

Post
von
Jeannée



MICHAEL JEANNÉE
michael.jeannee@kronenzeitung.at

Mein Freund Aschermittwoch

Jetzt werden die Stammleser dieser Kolumne sich fragen: Freund, der graueste Tag des Jahres, dieser humorlose Spaßverderber und rigorose Fastenzeit-Herold, ein Freund des bekennenden Hedonisten Jeannée?

So ist es. Und kam so.

Ich bin ein junger Reporter in Hamburg.

Ständig auf Achse, ständig unter Strom.

Rein in die Flieger, raus aus den Fliegern.

Morgens an der Alster, mittags an der Donau, abends am Rio de la Plata.

Manchmal wach ich auf und weiß nicht mehr, wo ich bin.

Aber wurscht.

Denn meine Geschichten kommen an, der Chef ist zufrieden.

Das wird gefeiert. Oft. Zu oft. Mit Alkohol. Mit zu viel Alkohol.

Ich werde fett um die Hüften. Und das geht gar nicht in meinem Alter. Ich geh zum Arzt.

Ich will abnehmen, Herr Doktor.

Der Herr Doktor schaut mich an und sagt: Dafür ist morgen der richtige Zeitpunkt, das richtige Datum – morgen ist Aschermittwoch. Wenn Sie die nächsten 40 Tage keinen Alk anrühren und das für den Rest Ihres Lebens so halten, ist Ihr Problem gelöst.

Genau so ist's gewesen. Und seither ist der Aschermittwoch mein unverzichtbarer, mein bester, mein verlässlichster Freund...

... den mir niemand madig machen kann. Bis inklusive Ostersonntag.

PS: Ich kann diese Freundschaft nur weiterempfehlen, ehrlich!

➤ Krankhaftes Übergewicht muss kein Lebensschicksal sein

Mühlviertler hat sich

Heute beginnt die Fastenzeit, der Frühling naht! Grund genug, Winterspeck loszuwerden. „Diäten nicht übertreiben!“, warnt Diätologin Romana Führling. Was sich viele Übergewichtige wünschen, hat Wilhelm Lehner (50) aus Traberg schon geschafft: Er nahm schwere Kilos für sein Idealgewicht mit Hilfe einer Spezial-Therapie ab.

Die einen fasten oder halten Diät, um sich im Körper wieder wohler zu fühlen. Andere müssen es aus gesundheitlichen Gründen tun. Dazu gehört Wilhelm

Lehner aus Traberg im Mühlviertel. Ihn plagten Rückenschmerzen und er litt unter Bluthochdruck. Beides war auf krankhaftes Übergewicht, auch Adipositas

genannt, zurückzuführen. Dazu Kurzatmigkeit: „Ich konnte nur wenige Minuten bergauf marschieren“, sagt er. Kein Wunder, er schleppte damals 150 Kilogramm Körpergewicht mit. Am Linzer Ordensklinikum Elisabethinen gibt es das „Medikal-Zentrum für ambulante Adipositas Therapie“, mit einer Zweigstelle in Leonfelden. Lehner bekam



Foto: Volkshilfe, Brunner

Am heutigen Aschermittwoch ist auch der europäische Tag der Logopädie. In OÖ ist die Volkshilfe die größte Anbieterin von logopädischer Therapie. Allein 2018 gab's für 2300 Kinder Therapiestunden (Foto). Damit jedes Kind beim Schuleintritt richtig sprechen und Laute gut hören kann, finden in OÖ flächendeckend in den Kindergärten logopädische Screenings statt.

Außergewöhnlicher Prozess wegen versuchter Zwangsehe

Galan drohte Angebeteter mit verfälschten Nacktfotos

So wird es sicher nichts mit der Liebe: Ein Afghane bedrohte in Seewalchen seine Angebetete mit der Veröffentlichung von gefälschten Nacktfotos, um sie zur Ehe zu bewegen. Kein Wunder, dass die junge Frau nicht wollte. Der verhinderte Bräutigam steht derzeit in Wels wegen versuchter Zwangsheirat vor Gericht.

Paragraf 106a, Zwangsheirat, wird in Österreich äußerst selten angeklagt. Wer eine Person mit Gewalt oder durch gefährliche Drohung oder Drohung mit dem Abbruch oder Entzug der familiären Kontakte zur Eheschließung oder zur Begründung einer eingetragenen Partnerschaft nötigt, ist mit Freiheitsstrafe von sechs

Monaten bis zu fünf Jahren zu bestrafen, heißt es dazu im Gesetz. Dem 34-jährigen Afghanen wird in Wels versuchte Zwangsheirat vorgeworfen. Der Prozess wurde bereits einmal vertagt.

Mit Brautwerben oder Liebe hatte das Vorgehen des verhinderten Bräutigams, wie es in der Anklage geschildert wird, nichts zu

tun. Er soll die von ihm umworbene Frau im November des Vorjahres mehrmals gefährlich bedroht haben. Dabei soll er sogar angekündigt haben, dass er sie mit einem Messer stechen werde. Nacktfotos, in die er das Porträt seiner Angebeteten hineinkopieren werde, wollte er auf YouTube veröffentlichen, so eine weitere Drohung. Auch mit einer Vergewaltigung soll er gedroht haben, um die Frau zur Einwilligung in die Eheschließung zu bewegen. Ein Urteil steht noch aus.

Claudia Tröster

➤ Gesunde Ernährung und die passende Bewegung gelten als beste Fastenziele

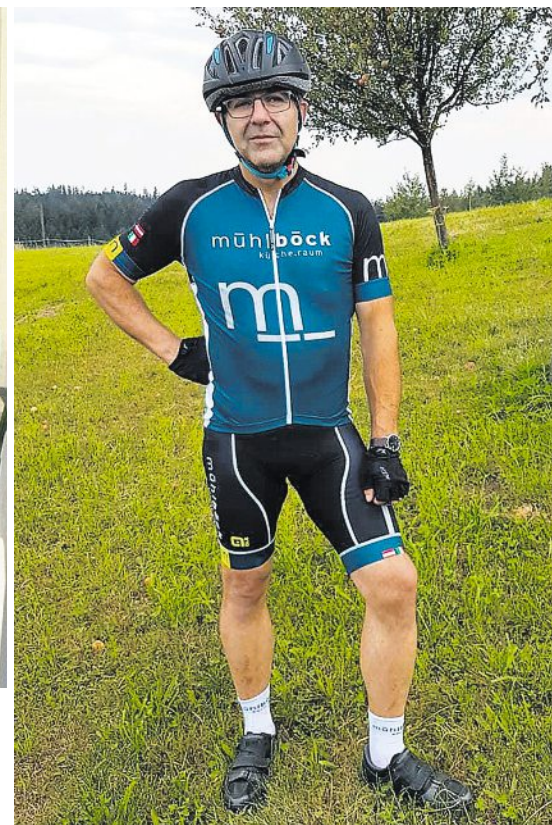
durch Diät quasi „halbiert“

hier ein maßgeschneidertes Programm rund um Bewegung und Ernährung: „Ich entwickelte ein Ziel! Ich ging ins Schwimmbad, in den Fitnessraum, im Wald walken.“ Rund 80 Kilos purzelten binnen eines Jahres. „Jetzt weiß ich, was ich essen darf und was ich vermeiden soll.“ Der Blutdruck? „Normal“, sagt der festsche Sportler, der nun gerne aufs Mountainbike steigt.

Heranführung an gesunde Ernährung und dazu passender Lebensstil, darauf schwört Romana Führling (siehe Interview): „Modediäten, wie etwa Intervallfasten sollte man kritisch sehen“, empfiehlt die Diätologin. Als „Fastenspezialist“ gilt auch das Curhaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken, wo begleitetes Fasten, Fastenwandern und sogar eine Fasten-App angeboten werden. E. Rathenböck



Als Wilhelm Lehner aus Traberg noch 150 Kilogramm schleppte, hatte er viele Wehwechen. Nach einer Adipositas-Therapie steigt er gerne aufs Rad und ernährt sich gesund.



Fotos: Elisabethinen

Fotos: Servus TV/Mabon



Wild oder Wald – wen schützen? Diesem heißen Eisen widmet ServusTV morgen sowie auch am nächsten Donnerstag eine zweiteilige Reportage. Seit Monaten liegen Teile der Jägerschaft und Bundesforste im Clinch, Fütterungsverbote auf der einen, Klagen auf der anderen Seite verleihen diesem Thema eine zusätzliche Brisanz.



Servus Reportage Teil 1, Donnerstag, 21.15 Uhr und im Anschluss: Talk im Hangar-7, live ab 22.15 Uhr.

Interview

Intervallfasten ist kein Wundermittel

Romana Führling, Diätologin am LKH-Steyr, sieht Modediäten und Fastentrends kritisch: „Nur Ernährungsumstellung bringt etwas.“

Welche Diät ist momentan im Trend?

Das sogenannte „Intervallfasten“. Es gibt mehrere Varianten: Einen Tag fasten, einen Tag essen. Oder: Acht Stunden essen, 16 Stunden nichts. Oder: Zwei Tage in der Woche wenig essen und sonst normal.

Sie sehen das kritisch? Ja, denn die Leute glauben, sie müssen nur kurze

Zeit fasten, sonst können sie normal essen. Aber das ist die Tücke! Was meinen Sie?

Wenn man sich generell zu fettreich oder zu energiereich ernährt, ändert man das ja nicht. Man nimmt daher nicht ab. Oder man riskiert sogar Mangelernährung, wenn jemand zu einseitig isst.

Was empfehlen Sie? Wir empfehlen Patienten, die die Intervalldiät machen wollen, nur Elemente zu übernehmen. Das eigentliche Ziel von Diäten oder Fastenprogrammen sollte sein, zu einer gesunden Ernährungsweise zu kommen. Wenn man isst, soll man das Richtige essen! ER



Romana Führling

Foto: Gespag