

Fasten – Wandern – Wellness

Anmeldebedingungen

Die Anmeldung gilt definitiv. Bei einem Rücktritt bis drei Wochen vor Beginn wird eine Gebühr von Fr. 200.- verrechnet. Für spätere Annullierungen ist der ganze Pauschalbetrag zu bezahlen, wenn keine Ersatzanmeldung erfolgt. Wenn Sie eine Annullierungsversicherung wünschen, erkundigen Sie sich bitte bei Ihren Versicherungsfachleuten.

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung bzw. eine Mitteilung, falls die gewünschte Fastenwoche bereits belegt ist. Circa drei Wochen vor Beginn erhalten Sie die definitive Einladung mit diversen Angaben (Ausrüstungsliste, Anreisemöglichkeiten, Ernährungsempfehlungen für die Tage vor der Fastenwoche etc.) sowie die Rechnung. Die Zahlung ist vor Beginn fällig. Kann eine Fastenwoche nicht stattfinden, werden Sie spätestens zwei Wochen vor Beginn informiert.

Anmeldung Fastenwochen 2022 - Ich melde mich für folgende Woche/n an:

- 19. – 26. März Hotel Swiss Holiday Park, Morschach SZ **
- 09. – 16. April Hotel Serpiano, Serpiano TI, mit Yoga
- 17. – 24. April Hotel Serpiano, Serpiano TI, mit Yoga
- 24. April – 1. Mai Hotel Serpiano, Serpiano TI, mit Yoga **
- 01. – 08. Mai Hotel Serpiano, Serpiano TI, mit Everdance®
- 28. Mai – 04. Juni Hotel Waldhaus am See, St. Moritz GR
- 19. – 26. Juni Hotel arc-en-ciel, Gstaad BE - mit Normal- und Intensiv-Wanderprogramm
- 10. – 17. Juli Jugendstil-Hotel Paxmontana, Flüeli-Ranft OW, mit Everdance®
- 24. Sept. – 01. Okt. Hotel Castle, Blützingen VS, mit Yoga
- 16. - 23. Oktober Hotel arc-en-ciel, Gstaad BE, mit Yoga
- 23. - 30. Oktober Hotel arc-en-ciel, Gstaad BE, mit Yoga
- 05. – 12. Nov. Hotel Waldhaus am See, St. Moritz, GR

** Leitung: Silvia Müller; Leitung der übrigen Wochen: Ida Hofstetter

Zimmer: Preis basiert auf Doppelzimmer zur Einzelbelegung (ausser in Serpiano)

- Morschach: Classic 1'399.- Comfort 1'679.-
- Serpiano: Einzelzimmer Komfort 19m2 1'499.- Einzelzimmer Komfort 24m2 1'569.-
 Grandlit-Zimmer Superior 1'779.-
- St. Moritz: Mai-Woche mit Seeblick 1'669.- Mai-Woche ohne Seeblick 1'599.-
 Nov.-Woche mit Seeblick 1'564.- Nov.-Woche ohne Seeblick 1'494.-
- Gstaad: Standard 1'599.- Superior 1'669.- Deluxe 1'809.-
- Flüeli-Ranft: Grandlit-Zimmer, 1'599.- Standard 1'669.-
 Eck-Zimmer 1'739.- EZ Chalet, 1'374.- (150 m nebenan)
- Blützingen: Standard-Zimmer 1'399.- Castle-Suite 1'749.-

Vorname Name

Strasse PLZ, Ort

Geb.-Datum Tel. P:

Tel. G/Natel E-mail

Zahlung via E-Banking: ja nein

Die Fastenwochen sind für Gesunde gestaltet; sie sind kein therapeutisches Heilfasten unter ärztlicher Leitung. Ich bestätige, dass ich mindestens einen BMI von 18 habe (siehe Beiblatt), mich für gesund halte und in eigener Verantwortung teilnehme:

Ort, Datum Unterschrift

Anmeldung bitte senden an: Ida Hofstetter, Neuhofstr. 11, 8708 Männedorf

BMI berechnen

Der Body Mass Index (oder Körpermassindex) setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergrösse. Er lässt sich wie folgt berechnen:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Meter})^2}$$

Beispiel einer 60 kg schweren und 1,64 m grossen Person:

$$\text{BMI} = \frac{60 \text{ kg}}{1.64\text{m} \times 1.64\text{m}} = \frac{60 \text{ kg}}{2.6896 \text{ m}^2} = 22.31 \text{ kg/m}^2$$

Dies ist ein normaler BMI. „Normal“ bedeutet, dass Menschen mit einem solchen BMI-Wert statistisch das geringste Erkrankungsrisiko bezüglich Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, etc. tragen und die höchste Lebenserwartung im Vergleich zu anderen Gruppen aufweisen. Mit steigendem BMI nehmen auch die gesundheitlichen Risiken zu. In der folgenden Tabelle ist die Einteilung nach Risikogruppen ersichtlich.

BMI	Bewertung
unter 18.5	Untergewicht
18.5-24.9	Normalgewicht
25.0-29.9	Leichtes bis mittleres Übergewicht. Bedarf bei einem oder mehreren weiteren Risikofaktoren einer medizinischen Kontrolle.
30.0-39.9	Schweres Übergewicht (Adipositas oder Fettleibigkeit). Bedarf unabhängig von weiteren Risikofaktoren einer medizinischen Kontrolle.
über 40.0	Stark gefährdendes Übergewicht (massive Adipositas). Hohes gesundheitliches Risikopotential.

Der BMI misst zwar das Verhältnis von Gewicht zur Körpergrösse, sagt jedoch nichts über die Fettverteilung aus.

Für das **Risiko von Herz-Kreislaufkrankheiten** ist der **Bauchumfang aussagekräftiger** als der BMI. Bereits ab 102 cm für Männer und ab 88 cm für Frauen ist die Herz-Kreislaufgesundheit gefährdet. Das sogenannte viszerale Bauchfett, das die inneren Organe umgibt, ist viel aktiver als die Fettdepots direkt unter der Haut. Es wirkt selbst wie ein Organ und produziert im Übermass Botenstoffe und Hormone, die in den Stoffwechsel eingreifen. Die Folge: Gefässschäden und damit ein höheres Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten. Das Risiko lässt sich mit einer einfachen Bauchumfangmessung abschätzen.

Fettansammlungen am Bauch belasten den Kreislauf ungleich stärker.

Männer:	69 - 94 cm	94 - 102 cm	102 - 150 cm
Frauen:	60 - 80 cm	80 - 88 cm	88 - 150 cm
Bewertung	optimal	gewisses Risiko	grosses Risiko

So messen Sie Ihren Bauchumfang richtig:

- Messen Sie in aufrechter Haltung auf dem nackten Bauch.
- Führen Sie das Massband waagrecht um den Rücken herum nach vorne zusammen.
- Messen Sie den grössten Umfang (meist auf der Höhe des Bauchnabels).
- Bei der Messung weder den Bauch einziehen, noch das Massband stark anziehen. Das Band soll auf der Haut anliegen, aber nicht in Fettpolster einschneiden.