



Mit **Gesundheit &
Lebenslust**
in den Herbst

Winter-Special ★
28.10.-14.12. ★
Details siehe
Rückseite

Liebe Freunde der Malteser Klinik von Weckbecker,

der Herbst ist eine Zeit des Wandels. Ein guter Zeitpunkt innezuhalten und zu schauen, ob unser Kurs noch stimmt. Wie verhalte ich mich stimmig, um gesund zu leben, Energie und Kraft zu schöpfen? **Wir unterstützen Sie mit Experten-Tipps rund um das Thema Ernährung.** Denn bei der Fülle an zweifelhaften Methoden, Empfehlungen und Skandalen vergeht so manchem der Appetit – und die Gesundheit. Unser Chefarzt Dr. med. Rainer Matejka gibt Ihnen Ratschläge, denen Sie vertrauen können. Mark Decker, unser neuer Küchenleiter, erklärt zudem, was für ihn Genuss bedeutet – und auf was Sie sich in der Weckbecker-Küche künftig freuen können.

Auch Wehmut und Trauer durchwehen unseren Herbst. **Klinik-Mitbegründerin Anneliese von Weckbecker ist im Alter von 92 Jahren friedlich entschlafen.** Ein ereignisreiches, im Zeichen der Gesundheit und Nächstenliebe stehendes Leben liegt hinter ihr. Gemeinsam mit ihrem Mann hat sie unerschöpflich Pionierarbeit geleistet und ein **Lebenswerk zum Wohl der Menschen** geschaffen, für eine verbesserte Gesundheit, Wohlbefinden und Lebenslust. Wir werden sie sehr vermissen, doch als lebensfroher Mensch, der sie war, hätte sie nicht gewollt, dass wir allzu lange trauern. Uns tröstet die Gewissheit, dass wir, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Malteser Klinik von Weckbecker, mit unserer täglichen Arbeit genau dieses Lebenswerk in ihrem Sinne weiterführen können. Und wenn wir zusammen mit Ihnen mit gesunder Ernährung, Bewegung und guten Gedanken in den Herbst starten, dann ist das unsere und Ihre persönliche Hommage an Anneliese von Weckbecker.

In Dankbarkeit
Stefanie Hündgen
Geschäftsführerin

Gesunde Ernährung – was stimmt wirklich?

Auch bei der Ernährung haben wir es häufig mit Über-, Unter- und Fehlversorgung zu tun. Die moderne Zivilisationskost ist zu reich an Zucker. Dazu gehören Substanzen mit der Endung „ose“ z. B. Glukose, Maltose, Fruktose, der normale Haushaltszucker Saccharose aber auch Glukose-sirup. Diese isolierten Kohlenhydrate sind nach heutiger Lehrmeinung hauptverantwortlich für Übergewicht und zahlreiche Herzkisikofaktoren. Deshalb gilt: so weit wie möglich reduzieren!

Allerdings gibt es keinen Grund für ein generelles Kohlenhydrat-Bashing. Im Gegenteil: Gemüse sind verzweigt-kettige Kohlenhydrate und gehören zu unseren wertvollsten Lebensmitteln. Die darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, z. B. Polyphenole, steuern Immunsystem und Stoffwechsel, haben teilweise sogar Antikrebswirkung. Besonders wertvoll sind grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Lauch und Kohl. Sie sollten zentraler Bestandteil der Ernährung sein, sind zudem auch Hauptlieferanten basischer Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium und Kalium. Diese benötigt der Körper um nicht zu übersäuern.

Moderne Zivilisationskost überversorgt uns mit schlechten Fetten. Dazu zählen z. B. Transfette, die sich vor allem in verarbeiteten Lebensmitteln wie Süßigkeiten, Backwaren und frittierten Speisen befinden. Sie sind u.a. verantwortlich für den Anstieg des schlechten Cholesterins LDL. Zudem ist die Zufuhr von tierischen Fetten u. a. der entzündungstreibenden Arachidonsäure – in rotem Fleisch und Wurstsorten – zu hoch. Deswegen hat die Weltgesundheitsorganisation WHO 2015 eine entsprechende Warnung ausgesprochen. Fette sind aber auch wertvolle Lebensmittelbestandteile – besonders ein- und mehrfach gesättigte Fettsäuren. Die bspw. im Olivenöl reichlich enthaltene Ölsäure vermag u. a. schlechtes Cholesterin LDL abzusinken. Mehrfach ungesättigte Fett-

säuren wie Omega-3-Fette wirken entzündlich, herzschützend und antidepressiv. Mehr davon wäre gut. Empfehlenswert: Pflanzliche Öle wie Lein- und Hanföl und vor allem Fisch. Bei bestimmten Krankheitsbildern (z. B. entzündlich rheumatische Erkrankungen und Herzerkrankungen) ist sogar die Hochdosiszufuhr durch Präparate sinnvoll.

*Eine Fastenwoche baut
Körper und Seele auf,
bringt neue Impulse natürlich
auch für den Alltag:
Wie gehe ich in Zukunft
mit Essen um, wie höre ich besser
auf meinen Körper?*

Frau G., 59 Jahre, Pforzheim

Eiweiße sind zentrale Bausteine unseres Organismus. U.a. Zellkerne und damit unsere Erbsubstanz besteht daraus. Gute Aminosäure-Lieferanten sind auch zahlreiche pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide. Auch wenn Eiweiße heute in Werbeanzeigen gern als „Quell der Energie“ dargestellt werden, sollte man die Zufuhr nicht übertreiben. Wer von Übersäuerung spricht, sollte sich klar machen: Übersäuerung kommt in erster Linie aus einer hohen Zufuhr von Aminosäuren und damit Eiweißen. Der mo-



Gemüse sollte ein zentraler Bestandteil der Ernährung sein.

derne Mensch neigt – aufgrund geringerer körperlicher Beanspruchung und hoher Zufuhr – zu einer Überversorgung mit Eiweiß.

Gesunde Ernährung muss bekömmlich sein. Ein Mensch mit Reizdarm oder einer entzündlichen Darmerkrankung wird viele als gesund beschriebene Nahrungsmittel (z. B. pflanzliche Rohkost oder Getreide) nicht gut vertragen. In diesen Fällen müssen Portionsgröße, Zusammenstellung der Nahrung und auch küchentechnische Zubereitung sorgfältig abgewogen werden.

Zu guter Letzt: Ernährung ist auch eine Konstitutionsfrage. Die schlanke, frierende junge Frau ist für eine streng vegetarisch oder vegane Kost mit hohem Rohkostanteil eher ungeeignet. Für sie wäre eine Mischkost im Sinne der klassisch mediterranen Ernährungsweise sinnvoll – ausreichend gewürzt und mit vielen warmen Gerichten.

Vegetarische Kost eignet sich besonders für athletisch-pyknische Menschen, die eine Neigung zu Diabetes Typ II, Bluthochdruck, Übergewicht etc. aufweisen. Hier kann allein die Ernährungsumstellung ursächlich zu einer Verbesserung beitragen.

Autor: Dr. med. Rainer Matejka,
Ärztlicher Leiter

Küche à la Weckbecker

Mark Decker ist neuer Leiter des Weckbecker-Küchenteams. Ausgebildet als vegetarischer Koch führten ihn seine beruflichen Stationen als Privatkoch und Menüentwickler bis in die Türkei. Die Fastenküche lernte er in Überlingen kennen.

Sie beschäftigen sich leidenschaftlich gern mit biologischer und vegetarischer Küche. Woher kommt diese Faszination?

Wie bei vielen Menschen aus der Kindheit: Meine Mutter hat immer gut und frisch gekocht. Das Fokussieren auf „bio“ und „vegetarisch“ ergab sich aus weltanschaulichen Gründen. Lange suchte ich nach Möglichkeiten, diese Faszination zu leben. Dann kam die Chance, eine Ausbildung zum Koch in einem vegetarischen Hotel zu machen (mit Praktika auswärts in klassischer Küche).

Wo liegen die besonderen Herausforderungen bei Veggie und Bio?

Für mich darin, auf Fertigprodukte, die auch im Bio-Bereich immer mehr Fuß fassen, weitgehend zu verzichten, viel frisch herzustellen und unter Einsatz vielfältiger Kräuter und Gewürze das Potenzial von Biogemüse und -obst noch viel besser auszuschöpfen.

Gilt das in gleicher Weise auch beim Fasten?

In der Fastenküche, vor allem bei Fastenbrühen, ist mir das Unterstreichen des jeweiligen Gemüse-Charakters bei täglich wechselnden Brühen sehr wichtig. Bekömmlichkeit und Schmackhaftigkeit sind essentiell. Gesunde Ernährung und Fasten muss sinnlich sein! Keine Selbstkasteiung! Auch die Entlastungs- und Aufbau-tage sollen bewusstes Geschmackserlebnis und ernährungsphysiologisch wertvoll sein.

Was ist Ihre Vision für eine künftige „Küche à la Weckbecker“?

Ich möchte Tradition und Moderne verbinden, vegetarische Vollwertküche modern präsentieren, internationale Einflüsse einbringen, Regionalität und Saisonalität jedoch beibehalten. Mit meinem Team möchte ich die Weckbecker-Küche breiter aufstellen.



Mark Decker
Gourmet-Vollwert-Koch & Leiter
des Weckbecker-Küchenteams

Zum Titel: Apfelbaum auf der Streuobstwiese der Klinik. Aktuell verwöhnt das Küchenteam unsere Patienten mit gesunden Apfelköstlichkeiten.

Die frischen Kräuter kommen aus dem klinikeigenen Kräutergarten.



Lisa Kirsch
Gymnastiklehrerin



7 Tage
schon ab
1.050,- Euro
statt
1.120,- Euro

★ Winter-Special

★ vom 28. Oktober bis 14. Dezember 2018*

★ Gönnen Sie sich in den letzten Wochen des Jahres Zeit für sich selbst – zum Durchatmen, Innehalten, Kraft tanken! So starten Sie entspannt und gestärkt in das neue Jahr.

Nutzen Sie die „kleine Fastenzeit“ vor Weihnachten und genießen Sie den Weckbecker Winter bei uns. Sie sparen 10,- € (Haus I) oder 13,- € (Haus II) pro Nacht und Person bei Buchung eines unserer Arrangements. **Info & Buchung:** Telefon 09741 – 83 0 oder per E-Mail an weckbecker@malteser.org

Für unsere Dezembergäste

Jeden Tag öffnet sich eine Tür des Weckbecker Adventskalenders. Viele kleine Überraschungen warten auf Sie!

.....
Angebot nur auf Anfrage und Verfügbarkeit. * 14. Dezember ist letzter Abreisetag.

Bewegung: das beste Medikament der Welt

Bisher dachte man: Bewegung tut gut. Inzwischen weiß man: Keine Bewegung ist sogar ein Risikofaktor! Regelmäßige Bewegung (ca. 3,5 Std./Woche) hat zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit, z.B. Blutfettsenkung, Ausbildung natürlicher Bypässe am Herzen sowie eine antidiabetische und Antikrebs-Wirkung. Einen so mannigfaltigen Effekt bei bester Verträglichkeit entfaltet keine Tablette! Um Ihnen in unserer Klinik noch mehr Bewegungsangebote anbieten zu können, verstärkt Lisa Kirsch (30) als staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin und Übungsleiterin ab sofort unser Team.

Kunst-Ausstellung: Ludger Hinse bei Weckbecker

Ludger Hines Kunst ist international bekannt: Der Recklinghausener Künstler gestaltet Lichtwirkungen und Strukturen in Glas, Holz, Leinwand und Metall. Vom 15. September bis zum 31. Oktober 2018 stellt die Malteser Klinik von Weckbecker seine Werke aus. Thema wird sein: „Die Farbe Weiß“. Am 24. Oktober führt Ludger Hinse im Rahmen seines Vortrags persönlich durch sein Werk. Sie sind herzlich eingeladen!



Ludger Hinse
Quelle: wikipedia.org

Malteser Klinik von Weckbecker

Rupprechtstraße 20
97769 Bad Brückenau
Tel.: 09741 – 830, Fax 09741 – 83113
weckbecker@malteser.org
www.weckbecker.com