



**Sieglinde Salbrechter**, ärztlich geprüfte Gesundheits- u. diplomierte Basenfastentrainerin KK

## „Wer fastet, ändert sein Verhalten“

■ **SIEGLINDE SALBRECHTER** aus Schaumboden (Gemeinde Frauenstein) ist bereits seit langer Zeit als Fastentrainerin tätig. Der Treffpunkt für die Teilnehmer an den Fastentagen ist der Pfarrhof in Kraig und das schon seit vielen Jahren: „Ein idealer Platz für unsere abendlichen Besprechungen und ich bin der Pfarre sehr dankbar, dass uns die Räumlichkeit zur Verfügung steht“, sagt die Expertin in Sachen wissenschaftlich fundiertem Fasten. Zurzeit begleitet Salbrechter dort eine Gruppe beim Basenfasten.

## Sieglinde Salbrechter weiß, worauf es beim Fasten wirklich ankommt.

Peter Pugganig

■ **FRAUENSTEIN.** Fasten ist die Zeit der Beschäftigung mit dem ganzen Menschen. Viele überdenken mittlerweile ihr Essverhalten und suchen mit dem Fasten auch einen Weg zur positiven Veränderung in ihrem Leben.

*„Fasten heißt nicht nur Nahrungsverzicht und bedeutet viel mehr als einfach nichts zu essen.“*

SIEGLINDE SALBRECHTER

### Fünf Grundregeln

Sieglinde Salbrechter, erfahrene Fasten- und ärztlich ge-

prüfte Gesundheitstrainerin, fasst grob zusammen, was beim Fasten zu beachten ist: „Eine Woche nichts essen. Trinken nur Tee, Gemüsebrühe, Obstsaft und sehr viel Wasser. Nicht Lebensnotwendiges, wie zum Beispiel alle Genuss- und Suchtmittel, weglassen. Lösung vom Alltag durch Abstand vom Terminkalender und Abschalten des Telefons und Vermeidung von Reizüberflutungen durch diverse Medien. Natürliches, individuelles Verhalten an den Tag legen, indem man das macht, was dem Körper gut tut. Ausschlafen kann hier genauso passen wie bummeln, lesen oder tanzen. Alle Ausscheidungen fördern, das heißt Darm entleeren, Nieren mit Trinken durchspülen, schwitzen, Atemübungen, Haut und Schleimhäute pflegen“, so die Expertin von der

Österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung (GGF), die sich als Kompetenzzentrum der wissenschaftlich fundierten Buchinger-Lütznener Fastenmethodik versteht.

*„Essen ist ein wichtiger Teil des Lebens, darf aber nicht zum Dreh- und Angelpunkt des Denkens werden.“*

SIEGLINDE SALBRECHTER

### Wander- und Basenfasten

„Die klassische Methode nach Buchinger-Lütznener findet auch beim Wanderfasten Anwendung, wobei die Bewegung in der freien Natur verstärkt im Fokus steht. Beim Basenfasten ist das konsequente Vermeiden von Säure im Mittelpunkt“, erklärt Salbrechter. Vor Fastenbeginn gibt es immer eine gemeinsame Besprechung. 1242/316



Die Feuerwehr verhinderte das Übergreifen der Flammen auf das Wohnhaus FF Althofen

## Zwei Fahrzeuge bei Brand beschädigt

■ **ST. SALVATOR.** Am vergangenen Mittwoch brach im Carport eines 40-jährigen Angestellten in St. Salavator aus unbekannter Ursache ein Brand aus. Das Feuer zerstörte zwei Fahrzeuge und griff auf ein angebautes Bürogebäude über. Die FF St. Salavator, Friesach, Zeltschach, Grades, Micheldorf und Althofen konnten ein Übergreifen der Flammen verhindern. 1246/09



Manfred Krenn ist der neue ärztliche Leiter des Deutsch-Ordens-Krankenhauses KK



Das Deutsch-Ordens-Krankenhaus Friesach sollte in Zukunft zum „Gesundheitszentrum Nord“ ausgebaut werden KK

# Friesach: Ärztlicher Leiter neu

Manfred Krenn neuer ärztlicher Leiter. Er folgt Felix Waidmann.

■ **FRIESACH.** Der gebürtige Wolfsberger Manfred Krenn ist neuer ärztlicher Leiter des Deutsch-Ordens-Krankenhauses Friesach. Er folgt Felix Waidmann nach, der die Funktion des ärztlichen Leiters von sich aus zurückgelegt hat.

### Unfallchirurg

Der Mediziner aus dem Lavanttal will dem Spital eine

persönliche, menschliche Note verleihen und auf individuelle Patientenwünsche eingehen. Krenn leitet seit dem Jahr 2004 die Unfallchirurgische Abteilung des Krankenhauses und war als stellvertretender ärztlicher Leiter tätig. Krenns Spezialgebiete ist die Gelenkchirurgie. Er entwickelte unter anderem eine innovative Hüftprothese. Eigentümer Heinz

Paar, Geschäftsführer Wolfgang Müller, Verwaltungsdirektorin Ulrike Pirold und Pflegedirektorin Edith Juritsch gratulierten Krenn zu dem Aufstieg und überbrachten ihre Wünsche für die Zukunft.

Das Deutsch-Ordens-Krankenhaus soll in Zukunft als „Gesundheitszentrum Nord“ in unserem Bundesland positioniert werden. 1242/64