



### **Bernhard Ludwig**

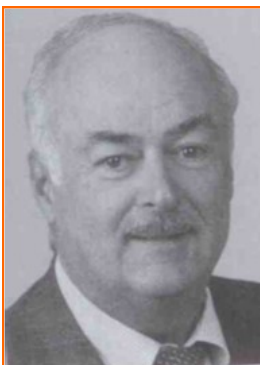
Der mit dem österreichischen Kabarettpreis „Karl 99“ ausgezeichnete Psychologe und Verhaltenstherapeut Bernhard Ludwig unterhält seit 1992 mit dem Seminarkabarett—einem Kabarett mit wissenschaftlichem Hintergrund—sein Publikum.

Im Mittelpunkt seiner Arbeit stehen ein gesundheitsfördernder Lebensstil und wie man diesen wirksam und dauerhaft umsetzen kann, frei nach dem Motto:

**„Vorbeugen ist besser als gar keine Bewegung“**

Das 10in2-Programm entwickelte er als Begleittherapie bei Herz-Kreislauf- und Stoffwechselproblemen sowie zur Gesundheitsprophylaxe. Er gibt Fortbildungen für Mediziner und berät Kur-einrichtungen und Unternehmen. Nach dem 10in2-Programm lebt er seit 2008. Und will nie wieder damit aufhö-

## Expertenstatements zum Thema „Intermittierendes Fasten“



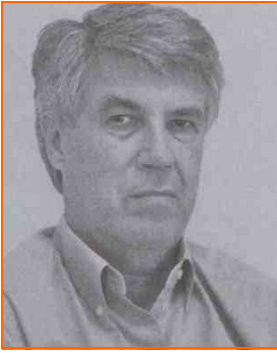
**Univ. Prof. Dr. Kurt Widhalm** - ehemaliger Leiter der Abteilung für Ernährungsmedizin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in Wien; Präsident des Österreichischen Akademischen Institutes für Ernährungsmedizin

Fast jeder vierte Junge und mehr als jedes fünfte Mädchen sind übergewichtig. Was uns die Entwicklung sagt, ist, dass es dringend an der Zeit ist, über neue Methoden nachzudenken. Einen gesunden Lebenswandel, eine gesunde Ernährung und Bewegung liegen klar auf der Hand. Und als wirkliche Abhilfe für Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen steht das alternierende Fasten ganz oben auf meiner Wunschliste.



**Mag. Peter-Arthus Straubinger** - Österreichischer Filmkritiker und Filmemacher; sein Film „Am Anfang war das Licht“ war der erfolgreichste Kino-Dokumentarfilm des Jahres 2010

Essen und Genuss sind etwas Schönes und eine menschliche Kulturtugend und wenn man sich zwischendurch immer mal wieder Phasen der Reduktion gönnt, wie es ja in unserem biologischen Programm seit Urzeiten angelegt ist, dann kann man seine Nahrung in der Folge umso mehr als etwas Kostbares genießen.



**Univ. Prof. Dr. Dieter Magometschnigg** - Facharzt für Innere Medizin und Klinische Pharmakologie, Gründer und Leiter des Institutes für Hypertoniker in Wien

Dass Fastenkuren auf den Blutdruck positive Auswirkungen haben, ist hinlänglich bekannt. Sobald Patienten fasten, ist erhöhter Blutdruck leichter zu behandeln. Unser Versuch mit Hilfe einer Testgruppe bestätigt mich in der Annahme, dass das intermittierende Fasten nicht nur für eine Gewichts- und Bauchumfangreduktion dienlich ist, sondern auch für eine Besserung des Blut(hoch)drucks sorgt.



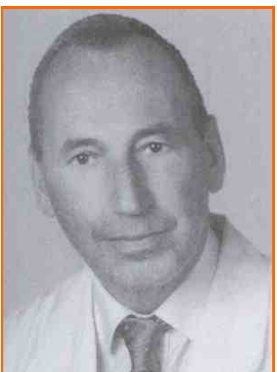
**Univ. Prof. Dr. Francesco Madeo** - Molekularbiologe, Gen-, Anti-Aging- und Spermidin-Forscher an der Universität Graz

Beim Fasten wird in allen Organismen eine Art zelluläre Müllabfuhr angeschaltet, es wird beseitigt, was nicht akut gebraucht wird. Wenn Sie so wollen, ist das die molekulare Komponente der Seelenreinigung, dieser reinigende Effekt, den viele Leute beim Fasten verspüren. Wenn man dem alternierenden Fastenkonzept folgt, so schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen trainiert man seinen Körper, auf Reserven zurückzugreifen, zum anderen erreicht man eine Verzögerung des Alterungsprozesses der eigenen Zellen.



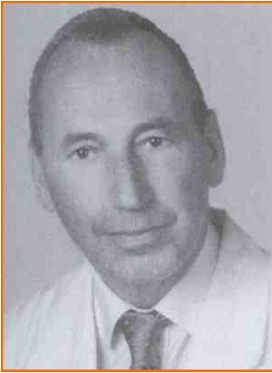
**Ao. Univ. Prof. Dr. Bernhard Ludvik** - Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechsel, Universitätsklinik Wien

Auch Diabetiker dürfen alternierend fasten—aber, und das ist wirklich wichtig—tun Sie es nur unter ärztlicher Begleitung. Für die begleitende Behandlung eines Typ-2-Diabetes hat sich insbesondere bei übergewichtigen Patienten eine Gewichtsabnahme erwiesen. Sobald es den Betroffenen gelingt, Körperfett insbesondere im Bauch zu reduzieren, reagieren sie wieder empfindlicher auf Insulin. In manchen Fällen kann sich der Blutzucker sogar normalisieren.



**Univ. Prof. DDr. Johannes Huber** - Hormon- und Anti-Aging-Forscher, ehemaliger Leiter der Klinischen Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Sterilitätsbehandlung an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde im Wiener AKH

Seit Jahrtausenden zerbrechen sich die Menschen den Kopf darüber, wie man sein Leben verlängern und gesünder gestalten kann. Ein Rezept ist das sogenannte „restriction-of-calories-model“; das bedeutet, dass man weniger Kalorien zu sich nimmt. Nach allem, was wir momentan wissen, ist das die effektivste Form, um Krankheiten abzuwenden und auch die zweite Lebenshälfte ähnlich fit und attraktiv zu gestalten wie die erste.



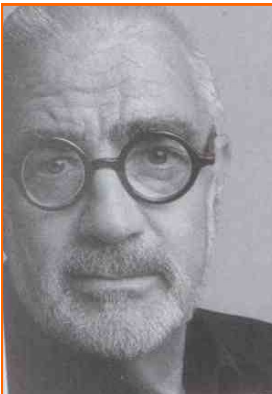
**Univ. Prof. DDr. Johannes Huber** - Hormon- und Anti-Aging-Forscher, ehemaliger Leiter der Klinischen Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Sterilitätsbehandlung an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde im Wiener AKH

Heilkraft der Muskeln: Muskeln dienen nicht nur der Bewegung, sondern bilden zahlreiche Gewebshormone und Schutzfaktoren, die den Stoffwechsel auf Trab bringen und das Immunsystem anregen. Muskelschwund schwächt auch das Immunsystem und wirkt sich ungünstig auf den Stoffwechsel an. Der Heilkraft der Muskeln muss man größere Beachtung schenken, denn sie ist die beste Medizin für Psyche und Körper.



**Prof. Dr. med. Andreas Michalsen** - Professor für Klinische Naturheilkunde; Chefarzt an der Charité. Berlin

Fasten als Selbstheilungsprogramm: in unzähligen Studien konnten die vielen positiven Auswirkungen des Fastens belegt werden. Insbesondere ein erhöhter Spiegel des Glückshormons Serotonin hat eine stimmungsaufhellende Wirkung auf die Fastenden, ebenso Hormone, die ganz stark die Stoffwechselfvorgänge regulieren und eine reduzierte Schmerzempfindlichkeit sowie eine erhöhte Sensibilität der Insulinrezeptoren hervorrufen. Fakt ist, dass das Fasten für den menschlichen Organismus wahre Wunder vollbringen kann



**Werner Kieser (M.A.)** - Schweizer Unternehmer, Philosoph und Begründer der Franchise-Fitness-Kette „Kieser Training“

Auf den Bewegungsapparat kommt es an: Idealerweise kombiniert man eine Gewichtsreduktion immer mit einem Training, denn dann baut der Körper Fett ab und nicht nur Muskeln. Wird der Bewegungsapparat nicht Tag für Tag ausreichend belastet, treten die inneren Organe auf den Plan, indem Sie nicht mehr richtig funktionieren oder sich Störungen einschleichen, und der Mensch wird krank.

Das Konzept von 10in2 in Kombination mit einem regelmäßigen Bewegungstraining gefällt mir sehr gut.



**Mag. Hanni Rützler** - Foodtrend-Expertin und Geschmackstrainerin am Institut für Forschung, Beratung und Entwicklung im Ernährungsbereich, Wien

Ess- und Diätprofis haben das Gefühl, dass sich ihr ganzes Leben nur um das Essen dreht: „Was darf ich, was darf ich nicht?“ Und genau deshalb halte ich 10in2 für ein ganz spannendes, zukunftsfähiges Konzept, weil es erlaubt, einen Tag Pause einzulegen. Genuss hat ja viel mit der richtigen Menge zu tun, also geht es beim Essen immer um das „Genießen zulassen“.