



Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin,  
Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin  
Tel. 030 – 55 15 82 48, [www.dr-wasylewski.com/akademie](http://www.dr-wasylewski.com/akademie)

**Liebe Leserinnen und Leser,  
ein glückliches neues Jahr für Sie! Danke für Ihre  
zahlreichen guten Wünsche und Ihren Zuspruch zu  
unserem Newsletter. Ihre Themenwünsche werden wir in  
den nächsten Ausgaben gern berücksichtigen.  
Gehören Sie zu den Tapferen und Entschlossenen, die  
mit guten Vorsätzen das neue Jahr beginnen? Sicher  
stehen Gewichtsreduktion durch gesunde Lebensweise,  
Vitalität durch mehr Bewegung und mehr Gelassenheit  
ganz oben auf Ihrer Wunschliste. Gut so!**



**Ich möchte Sie mit einigen Gedanken und Tipps ermutigen, Ihren Plan für ein gesundes Leben durchzuhalten. Sie werden nach der ersten erfolgreich überstandenen kleinen Krise, die sich einstellen wird, feststellen, dass Sie stolz auf sich sind, dass Sie sich gut fühlen. Speichern Sie dieses Gefühl und machen Sie weiter. Eine neue positive Lebensqualität, weniger Körpergewicht und das Erlebnis einer genussreichen gesunden Lebensweise wird Ihnen Kraft für die notwendige Disziplin bringen. Halten Sie durch! Es geht um Ihre Gesundheit.  
Ihr Dr. Wasylewski**

### **Wie neu geboren durch Fasten**

Fasten ist eine Jahrtausend alte Tradition der körperlichen und seelischen Reinigung. Es die wirksamste und zugleich ungefährlichste Methode den Körper auf natürliche Weise zu entschlacken und dabei das Körpergewicht zu reduzieren. Gleichzeitig kann eine Fastenkur der Start in eine neue, gesunde und vollwertige Lebensweise sein.



Beim Fasten wird keine feste Nahrung zu sich genommen. Damit ist der Körper gezwungen, auf seine Reserven zurückzugreifen. Mit diesem Prozess werden viele Giftstoffe, entzündliche Abbauprodukte, Proteinablagerungen und Fettpolster abgebaut. Die Körperabwehr wird angeregt. Die Selbstheilungskräfte des Organismus kommen wieder in Schwung.

Fasten kann einen Impuls zur Veränderung sein. Essverhalten, Ernährung und Bewegungsgewohnheiten werden überprüft. Ihrem Schritt in ein gesundes und bewusstes Leben steht nichts im Wege. Ziehen Sie sich aus dem Alltagstrubel zurück, halten Sie Einkehr, kommen Sie zur Ruhe, besinnen Sie sich auf sich selbst. Fasten gehört zum Leben. Essen und Nichtessen sind wie Wachen und Schlafen, wie Spannung und Entspannung; Pole, zwischen denen sich ihr Leben abspielt. Also ganz normale Lebensrhythmen.

Was Sie zum Fasten brauchen ist Ruhe, Geborgenheit und Wärme. Beobachten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und richten Sie Ihren Fastentag danach ein.

Wenn Sie Bedenken haben, noch nie gefastet haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Zu diesem Thema gibt es auch eine **Vielzahl sehr guter Literatur**, die Ihnen helfen wird. Machen Sie sich schlau, bevor Sie beginnen zu fasten.



**„Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.“  
(Ernst Freiherr von Feuchtersleben)**



## Spannungen lösen durch Meditation

Zum Fasten gehört auch das Loslassen vom Alltag. Stressabbau und das Lösen von Spannungen können Sie mit dem Meditieren lernen. Ratsam ist eine therapeutische Begleitung, um die Fähigkeit des Meditierens zu lernen. Durch Konzentrationsübungen soll Ihre Psyche beruhigt werden. Auch der Körper kann durch Ihre Übungen zur Ruhe gebracht und gestärkt werden. Sicher finden Sie in Ihrem Umfeld Angebote für Ihren Meditationsstart. Sie werden nach einem gelungenen Start einen Zuwachs an Gelassenheit feststellen können. Wenn Sie einen Lehrer oder Therapeuten wünschen, helfen wir gern weiter.

## Wie gefährlich ist Übergewicht?

Der Anteil übergewichtiger Menschen in unserer Gesellschaft nimmt rasant zu. Die Gefahr, an Diabetes, Herz-Kreislauf-Störungen oder auch Gelenkbeschwerden zu erkranken steigt. Mediziner beschäftigt die Frage, wie gefährlich Übergewicht wirklich ist. Die Frage nach dem Idealgewicht wird dabei kontrovers diskutiert. Die verbreitete Methode ist die Bewertung nach dem Body Maß Index (BMI). Allerdings ist der BMI allein nur begrenzt aussagefähig. Stoffwechselfachistin Prof. Elisabeth Steinhagen-Thiessen formuliert dazu: „Das Gewicht *und* auch der BMI liefern uns wichtige Hinweise auf den Gesundheitszustand einer Person.“

Im Körper von stark übergewichtigen Personen verändert sich der Stoffwechsel und begünstigt die Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten. Gerät auch der Fettstoffwechsel aus dem Ruder steigt die Gefahr für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen. Kommt dann noch hoher Blutdruck dazu, ist die Gefahr auch für Schlaganfall und andere Gefäßerkrankungen groß. Was bisher wenig bekannt ist, auch das Risiko, an Alzheimer zu erkranken steigt an. Der Zusammenhang zwischen Fettleibigkeit und Störungen der Gehirnleistungen ist in einer groß angelegten Studie nachgewiesen worden.



Wege aus dem Übergewicht sind klar: **Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung.**

**„Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.“**  
Antoine de Saint-Exupéry

## Jedes fünfte Kind in Deutschland ist zu dick

In den 80er Jahren hat sich der Lebensstil in Deutschland mehr und mehr verändert. Kinder verbringen immer mehr Zeit vor dem Fernseher oder am Computer, statt sich zu bewegen. Studien belegen, dass so genannte Kinderlebensmittel oft zuviel Fett und Zucker enthalten. Eigentlich gilt für Kinder die gleiche Regel wie für Erwachsene: wer durch Mahlzeiten mehr Energie aufnimmt als sein Stoffwechsel verbrennt, setzt Fettpolster an. Eltern und Schule vermitteln den Kindern heute zu wenig Wissen über die Folgen einer ungesunden Ernährung. Am wirksamsten ist und bleibt die Vorbildwirkung im Elternhaus. Wenn Sie mit Lockerheit und Spaß an die Zubereitung von gesundem Essen gehen, wird es auch ihren Kindern schmecken.

Sarah Wiener, die bekannte Meisterköchin, hat Tipps parat, die die Lust an gesundem Essen erhöhen können. Ihr Tipp  **kreativ Arrangieren!** Basteln Sie ein Kartoffelgesicht mit Haaren aus Erbsen, einer Möhrennase und Paprikalippen. Drumherum kann ruhig braune Sauce schwimmen. Sie werden sehen, gesundes Essen macht Ihren Kindern Spaß und schmeckt.



*Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir hoffen dass auch dieser Newsletter wieder Ihre Zustimmung findet. Sollten Sie ihn nicht weiter haben wollen, teilen Sie uns das bitte mit. Der nächste Newsletter erscheint im Februar. Wenn Sie eigene Ideen, Tipps oder Themenwünsche haben schreiben Sie uns. Unser erstes Heft der Berliner Gesundheitsnachrichten (BeGeNa Nr.1) ist im Dezember 2009 erschienen. Sie können es bei uns bestellen oder auf der Internetseite einsehen.*

*Bis dahin, bleiben Sie gesund!*

**Ihr Dr. Wasylewski**

Impressum: Europäische Akademie für Naturheilverfahren und Umweltmedizin/ Dr. Wasylewski GmbH, Grottkauer Straße 24, 12621 Berlin, Tel. 030-55 15 82 48, [www.dr-wasylewski.com/akademie](http://www.dr-wasylewski.com/akademie)  
Redaktion: Dagmar Moldenhauer