

„Fasten eignet sich nicht, um abzunehmen“

Sinn und Unsinn des bewussten Verzichts: Wie der Hofer Allgemeinarzt Stefan E. Breit 40 Kilo Gewicht verloren hat

VON BEATE FRANZ

HOF – Die tollen Tage sind vorbei, jetzt ist Askese angesagt. Viele nutzen die kommenden Wochen bis Ostern für diverse Diäten, andere verzichten komplett auf feste Nahrung, um überflüssige Pfunde zu verlieren. Doch ist Fasten eigentlich zur Gewichtsabnahme geeignet? Über Sinn und Unsinn des bewussten Verzichts sprachen wir mit dem Hofer Allgemeinarzt Stefan E. Breit. Der 47-Jährige hat in den vergangenen eineinhalb Jahren selbst 40 Kilo abgesehen.

Herr Breit, ist Fasten eigentlich gesund?

Wenn man davon ausgeht, dass viele Menschen üppige Weihnachtsfeiertage verlebt, sich im Winter zu wenig bewegt und im Fasching vielleicht auch beim Alkohol über die Stränge geschlagen haben, ist es sicherlich sinnvoll, sich mal 40 Tage ein bisschen einzubremsen.

Was passiert beim Fasten im Körper?

Fasten ist die Abwesenheit von fester Nahrung. Beim Heilfasten wird der Körper von Giftstoffen oder Stoffwechselabbauprodukten entschlackt; im Fettgewebe können sich zum Beispiel Pestizide anreichern. In Verbindung mit viel Flüssigkeit haut's den ganzen Dreck mal raus.

Ist Fasten geeignet, um abzunehmen?

Nein, das ist es nicht. Man nimmt zwar zwangsläufig ab beim Fasten, aber das ist nicht die optimale Methode zur Gewichtsreduktion, weil der Körper quasi wie bei einer Null-Diät auf Sparflamme geschaltet wird. Da bauen Sie in erster Linie Muskeln ab und kaum Fett. Wenn Sie danach wieder essen, tritt der berühmte Jojo-Effekt ein. Wer abnehmen will, der muss seine Ernährung umstellen. Allerdings sollte man dabei nie weniger als 1400 bis 1500 Kalorien täglich zu sich nehmen.

Wer darf überhaupt fasten?

Jeder gesunde Mensch darf fasten, also jeder, der keine Stoffwechselerkrankungen hat, wie zum Beispiel Diabetiker. Auch Kinder sollten nicht fasten. Im



2,5 bis 5 Liter täglich: Dünne Gemüsebrühe, Kräutertees und Wasser sorgen beim Fasten für die notwendige Flüssigkeitszufuhr FOTO: dpa

Zweifel lieber den Arzt fragen. Ob man während des Fastens allerdings arbeiten sollte, ist in Frage zu stellen. Fasten hat bei uns im christlichen Abendland auch einen spirituellen Aspekt, es ist eine Zeit der Reflexion, der Besinnung, bei der man in sich geht und eine gewisse Ruhe haben sollte. Jesus ist ja auch nicht 40 Tage zum Fasten in die Wüste gegangen, um abzunehmen. Beim Fasten geht es um größere geistige Wachheit und Klarheit.

Wie fastet man richtig?

Am Anfang steht eine Darmreinigung mit einem meist grauslichen Abführmittel wie Karlsbader Salz oder Glaubersalz. Einläufe haben den gleichen Effekt. Viel trinken ist wichtig: Wasser, Kräutertee, dünne Gemüsebrühen – je nach Körpergröße und -gewicht 2,5 bis 5 Liter täglich.

Wie lange sollte man fasten?

Nicht länger als ein bis zwei Wochen. Alles, was länger dauert, nur unter ärztlicher Kontrolle.

Es gibt ja zahllose Fastenangebote – vom Heilfasten übers Fastenwandern, Buchinger- oder Hildegard-Fasten bis hin zu Fastenangeboten mit Milch und altbackenen Brötchen. Was ist davon zu halten?

Da muss jeder für sich selbst rausfinden, was ihn anspricht. Wie heißt es so schön, „der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erreichst“. Vielfach ist es aber auch eine Frage des Preises. Fasten kann man natürlich auch zu Hause für sich allein. Aber das kann unter Umständen schwieriger sein als außer Haus – weil man dann vielleicht sieht, dass eigentlich das Wohnzimmer dringend einen neuen Anstrich bräuchte und dadurch eben gerade nicht zur Ruhe kommt.

Und nach dem Fasten?

Sollte man auf jeden Fall nicht gleich wieder schlagartig mit schwerem Essen anfangen, sondern langsam mit leichter Kost aufbauen. Schweinshaxe ist also erst einmal tabu.

Haben Sie schon mal gefastet?

Nein, noch nie. Das ist nicht mein Ding.

Aber Sie haben sehr viel abgenommen, oder?

Ja, ich habe in den vergangenen eineinhalb Jahren 40 Kilo Gewicht verloren. Ich trug früher mal Konfektionsgröße 56, jetzt hab ich 52 – und auch das soll noch nicht das Ende sein.

Wie haben Sie das geschafft?

Ich habe meine Ernährung umgestellt: Weniger Fett, weniger Kohlenhydrate, nach der so genannten Glyx-Diät – Abnehmen

mit Glücksgefühl. Das Buch von Marion Grillparzer ist meine Ernährungsbibel.

Was ist der Trick dabei?

Jeder Dicke hat zu viel Insulin im Blut. Das wirkt aber nicht richtig. Und das führt dazu, dass ein Dicker leichter in Unterzuckerungssituationen kommt. Und die erzeugen Heißhunger. Wenn ich weniger Kohlenhydrate esse, wird weniger Insulin produziert, folglich gibt es weniger Heißhungerattacken. Das ganze mit Bewegung kombiniert – da reicht eine Viertelstunde täglich, irgendwas, was einem Spaß macht – dann setzt sich ein Prozess in Gang, der die Spirale nach unten dreht und zum Fettabbau führt.

Was essen Sie jetzt?

Weniger Wurst, mehr rohes Gemüse und viel Eiweiß über Milchprodukte. Zur Brotzeit gibt's jeden Tag zwei Tomaten

Serienkiller erstreitet ein Rest-Gehalt

HOF/PLAUEN – Die Mordserie des Hofer Fernfahrers Volker E. hat bereits ein erstes gerichtliches Nachspiel gehabt: Von der Öffentlichkeit unbemerkt wurde jetzt vor dem Arbeitsgericht in Plauen verhandelt. Kurios: E. trat dabei als Kläger auf.

Anwalt Alexander Schmidtgall bestätigte der *Frankenpost* auf Anfrage, dass sein Mandant seinen früheren Arbeitgeber, eine Spedition im vogtländischen Oelsnitz, auf Zahlung noch ausstehender Gehälter verklagt hatte. „Er hatte Anspruch auf anderthalb Monatsentgelte, die bis zu seiner Festnahme noch nicht ausbezahlt waren.“ Die Spedition habe dieser Forderung ihrerseits Schadensersatzansprüche gegenübergestellt.

Beim Gütertermin vor dem Plauener Gericht einigte man sich Schmidtgall zufolge darauf, dass E. von den ausstehenden 2800 Euro nun noch 1200 Euro erhält. Der Oelsnitzer Spediteur hatte vorgebracht, ihm sei durch die Beschlagnahme seines Silo-Lastzuges ein Schaden entstanden. Vier Wochen lang hatte der Laster, in dessen Schlafkabine gemäß E.s Geständnis mehrere Prostituierte erdrosselt wurden, bei der Polizei in Köln gestanden wollen. Außerdem, so der Spediteur, hätten die Beamten der Spurensicherung das Wageninnere bei ihrer intensiven Suche nach Beweismitteln „ziemlich beschädigt“. Hinzu kämen noch Kosten für eine Tiefenreinigung, ohne die kein Fahrer der Firma den Laster habe steuern wollen.

Obwohl Ansprüche der Firma laut Gesetz nur geltend gemacht werden können, wenn sich die fraglichen Straftaten gegen den Betrieb direkt richteten, nahm Anwalt Schmidtgall einen Teil der Forderungen seines Mandanten zurück. „Man kann nicht leugnen, dass der Arbeitgeber in diesem Fall zumindest moralisch vollkommen im Recht ist“, sagte er.

Volker E. werde mit dem erstrittenen Betrag nun verbliebene Mietschulden nachzahlen. Seine Wohnung in Hof, in der die Fahnder ebenfalls umfangreiches Beweismaterial sicherstellen konnten, ist mittlerweile gekündigt und geräumt.

E. erwartet in der Justizvollzugsanstalt Bayreuth seinen Prozess vor dem Landgericht in Hof. RAINER MAIER



„Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erreichst“: Stefan E. Breit mit seiner „Ernährungsbibel“ FOTO: fz

mit einem Becher Hüttenkäse, angemacht mit Balsamico und Olivenöl. Ich esse fast kein Brot mehr und keine Brötchen.

Unter dem Motto „Abnehmen mit dem Hausarzt“ leitete ich mittlerweile sogar drei Kurse mit Patienten, die ihr Gewicht reduzieren wollen. Dabei geht's nicht ums Kalorienzählen. Abnehmen beginnt im Kopf: Warum wird ein Mensch zu dick? Weil er falsch und zu viel isst. Alle, die eine Diät machen, kasteien sich ein Zeitlang und essen dann wieder „normal“, wie sie sagen. Das heißt, sie essen dann wieder genauso falsch und so viel wie vor ihrer Diät – und haben ihr altes Gewicht schon bald wieder erreicht. Um aus diesem Kreislauf auszubrechen, hilft nur eine konsequente Umstellung der Ernährung.

Vom Fasten halten Sie also wenig?

Es taugt nicht zum Abnehmen. Das muss man wissen. Aber generell halte ich es nicht für schlecht, in der Fastenzeit mal innezuhalten. Einige meiner Patienten sagen, sie verzichten mal 40 Tage lang auf Alkohol oder Zigaretten. Andere essen in der Fastenzeit kein Fleisch, oder verzichten aufs Auto. Bewusst Verzicht zu üben, ist ein Weg, seinen Geist zu befreien und den Dingen des täglichen Lebens wieder Wert zuzumessen.

Das fränkische Neuschwanstein steht in Stein

Die Bleistiftdynastie Faber-Castell lässt das Familienschloss renovieren: Von Willy Brandt bis Ernest Hemingway

VON PETER REINDL

STEIN – Dieses Gemäuer, schauderte es den amerikanischen Schriftsteller John Dos Passos, sei ein Ausbund an deutscher Schrecklichkeit. Anton Wolfgang Graf von Faber-Castell lächelt, als er das erzählt. In jungen Jahren ging es ihm mit dem wunderlichen Bau, den seine Großeltern am Firmensitz in Stein bei Nürnberg hinterlassen haben, nicht anders. Nun, zum 100. Geburtstag des Faberschlosses, fällt das Urteil milder aus. Der Graf erweckt sein Märchenschloss mit Millionenaufwand aus dem Dornröschenschlaf.

Eklektizismus attestieren Kunsthistoriker dem Bau. Zu deutsch: ein grandioser Mischmasch von allem, womit sich an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert Eindruck schinden ließ: Romanik und Louis Seize, Klassizismus und Empire, Renaissance und die Verspieltheit des Jugendstils. Die Erbauer haben die Kunstgeschichte hemmungslos beklaut. „Es gibt nicht viele Gebäude in Deutschland, die so viele Stilarten in sich vereinen“, sagt der Graf.

Als das Faberschloss in zwei Bauabschnitten entstand, wollte die Industriellendynastie ihrem märchenhaften Erfolg ein Denkmal setzen. Erfindungen wie die des sechskantigen Bleistifts, der heute als dunkelgrüner „Castell 9000“ Kultstatus genießt, machten die 1761 gegründete Stiftemanufaktur zum Weltunternehmen.

Schon 1849 begann in der Firma die Globalisierung. Faber er-

richtete Niederlassungen in New York, Paris und Sankt Petersburg. Bereits US-Bürgerkriegsgeneral Ulysses S. Grant schrieb seine Memoiren mit dem Faberstift. Heute verleiht Harald Schmidt seinen Frechheiten mit Schreibzeug aus Stein Nachdruck.

Es gab rauschende Nächte im Schloss Stein. Unter der Orchesterempore des Ballsaals drehten sich die Reichen und Schönen und wer Gefallen aneinander fand, kam sich in vorgebauten Türmchen nahe, den sogenannten Poussierecken. In den Armaturen der Jugendstilbäder spiegelt sich die Ästhetik der Industriekultur. Krokodile, die von einer Afrikareise mitgebracht wurden, tummelten sich im luxuriösen Damenbad.

Hummerklauen

1939 war es mit der Herrlichkeit vorbei. Die deutsche Wehrmacht nahm das Schloss in Beschlag. Ihr folgten 1945 die Amerikaner. Während der Nürnberger Kriegsverbrecherprozesse wurde das Faberschloss zum Pressezentrum. Willy Brandt soll da gewesen sein, ebenso Ernest Hemingway, John Steinbeck und Markus Wolf, der spätere DDR-Geheimdienstchef.

Wie John Dos Passos fand auch die britische Schriftstellerin Rebecca West das Pressedomizil einigermaßen sonderbar: „Die Spitzen und Türmchen waren so wirr wie Hummerklauen.“ Der Treppenaufgang, der

gerade als Juwel des Jugendstils wiederentdeckt wird, erinnerte sie an einen riesigen Fischladen. Danach blieb das Schloss lange unbewohnt.

1,3 Millionen Euro hat der Graf innerhalb der vergangenen fünf Jahre in die Restaurierung

gesteckt. Noch einmal so viel werden es sein, bis alles wieder im alten Glanz erstrahlt. Tradition verpflichtet – das gilt gerade für ein Unternehmen, das in der achten Generation in Familienbesitz ist. In weltweit 15 Produktionsstätten zwischen Malaysia

und Kolumbien stellt Faber-Castell jährlich 1,8 Milliarden Blei- und Farbstifte her. Eines der Werke steht in Geroldsgrün im Frankenwald – die zweite Niederlassung, welche die Weltfirma errichtete.

Soziales Engagement hat in der Familie Faber-Castell einen hohen Stellenwert. Diese Gesinnung geht auf Lothar von Faber zurück, der 1839 als 22-Jähriger den damals noch kleinen Betrieb übernahm. Der Unternehmer war sehr religiös eingestellt und förderte – wie einige andere Industrieführer des 19. Jahrhunderts – die Bildung seiner Mitarbeiter. 1887 schrieb er: „Unsere Fabriken in Stein und Geroldsgrün und unsere Geschäftshäuser in Berlin, Paris, London und New York haben den wahrhaft schönen und nützlichen Beruf, durch alles, was sie schaffen, die Erziehung und Bildung, der Wissenschaft und Kunst und damit dem Fortschritte der Menschheit Dienste zu leisten.“ Qualität hielt er hoch, denn er war der Überzeugung, „mich auf den ersten Platz emporzuschwingen, indem ich das Beste mache, was überhaupt in der Welt gemacht wird.“

Heute gilt die mit der IG-Metall abgeschlossene weltweit gültige Sozialcharta von Faber-Castell als vorbildlich. Nur die Kombination von ökonomischen, ökologischen und sozialen Faktoren sichere nachhaltig die Existenz eines Unternehmens, lautet das Steiner Credo.

Das klingt ein bisschen nach protestantischer Ethik in modernem Gewand. Noch heute ist

Geroldsgrün: Farbenfroh wie Buntstifte



In Gelb, Blau, Rot und Grün leuchten die Fabrikgebäude von Faber-Castell im Werk Geroldsgrün FOTO: ALFRED WALTER

GEROLDSGRÜN – Bereits Mitte des 19. Jahrhunderts hat das Bleistiftunternehmen Faber-Castell ein Werk in Geroldsgrün im Frankenwald errichtet. Holz und Schiefer waren der Grund für die Wahl des Standortes. 1857 erwarb Lothar von Faber ein Grundstück, auf dem er Schiefer für seine Schiefertafeln abbauen konnte. Das in der Umgebung reichlich vorhandene Holz war der Rohstoff für die Rahmen, später auch für andere Produkte wie hochwertige Rechenstäbe, mit denen Faber-Castell Weltmarktführer wurde.

Heute ist das Werk Geroldsgrün das Kompetenzzentrum für Kunststoff-Schreib- und Zeichengeräte der Unternehmensgruppe weltweit. Von außen fallen die alten Fabrikgebäude im Ortskern wegen der Buntstiftfarben auf. Das Gebäude wurde vor Jahren nach einem Farbkonzept von Professor Werner Knaupp gestaltet.

Im Innern verfügt das Werk Geroldsgrün über eines der wenigen gut erhaltenen Kesselhäuser. Dieser Teil des Gebäudes ist zu Ausstellungen geöffnet. sch



Hier kann man das Wort Familienkutsche wörtlich nehmen: Anton Wolfgang Graf von Faber-Castell mit einem Mitarbeiter im Hof des Faberschlosses in Stein bei Nürnberg FOTO: ept

Seit Kurzem ist das Faberschloss der Öffentlichkeit zugänglich. Besuchszeiten sind an jedem dritten Sonntag im Monat von 11 bis 17 Uhr. Eine kleine Ausstellung präsentiert Familienschätze und Dokumente der Firmengeschichte.