3	GRÜNE ERBSEN , gekocht.....	65,2
BLUMENKOHL , gekocht.....	26,2	MAIS	21
PILZE	88,6	ORANGENSAFT	2,5
DILL	29,2	HÜHNERFLEISCH , gegrillt.....	17,3
BANANE	11,3	RINDFLEISCH , gekocht.....	6,3
WEIZENKEIME	243		



Titelthema

HEILFASTEN EINMAL ANDERS: EINE WOCHE *Basenfasten*

Mit viel Obst und Gemüse
entschlacken

KÖRPER VERWANDELT LEBENSMITTEL IN BASEN UND SÄUREN

Hintergrund der Basenfastenkur ist die Unterteilung der Ernährung in basische und säurebildende Lebensmittel. Diese Theorie beruht auf der Feststellung, dass der Körper während des Stoffwechsels die aufgenommene Nahrung entweder in Basen oder in Säuren verwandelt. Der schwedische Chemiker Carl Gustav Ragnar Berg (1875 bis 1956) gilt als Begründer der „Basentheorie“. Er empfahl eine Ernährung, die zu einem überwiegenden Teil aus basischen Lebensmitteln besteht, um die Nährstoffe für den Körper optimal nutzbar zu machen. Diese sind Obst, Gemüse (mit einzelnen Ausnahmen), Kartoffeln, Pilze, Samen, Nüsse, Keimlinge, Wurzeln, Blätter, Blüten und Kräuter.

BASENFASTEN HILFT AUCH ZUR GEWICHTSABNAHME

Mit der Basenfastenkur kann man nicht nur Gewicht verlieren, sondern auch das Bindegewebe stärken und die Haut straf-

fen. Insgesamt ist Basenfasten auch ein guter Ausgangspunkt, um chronischen Erkrankungen wie Rheuma, Asthma, Gicht, hohem Blutdruck, Herzerkrankungen und ähnlichem vorzubeugen. Wer möchte, kann die Kur um eine Woche verlängern oder gleich auf eine dauerhafte basenreiche Ernährung mit einem hohen Anteil (80 Prozent) Obst und Gemüse umsteigen.

OBST UND ROHES NUR BIS 14 UHR ESSEN

Leckere basische Rezepte sind das A und O, um aus rein basischen Lebensmitteln schmackhafte Mahlzeiten zu zaubern. Wichtig dabei ist, immer nur reifes Obst oder Gemüse zu verwenden, denn nur sie haben genau die richtige Menge an basenbildenden Mineralien. Zu beachten ist, dass man Obst und Rohkost generell nur bis 14 Uhr essen sollte, um die Arbeit der Leber beim Stoffwechsel zu unterstützen. Generell sollte man nach 18 Uhr nichts mehr essen.

Dies sorgt für wohltuenden Schlaf und verhindert, dass sich unnötig Fettpölsterchen ansetzen.

BASENKRÄUTERTEES UND QUELLWASSER SIND ERLAUBT

Als Getränke über den Tag hinweg empfehlen sich basische Kräutertees sowie hochwertige Quellwasser. Bei den Kräutertees sollte man auf einheimische Kräuter achten (bitte keine Tees aus Früchten wie Hagebutten) und auf Zusatzstoffe und exotische Mischungen verzichten. Auch koffeinhaltiger Tee ist nicht geeignet. **Beim Fasten darf man zwei bis drei Liter pro Tag trinken, sofern nicht medizinische Gründe dagegen sprechen.**

DARMREINIGUNG IST WÄH- REND DER KUR SINNVOLL

Es ist empfehlenswert, während der einwöchigen Basenfastenkur drei Darmreinigungen durchzuführen, da man aufgrund der ungewohnten ballaststoffreichen Kost leicht an Blähungen leiden kann.

In der Apotheke kann man sich zu unterstützenden Produkten für eine Basenfastenkur beraten lassen.

SO BASENFASTEN SIE RICHTIG:



- ✓ Essen Sie **Rohkost** nur, wenn Sie sie gut vertragen
- ✓ Essen Sie **Obst und Rohkost** nur bis 14 Uhr (schont die Leber und verhindert Blähungen).
- ✓ **Essen Sie nach 18 Uhr nichts mehr** (schont die Leber und vermeidet unnötige Fettablagerung).
- ✓ Achten Sie auf **schonende, naturbelassene Zubereitung von Gemüse** (am besten im Gemüsedämpfer garen).
- ✓ Essen Sie nicht zu viel. Stichwort: **Langsam und bewusst essen und kauen.**
- ✓ **Mischen Sie möglichst wenig Nahrungsmittel** (maximal zwei bis drei Obst- oder Gemüsesorten pro Mahlzeit).
- ✓ **Würzen Sie mäßig** (erst mit Kräutern, dann mit wenig Salz abschmecken).
- ✓ **Essen Sie nur Gerichte, auf die Sie Lust haben** (Inspiration am Wochenmarkt!).
- ✓ Essen Sie im Verhältnis 80:20 (**80 % Gemüse, 20 % Obst**). Und nur in reifer Form.
- ✓ **Kauen Sie gründlich.**

Basisch-mineralische Körperpflege verwöhnt die Haut

Mit einem
FUSSBAD
vom Alltag
entspannen

Auch mit basischer Körperpflege kann man selbst viel dafür tun, neue Energie, Kraft und Ruhe für den Alltag zu tanken. Durch basische Körperpflege wird die natürliche Ausscheidungsfunktion der Haut aktiv genutzt und der gesamte Organismus entlastet. **Basische Körperpflege bedeutet auch, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen. Körper, Geist und Seele tanken auf und man erhält neue Energie und Kraft für den Alltag.**

Basisch-mineralisches Körperpflegesalz fördert die Regeneration

Zur Ganzkörperpflege empfiehlt sich ein basisch-mineralisches Körperpflegesalz aus der Apotheke zur Förderung der Selbstfettung und Regeneration der Haut. Auch bei trockener Haut, Neurodermitis, Schuppenflechte oder Ekzemen ist es hilfreich. Der pH Wert 8,5 unterstützt dabei die Haut bei der Säure-Basen-Balance.

Übrigens: Auch das Fruchtwasser, in dem ein Baby heranwächst, hat einen pH-Wert von 8,0 bis 8,5 und ist damit schwach basisch. Und Babyhaut ist immer geschmeidig und zart.

Ein Fußbad entspannt und pflegt

Wer abends nach einem stressigen und kalten Tag effektiv entspannen möchte, sollte sich regelmäßig eine Auszeit mit einem basischen Fußbad gönnen. Mit einem Teelöffel Körperpflegesalz können Sie herrlich bei einem basischen Fußbad abschalten und regenerieren.

Für das Fußbad erhitzen Sie das Badewasser auf 38 bis 41 Grad und genießen es für circa 30 Minuten.

Ihre **Stephanie Hofmann**
Apothekerin



Stephanie Hofmann



Unterhaltungsteil

Was Sie beim Basenfasten trinken sollten Basenkräutertee-Mischung aus der Apotheke unterstützt

Tee ist nicht gleich Tee, und Wasser nicht gleich Wasser! Wenn Sie eine Basenfastenkur machen, ist es günstig, zwei bis drei Liter pro Tag zu trinken (wenn keine medizinischen Gründe dagegen sprechen). Hierzu empfiehlt sich hochwertiger Basenkräutertee.

Welcher Tee ist erlaubt?

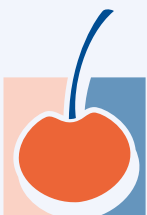
Nicht jeder Tee ist für das Basenfasten geeignet. Früchtetee, z. B. mit Hagebutten oder Orangenschalen, schwarzer, grüner und weißer Tee, exotische Tees, all diese beliebten Teemischungen sollte man zum Basenfasten nicht verwenden. Gut ist hingegen einfacher Tee aus einheimischen Kräutern* ohne Aromastoffe, Farbstoffe und exotische Früchte, am besten aus biologischem Anbau.

Wie viel Tee nimmt man pro Kanne?

Nehmen Sie nur einen Beutel Basenkräutertee pro Teekanne, denn verdünnter Kräutertee ist genau das Richtige beim Basenfasten.

* z.B. Brennnessel,
Löwenzahnkraut,
Himbeer-Brombeerblätter,
Fenchel, Lindenblüten,
Schafgarbe,
Hafergras

Tipp: Eine Basenkräutertee-Mischung erhalten Sie bei uns in der Apotheke.



Kirsch Apotheke
Heroldsberger Straße 23
90562 Kalchreuth

Tel. 0911 - 51 81 525
Fax 0911 - 51 81 527

kirsch.apotheke@t-online.de
www.kirsch-apotheke.de



Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8:00 - 18:30 Uhr
Sa 8:30 - 13:00 Uhr

Apotheker
Hubert Kaps e.K.

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

Rettungsdienst 112

Ärztl. Bereitschaftsdienst 116 117

Zahnärztl. Notdienst 0911 - 58 88 83 55

Giftnotruf 089 - 19240