

***Gemeinsam haben das Land Burgenland, die Bgld. Gebietskrankenkasse, der Wasserleitungsverband Nördliches Burgenland, die VAMED AG und die Thermen-Marketing Burgenland Gesellschaft mbH die Initiative „Gesundheit durch Wasser“ gestartet. Damit soll der burgenländischen Bevölkerung das blaue Gold, das im Burgenland in ausreichender Menge und höchster Qualität als Lebens- und Heilmittel zur Verfügung steht, verstärkt ins Bewusstsein gerufen werden. Im Rahmen dieser Zusammenarbeit wird die durch Konsumation von reinem Wasser auf Körper und Geist vorbeugende und gesundheitsfördernde Wirkung intensiv herausgearbeitet.***

## **PRESSEINFORMATION**

Wer täglich 2 Liter kaltes Wasser so wie es aus dem Wasserhahn kommt trinkt, verbrennt 4,5 kg Fett im Jahr. Das haben Wissenschaftler am Klinikum Buch in Berlin herausgefunden. Die täglich empfohlene Flüssigkeitsaufnahme von 1,5 Liter sollte daher nur geringfügig überschritten werden um deutlich abzunehmen.

Bei einer Fastenkur ist die empfohlene Flüssigkeitsmenge mindestens 3-4 Liter pro Tag. Neben verschiedenen Teearten, verdünnten Frucht- und Gemüsesäften sowie Basensuppe ist Leitungswasser der wichtigste Bestandteil der täglichen Trinkmenge.

### ***TEM, Traditionelle Europäische Medizin***

Fasten hat über die religiöse und spirituelle Komponente hinaus, spätestens mit der Arbeit nach Sebastian Kneipp, auch die Heilkunst erobert.

Eingebunden in ganzheitsmedizinische Konzepte sind Wasseranwendungen heute fixer Bestandteil der Physikalischen Medizin und Rehabilitation (PMR). Neuerdings besinnt sich die Heilkunst in Europa auf ihre traditionsreichen Ursprünge und nennt sich selbstbewusst TEM das für traditionelle europäische Medizin steht. Anwendungen mit Wasser stellen für die TEM eine sehr wichtige Grundlage dar.

### ***Fasten ist nicht hungern und mehr als Abnehmen***

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit, die mit Bewegung und Entspannung begleitet wird. Um die positiven Auswirkungen des Fastens genießen zu können, ist „RICHTIG TRINKEN“ und das „RICHTIGE TRINKEN“ von entscheidender Bedeutung. Heilfasten stärkt das Immunsystem und mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers, hat einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel, Hauterkrankungen und Atemwegserkrankungen. Durch die ausgleichende und harmonisierende Wirkung ist Fasten überdies die ideale Unterstützung auf dem Weg sich selbst zu finden.

Auf Alkohol, Bohnenkaffee und schwarzen Tee wird beim Fasten verzichtet. In dieser Zeit lernt man daher das ausreichende Trinken reinen Wassers besonders zu schätzen. Ein Lerneffekt der meist auch nach dem Fasten noch sehr hilfreich sein kann. Auch die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten gelingt nach einer Fastenperiode viel leichter.

### ***Das Fasten besteht aus drei Phasen***

Zwei Eingewöhnungstage mit leichter Kost stimmen auf die mindestens fünf Tage dauernde Fastenzeit ein. Während des Fastens nimmt man nur Flüssigkeit zu sich. Zur Unterstützung des verstärkten Stoffwechsels über die Haut werden

Wechselduschen, Auslaugebäder und Trockenbürstungen etc. empfohlen. In der folgenden Aufbauzeit, die in etwa halb so lange wie die Fastenphase dauern sollte, wird der Magen-Darm-Trakt an das Essen gewöhnt. Auch in der Aufbauphase soll weiterhin viel Wasser getrunken werden. Zur nachhaltigen Schulung der Trinkgewohnheiten, kann eine Trinkkur mit gutem Leitungswasser, Mineralwasser und Heilquellen, im Sinne einer Ordnungstherapie sehr hilfreich sein.

### ***Bewegung und Entspannung***

Bewegung sollte Bestandteil jeder Fastenperiode sein. Wandern, Nordic Walking oder Schwimmen passen gut zur Fastenzeit und können auch Bewegung im Sinne von Veränderung bringen. Entspannung ist ebenso ein wichtiger Teil einer Fastenperiode. Vom autogenen Training bis hin zu den asiatischen Traditionen und Yoga reichen dabei die Möglichkeiten. Ein besonderes Gefühl von Geborgenheit, Wohlbefinden und Entspannung bietet dazu vor allem ein Besuch einer Therme.

Die Wirkungen von Thermalwasser reichen je nach Zusammensetzung von „belebend - aktivierend“ über „Immunsystem stärkend – straffend“ bis hin zu „entspannend - beruhigend“. Es ist wichtig zwischen Kuranwendungen und Thermenanwendungen zu unterscheiden. Zum Beispiel erfordert die heilende Wirkung einiger Quellen eine entsprechende „Dosierung“. Aber auch uneingeschränktes Badevergnügen verlangt Wasser, das genau dafür geeignet ist. Dies setzt Know-how und beste Wasserqualität voraus – beides ist in der Thermenwelt Burgenland hervorragend vorhanden.

Der sehnliche Wunsch vieler Menschen ihren Lebensstil gesundheitsfördernd zu gestalten, wird nur zu oft durch die unübersichtliche Vielfalt der Angebote erschwert. Richtiges Fasten und „RICHTIGES TRINKEN“ blicken auf eine rund 2.000 jährige Tradition zurück und sind bis heute für Jedermann einfach durchzuführen. Dennoch dürfen die Wirkungen des Fastens auf Körper, Geist und Seele nicht unterschätzt werden, weshalb die Einholung eines ärztlichen Rates unerlässlich ist. Daher werden zunehmend die Angebote für Heilfasten oder die Umstellung der Ernährungs- und Trinkgewohnheiten mit professioneller Begleitung, wie hier im GesundheitsZentrum Bad Sauerbrunn, sehr gerne angenommen.

