



Dem Naturisten-Verein fehlt ein Platz an der Sonne

Der Helios-Club Thun hat im Sommer 2013 sein «Paradiesli» in Oberhofen verloren. Im Winter finden die 200 Mitglieder des Vereins in einem Hallenbad in der Region Zuflucht.

Quelle: <http://www.bernerzeitung.ch>

Es war die sprichwörtliche Vertreibung aus dem Paradies: Im Frühling 2013 kam ein Hang oberhalb von Oberhofen ins Rutschen und riss einen Teil des «Paradiesli» mit – das Naturistengelände des Helios-Clubs Thun wurde mit einem Schlag unbenutzbar. Deshalb löste der Helios-Club Thun den Pachtvertrag auf, ein neues «Paradiesli» ist nicht in Sicht, im gesamten Berner Oberland gibt es seither kein Naturistengelände mehr.

Und: Clubpräsidentin Therese Truan glaubt nicht daran, dass die Naturisten wieder ein für sie geeignetes Stück Land finden werden, das in der Nähe liegt. So weichen die meisten Mitglieder des Helios-Clubs Thun nun ins neuenburgische Thielle aus, wo es ein grosses Gelände gibt, das der Schweizerischen Naturisten-Union gehört (vgl. Kasten). Da der Helios-Club Mitglied sowohl bei der schweizerischen wie auch der internationalen Union ist, haben die Mitglieder die Möglichkeit, auch andere Gelände in der Schweiz zu besuchen. Sie müssen dazu ihren Mitgliederausweis vorweisen.

Im Winterhalbjahr geniessen die Mitglieder des Helios-Clubs Gastrecht in einem Hallenbad der Region Thun. Wenn am Abend das Hallenbad schliesst und die Badegäste das Bad verlassen haben, können die Mitglieder des Helios-Clubs Thun die verschiedenen Angebote des Bades ungestört nutzen.

81-jähriger Club

Der Helios-Club Thun ist ein alter Verein. Er wurde 1934 gegründet und feierte 2014 seinen 80. Geburtstag. Seine Mitglieder sind im ganzen Berner Oberland, in der Region Thun und im Emmental zu Hause. Zurzeit sind es rund zweihundert Personen aller Altersstufen. Als Grundwerte werden die gute Kameradschaft unter den Mitgliedern und eine gesunde, natürliche Lebensweise genannt. «Unter gesunder Lebensweise verstehen wir viel bewegen, viel draussen sein. Auch auf gesunde Ernährung wird geachtet, und wichtig ist uns auch der Verzicht auf das Rauchen und ein massvoller Umgang mit Alkohol», sagt Präsidentin Therese Truan.

«Die Kameradschaft pflegen wir beim Spielen, Baden oder «Sünnele». Mitmachen ist mehr als «Blüttle.» Die Mitglieder kämen aus allen Gesellschaftsschichten und hätten die unterschiedlichsten Berufe, aber das spiele innerhalb des Clubs keine Rolle. «Im Club sind wir alle per du,



Therese Truan ist Präsidentin des Helios-Clubs Thun. Nach dem Verlust des Vereinsgeländes «Paradiesli» in Oberhofen ist kein Ersatz in Sicht. Bild: Margrit Kunz

wer will, kann beruflich anonym bleiben», erzählt Therese Truan.

Bei jungen Familien beliebt

Im Helios-Club Thun stellt man fest, dass in den letzten Jahren der Naturismus wieder populärer geworden ist. Gerade auch junge Familien schätzen die ungezwungene, entspannte Atmosphäre einmal pro Woche im regionalen Hallenbad. «Wir nehmen gerne Familien oder Paare auf, aber auch Einzelmitglieder sind willkommen», sagt Truan. «So wird sichergestellt, dass der Verein eine gute Zukunft hat.» Es komme – wenn auch nur selten – vor, dass Leute ganz falsche Vorstellungen hätten von den Naturisten.

So wollten auch schon Singlemänner Mitglied werden, die eine schöne Frau suchten. Sehr selten mussten sie jemanden ausschliessen, weil beobachtet worden sei, dass zum Beispiel verdeckt Videos von nackten, badenden Kindern gedreht worden seien. «Das ist jeweils sehr unangenehm, doch unbedingt nötig, denn wir sind kein Sexclub und wir wollen die Kinder vor Pädophilie unbedingt schützen», sagt Therese Truan.

Interessierte können sich bei der Präsidentin unter heliosclub@bluemail.ch melden oder sich auf www.heliosclub-thun.ch informieren.

Hintergrund

Naturisten in der Schweiz

Eduard Fankhauser, 1904 in Biel geboren, war ein Pionier der Nacktbadebewegung in der Schweiz. Bereits 1920 gründete er die Vereinigung Futuro, die den Konsum von Alkohol, Nikotin und Fleisch ablehnte und das Nacktbaden propagierte. Die Bieler Vereinigung existiert bis heute.

1927 gründete er den Schweizer Lichtbund als Vorgänger der Organisation von Naturisten in der Schweiz, die heute rund viertausend Mitglieder zählt. Das heute bekannteste Gelände der Naturisten, «Die neue Zeit», befindet sich in Thielle/ Gampelen, das Fankhauser zusammen mit seiner Frau Elsa 1936 kaufen konnte. Zu den Gründern der «Neuen Zeit» gehörte auch der Lehrer und Reformpädagoge Werner Zimmermann.

Heute existieren in der Schweiz zwölf Vereine der Naturisten, so zum Beispiel in Bern, Thun, Biel und Freiburg. Fünf dieser Vereine besitzen ein eigenes Gelände.

Der einzig gesunde Weg, dein Bauchfett zu besiegen

Vorweg: Wenn wir mit diesem Artikel etwas nicht wollen, so ist es ein falsches, krankhaftes Schönheitsideal mit zu fördern! Keiner der Mediziner und sonstigen Mitarbeiter von Gesundheit- & Naturismus hält die momentane Orientierung an Mager-(süchtigen)-Models und dem ebenso krankhaften Bodybuilding-Wahn für förderlich. Mehrere Jahrtausende galt unsere heutige Einschätzung eines „schlanken“ Körpers vielmehr als krankhaft unterernährt – und das ist er auch bis heute! Ebenso war ein „Sixpack“-Waschbrettbauch in der Antike bei keinem Mann normal, geschweige üblich! Auch hier führte lediglich unsere heutige, neurotisch-verzerrte Vorstellung von Attraktivität dazu, dass man nun in jedem Historienfilm Schauspieler platziert, die offensichtlich den ganzen Tag nichts anderes zu tun haben, wie sinnlose Muskelpartien im Bauchbereich zu trainieren...

Wenn Du kein größeres „Fettröllchen“ mehr am Bauch zusammenpressen kannst, ist das kein Grund zum Freuen, sondern behandlungsbedürftig! Übermäßige Bauchmuskulatur schadet zudem massiv der Statik der Wirbelsäule und ist ein

Hauptgrund für die stetige Zunahme von Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen, wie auch einer der renommiertesten Ärzte für Rückenleiden, Dr. Walter Packi (Freiburg) schon seit Jahrzehnten bestätigt.

Wenn wir hier also nun davon berichten, wie Du Dein ungesundes Bauchfett dauerhaft „weg“ bekommen kannst, geht es uns nicht darum, Männer und Frauen dazu zu verleiten, ihre völlig normalen – und vor allem gesunden – leichten Fettreserven an Bauch, Hüfte und Po zu vernichten! Es geht in diesem Artikel alleine um das Krankmachen, deutliche Übergewicht an viszeralem Fett, was sich vor allem in der Bauchregion ansammelt. Dieses nämlich spielt eine wichtige Rolle, weil es eine ganze Reihe von Signalstoffen produziert. Forscher entdecken die Rolle dieser Botenmoleküle nach und nach. Schon jetzt steht fest, dass Fettschichten in anderen Körperregionen stoffwechselphysiologisch nicht so aktiv sind. Deshalb sind größere „Polster“ an Hüfte, Po oder Beinen für die Gesundheit auch wenig riskant.

Warum Diäten und Sport Deinen Bauch nicht besiegen können

Doch selbst mit einer Fettabmung, oder ständigen Sportübungen wäre es hier in Bezug auf unseren Bauch nicht getan! Selbst dünne, sportliche Menschen können beträchtliche Anteile an viszeralem Fett haben; wie u.a. Dr. Martin Halle nachwies (Professor für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der Technischen Universität München). „Das viszerale Fett liegt vor allem rund um die inneren Organe im Bauchraum; da kommt man gar nicht dran“, betont er; auch viel Sport und Bauchmuskeltraining bewirkt hier so gut wie nichts, der Bauchansatz durch viszerales Fett bleibt.

Die Liste der Leiden ist lang, die dieses Bauchfett mit verursacht: Herzinfarkt, Schlaganfall und Arteriosklerose sind hier besonders zu nennen, doch nachweislich hängen auch über 80 Prozent aller Diabetes-Erkrankungen mit den Auswirkungen viszeralen Fettes zusammen. Denn diese Menschen haben höhere Triglyceridwerte im Blut, ebenso weitere Blutwerte, die auf ein erhöhtes Diabetesrisiko oder auf eine größere Gefahr für Herz-Kreislauf- oder Gefäßleiden hinweisen. Laut Laboranalysen findet durch dieses Bauchfett auch eine chronisch-entzündliche Gewebeerkrankung statt, die sich auf den Magen- und Darmbereich ausweiten kann, das Risiko für Thrombosen ist erhöht, ebenso ist die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer und Krebs zu erkranken.



Der Grund für diese ungesunde, und äußerst hartnäckige Ansammlung von Bauchfett liegt interessanterweise nicht zuerst in unserer Ernährung und der Menge der Bewegung (denn auch Personen die fast täglich Sport treiben und sich gesundheitsbewusst ernähren sind davon betroffen). Ohne Dich entmutigen zu wollen, würden wir sogar soweit gehen, zu behaupten: Du kannst Sport treiben und hungern bis Du nicht mehr kannst – trotzdem wirst Du zu 90% diesen Bauchansatz nicht mehr los! Denn der eigentliche Hintergrund für die Resistenz des Bauchfettes ist – wie mittlerweile zweifelsfrei feststeht – hormonell bedingt. 2012 veröffentlichte ein Ärzte- und Forscherteam der Harvard University diese bahnbrechenden neuen Ergebnisse – ebenso wie sie in Folge auf den einzig sinn-

vollen Weg hinwiesen, dieses Körperfett tatsächlich und dauerhaft abzubauen. (U.a. Miquel Alonso-Alonso, M.D., Harvard University, Kathy McManus, M.S., Director of Women's Hospital, Harvard Medical School.) Bestätigt wurden diese Ergebnisse mittlerweile durch viele weitere Forschungsarbeiten, u.a. auch Studien des Autorenteams dieses Artikels, ebenso wie durch die Untersuchungen von Dr. J.P. Bastard u. M. Maachi („Recent advances in the relationship between obesity, inflammation, and insulin resistance“), Dr. S. Galic, Dr. J.S. Oakhill, G. Steinberg („Adipose tissue as an endocrine organ“), sowie Dr. med. Michael Platt („Die Hormon-Revolution“).

Warum Hormone Dich am Abnehmen hindern – und wie Du das OHNE Hormonbehandlung ändern kannst

Es galt schon lange als allgemein bekannt, dass besonders Schilddrüsenprobleme das Abnehmen verhindern können. Die Schilddrüse ist verantwortlich für die Produktion der Schilddrüsenhormone Trijodthyronin (T3) und Thyroxin (T4). Diese lebenswichtigen Hormone regulieren die Aktivität des Stoffwechsels. (Ein sehr wichtiger Faktor auf den wir später noch einmal zu sprechen kommen.) Bei einer solchen Schilddrüsenunterfunktion z.B. läuft der Körper auf Sparflamme und hat nur einen sehr geringen Energiebedarf. Das bedeutet, dass der Betroffene oft trotz geringer Kalorienaufnahme nicht abnimmt oder sogar weiter zunimmt. Die Symptome einer solchen Schilddrüsenunterfunktion sind:

- schnelle Müdigkeit und hoher Schlafbedarf
- niedriger Blutdruck und Verlangsamung des Herzschlags
- schlechter Schlaf
- trockene Haut, Haare, Nägel
- schmerzhafte Regelblutung
- erhöhte Cholesterinwerte
- unerklärbare Gewichtszunahme, bzw. keine Möglichkeit zur Gewichtsabnahme

Die drei wichtigen Werte der Schilddrüse, welche z.B. ein Endokrinologe überprüft, heißen TSH (Thyroidal Stimulating Hormone), freies T4 und freies T3. TSH ist jenes Hormon, das von der Hypophyse im Gehirn ausgeschüttet wird, wenn der Schilddrüsenhormonspiegel im Blut sinkt. TSH soll die Schilddrüse also zu einer vermehrten Hormonproduktion anregen. Hohe TSH-Werte zeigen daher eine Unterfunktion an.

Liegt Dein TSH-Wert im normalen Bereich (0,3 bis 4,2), gilt Deine Schilddrüse allgemein als „gesund“ und von ärztlicher Seite wird nichts weiter unternommen. Das Ergebnis kann jedoch täuschen, denn die Normwerte sind nach den Ergebnissen obiger Studien viel zu hoch angesetzt; so kann bereits ein TSH-Wert von über 1,0 auf eine Schilddrüsenunterfunktion hinweisen. Doch um diese zu beseitigen, sind – wie obige Studien ebenfalls klar vermitteln –

eigentlich keine nebenwirkungsreichen, synthetischen Hormongaben nötig! Doch schauen wir uns zunächst weitere hormonelle Zusammenhänge an: Hormonstörungen hemmen Deinen Fettabbau! Neben hormonellen Schilddrüsenproblemen können auch andere hormonelle Störungen eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Übergewicht spielen und den Betroffenen die angestrebte Gewichtsreduzierung enorm erschweren. Denn nur ein ausgeglichener Hormonspiegel sorgt – neben seinen vielen anderen gesundheitlich relevanten Wirkungen – auch für die optimale Verteilung der Fettreserven.

Eine Fehlverteilung der Fette zeigt sich häufig in Form einer übermäßigen Ansammlung von viszeralen Fettzellen am Bauch. Verantwortlich dafür ist nach obigen Studienergebnissen zu über 80% ein Überschuss des Geschlechtshormons Östrogen bzw. ein Mangel an den Hormonen Progesteron oder Testosteron, dieser Effekt wird mit zunehmendem Alter (insbes. >35 Jahre) immer stärker.

- Das Testosteron ermöglicht unter anderem auch die Freisetzung der Körperfette (insbesondere im Bauchbereich), damit sie abgebaut werden können. Ist der Testosteronspiegel zu niedrig, wird der Fettabbau automatisch deutlich reduziert.
- Progesteron regt den Stoffwechsel an, unterstützt die Fettverbrennung und hält den Insulinspiegel auf einem gesunden Niveau. Ein Progesteronmangel geht daher meist mit einer Überproduktion von Insulin einher, wodurch eine Hyperinsulinämie (pathologisch erhöhter Insulinspiegel) entstehen kann. Diese Entwicklung trägt schließlich ebenso zum Übergewicht bei, wie die durch den Mangel verursachte Stoffwechselveränderung und die reduzierte Fettverbrennung.
- Eine Östrogendominanz veranlasst den Körper zum vermehrten Aufbau von Fettzellen und bewirkt eine erhöhte Wassereinlagerung. Zudem beeinträchtigt eine Östrogendominanz die Produktion der Schilddrüsenhormone. All diese Faktoren erschweren das Abnehmen ungemein.

Übergewicht, insbesondere bezogen auf viszerales Bauchfett, ist also zu über 90% auf ein Hormonungleichgewicht zurückzuführen, welches auch zu den klassischen Heißhunger-Attacken führt, die wiederum die restlichen 10% der Faktoren für Übergewicht erklären: nämlich den Konsum von zu viel Zucker.

Ohne einen ausgeglichenen Hormonspiegel kann daher das Abnehmen, gerade im Bereich des Bauches, niemals funktionieren! Als Folge dieser Erkenntnis ist in den USA mittlerweile ein völlig neuer Industriezweig auf den Diät- und Wellness-Zug aufgesprungen: Die Pharmakonzerne, welche nun massenweise Hormonpräparate zum Gewichtsverlust, besonders Trijodthyronin (T3) Thyroxin (T4), sowie Testosteron und Progesteron auf den Markt werfen. Der Umsatz dieser Hormonpräparate ist in

den USA allein in den letzten drei Jahren um 170% (!!!) gestiegen. Und der „Erfolg“ scheint dem Konsum recht zu geben: Viele Kollegen berichten, dass Personen, die sich über Jahre bis Jahrzehnte damit abgemüht haben, ihr Bauchfett zu verlieren, nun tatsächlich ihren Bauchansatz verloren haben und kein neues Gewicht ansetzen. Doch zu welchem Preis?! Denn abgesehen von natürlichem Progesteron ist für alle anderen synthetisch produzierten Hormonpräparate nachgewiesen, dass sie neben dem Nutzen des Fettabbaus auch erhebliche Nebenwirkungen haben – und Mitauslöser für Brustkrebs, Eierstockkrebs und Prostatakrebs sind. Wie so oft kann die „zweitbeste“ Lösung schnell zum Fluch werden, wenn man die eigentliche Antwort der Schöpfung auf unser „Bauchproblem“ einfach ignoriert und künstlich ersetzen will:

WARUM FKK DIE EINZIG GESUNDE LÖSUNG DES BAUCHFETT-HORMONPROBLEMS IST.

Ca. 30(!) langjährige Studien und Meta-Studien vermitteln mittlerweile (zudem nochmals durch obige Harvard-Studie bestätigt): Der biologisch einzig natürliche Weg, ALLE obigen Hormondefizite auszugleichen ist nur durch regelmäßiges FKK möglich. KEIN anderer Weg bietet auch nur im Ansatz den gleichen Erfolg! Prof. Miquel Alonso, sowie Kathy McManus als Chefärztin der Frauenklinik der Harvard Universität, wiesen in obiger Studie und der damit verbundenen Versuchsreihe mit über 2.700 Personen (!) nach, dass durch eine regelmäßige Licht- und Luftreizung der Brust- und Ovarien- bzw. Hodenregion, ALLE obigen Hormonwerte ausgeglichen werden und zu einem radikalen und dauerhaften Verlust an Bauchfett führen! Hierzu wertete man auch einen sehr umfassenden, dreijährigen Langzeitversuch aus:

Während die Hälfte der Versuchspersonen wöchentlich ca. 25% kleiderfreie Zeiten und zusätzlich FKK-Urlaube einzuplanen hatten, sollte die andere Gruppe dauerhaft, auch in ihrer Freizeit sowie im Urlaub, zumindest die Brust und Ovarien (bzw. die Hoden beim Mann) durch Kleidung bedeckt halten. Für erstere Gruppe konnte im Durchschnitt ein viszeraler Fettverlust von ca. 70% ermittelt werden (72% bei Frauen, 67% bei Männern)! Der Grund liegt wieder einmal in der – auch durch unsere eigenen Studien – schon mehrfach nachgewiesenen Fähigkeit unseres Körpers, ALLEINE durch Licht- und Luftreizung der Brust- und Ovarienregion (welche fast 250% mehr Nervenendigungen wie die restliche Hautoberfläche und das Subkutan-Gewebe besitzt und damit viel intensiver auf diese Reize reagiert und hormonelle Prozesse aktiviert) Hormone produzieren zu können, die unseren Körper aus dem evolutionär verhängnisvollen „Winterschlafmodus“ herauszuholen, in welchem der typische West- und Osteuropäer fast 90% seines Lebens verharrt – trotz Sport, Fitness und Urlaubsreisen.

Um es klar zu sagen: Es gibt – abgesehen von einer schädlichen, dauernden Überbeanspruchung unseres Körpers durch extremen Ausdauersport in Verbindung mit noch ungesünderer, lebenslanger Diät, oder risikoreichen, synthetischen Hormongaben – KEINE Alternative unser Bauchfett zu besiegen, außer durch regelmäßiges FKK!

NUR so kann der physiologisch für Gewichtsabnahme und Fettverbrennung notwendige Hormonhaushalt dauerhaft ausgeglichen werden, ohne dass man mit zunehmendem Alter fast nur noch durch krebserregende Hormonpräparate den Bauchfettanteil effektiv reduzieren kann.

Was ist mit natürlichem Progesteron?

An anderer Stelle haben wir bereits auf die Vorzüge von natürlichem Progesteron in Verbindung mit Sekundären Depressionen und dem schnelleren Ausgleich eines gesunden Eisenhaushaltes hingewiesen. Hierzu sei angemerkt, dass tatsächlich bis jetzt keine der sonst bekannten Nebenwirkungen synthetischer Hormone bei natürlichem Progesteron bekannt sind. Was aber mittlerweile durch obige Studien ebenso nachgewiesen wurde, ist, dass weder Vitamin-D-Gaben noch natürliches Progesteron ihre volle Wirkung erzielen können, wenn die körpereigenen hormonproduzierenden Prozesse über Hypophyse und Ovarien nicht ebenfalls aktiviert werden. Falls Du Deinen Hormonhaushalt durch Vitamin-D (ja, auch Vitamin-D ist ein Hormon!) und natürliches Progesteron ergänzt, kannst Du also die Wirkung durch regelmäßiges FKK erheblich verstärken und auf diese Weise sogar oft erst zur Aktivierung und Entfaltung bringen!

Um ein mehr als deutliches Beispiel anzuführen: Bei Frauen (35 bis 55 Jahre), die keine FKK-Zeiten im normalen Alltag integrieren und zudem auch im Urlaub den Bikini nicht ablegen, wurde trotz regelmäßiger Progesterongaben ein um 45% niedriger Progesteronspiegel und um 60% höhere viszerale Bauchfettwerte im Blut nachgewiesen, als bei Frauen die Progesterongaben mit FKK kombinieren! Ebenso signifikant wirkt sich dieser Effekt auch auf den Testosteronspiegel bei Männern aus. Männer die regelmäßige FKK-Zeiten in ihrem



Alltag integrieren, besitzen einen bis zu 75% höheren Testosteronspiegel und sogar um über 80%(!) reduzierte Werte an viszeralem Bauchfett!

Unsere geprüfte "Bauchfett-weg" - Praxisanleitung

Unser Team hat auf Basis dieser Ergebnisse in den letzten 3 Jahren bereits über 400 Personen im Rahmen einer Versuchsreihe begleitet, denen wir durch ein immer weiter optimiertes, einfaches Programm zu einem dauerhaften Verlust des ungesunden Bauchfettes und enorm gesteigerter Vitalität – ohne zusätzliche intensive Sportaktivitäten – verhelfen konnten. Unsere Erfolgsquote liegt bei über 95% (wobei die „Misserfolge“ meist nur aus persönlichen Gründen unseren Versuch vorzeitig abgebrochen haben)!

In unserem nächsten Blogbeitrag 7b, den wir für Anfang Februar 2015 planen, werden wir in absoluter Kürze eine kurze, praktische Anleitung veröffentlichen, wie auch Du endlich das Ziel eines schönen und gesunden Körpers, frei von viszeralem Bauchfett, erreichen kannst. Für Personen die Interesse an dieser Anleitung haben, bieten wir zudem eine völlig kostenfreie Begleitung per email-Rundbrief an. Wir können Dir schon jetzt garantieren, dass Du Dich nach einem halben Jahr nicht mehr wiedererkennen wirst, besonders, wenn Du zurzeit noch unter gewissen „Problemzonen“ leidest. **Der medizinische Fakt lautet: NUR FKK wird Deinen Bauch stressfrei zum Verschwinden bringen!**

Auch wenn es zu einfach klingt: Der Schlüssel um Deinen Bauchansatz zu besiegen, liegt tatsächlich im FKK. Zudem werden wir einige wenige, aber sehr effektive Ernährungstipps geben. Denn falls Du schon länger FKK betreibst, wirst Du vielleicht festgestellt haben, dass nicht jede Person, die sich „Naturist“ nennt, automatisch schlank und frei von Bauchfett ist. Mal davon abgesehen, dass diese Aktivierung des Hormonaushaltes durch gezielte Nacktheit der Genitalien und Brüste natürlich nicht funktionieren kann, wenn sie allein für 2-3 Wochen im Urlaub praktiziert wird, liegen die Gründe hierfür oft auch in einigen wenigen – aber folgenschweren – Ernährungsfehlern, die wir zusätzlich ansprechen werden. Doch die medizinische Tatsache bleibt, dass über 90% des Bauchfettproblems alleine durch gezieltes FKK (was auch in der kalten Jahreszeit möglich ist) und einige damit verbundene Stoffwechselübungen beseitigt werden kann!

Und auch wenn Dich diese Aussagen vielleicht bis jetzt noch etwas erstaunen: bitte bedenke, dass es hier nicht um eine neue Trenddiät und sinnlose Diätprodukte geht, sondern um langjährige, wissenschaftlich verifizierte Ergebnisse, deren Grundlagen unsere Zivilisation seit Jahrtausenden fit erhalten haben, die aber leider – vor allem in den letzten Jahrzehnten – immer mehr in Vergessenheit gerieten!

Dein Gesundheit- & Naturismus-Team

FKK-Revolution in Rio de Janeiro

Stadt erlaubt Nudismus am Zuckerhut

Endlich ist erlaubt, was seit 30 Jahren bereits „illegal“ praktiziert wird. Rio de Janeiro hat ein Gesetz erlassen, das FKK am Strand Abricó offiziell gestattet. Für das eigentlich recht prüde Brasilien gleicht dies einer kleinen Kulturrevolution.

Wer hierzulande an Brasilien denkt, hat gleich den Karneval vor Augen und damit knapp bekleidete Sambatänzerinnen – weshalb Touristen die Brasilianer für gewöhnlich für ein freizügiges Volk halten. Dabei ist das südamerikanische Land vor allem eins: katholisch und im Grunde doch recht prüde.

Vom Karneval abgesehen, bei dem das Land eine Art kollektiven Ausnahmezustand feiert, ist Freizügigkeit verpönt. Natürlich wussten sich die Brasilianerinnen zu helfen: Wenn schon Nacktheit nicht möglich war, so sollte der Bikini zumindest ein Annäherungsversuch daran darstellen. Das Ergebnis ist wohl die knappste Bademode der Welt: der Tanga-Bikini, der auf Portugiesisch schlicht nur „Fio dental“, Zahnseide, genannt wird.



Dennoch ist oben ohne am Strand in Brasilien strengstens verboten, ebenso das schnelle An- und Ausziehen von Badehosen oder Bikini-Oberteilen. Wer es trotzdem tut, riskiert eine Verwarnung, Geldstrafe oder gar eine Festnahme. Zuletzt hatte es kurz vor dem Start der WM Proteste von Aktivistinnen gegeben, die Topless-Verbot aufgehoben sehen wollten. Ihre Bemühungen blieben jedoch ohne Erfolg.

Denn was in Europa ganz normal ist, gilt in Brasilien als „obszöne Handlung“. Zwar gibt es in dem größten Land Südamerikas bereits „legale“ und entsprechend gekennzeichnete FKK-Strände, etwa Pinho in Santa Catarina – in Rio jedoch schien das bislang undenkbar.

Deswegen gleicht das Gesetz, das nun Rio de Janeiro verabschiedet wurde, einer kleinen Revolution, oder besser gesagt: der Begründung dafür. Weil aufgrund von Großereignissen wie zum Beispiel den Olympischen Spielen 2016 immer

mehr Touristen, in deren Heimat die Freie-Körper-Kultur „weit verbreitet“ sei, in die Stadt kämen, habe man sich entschlossen, den seit Jahren von Naturisten frequentierten Strand von Abricó im Westen Rios offiziell zum Nudistenstrand zu machen, so Stadträtin Laura Carneiro, auf deren Initiative das Gesetz zurückgeht.

In anderen Bundesstaaten Brasiliens habe sich gezeigt, dass FKK-Strände, die entsprechend gekennzeichnet seien, einen positiven Effekt auf den Tourismus gehabt hätten, zitiert die Website „Globo“ Carneiro. Wobei die Fußball-WM ein entscheidender Faktor für die Realisierung des Gesetzes war. Laut „Globo“ hätten viele während ihres Rio-Besuchs die Gelegenheit genutzt, um in Abricó der Nacktheit zu frönen. Letztlich zog die Gesetzgebung nur nach und legalisierte das, was ohnehin längst Usus war.

Einige Regeln gibt es aber dann doch. So ist der Strand nicht ausschließlich Nudisten vorbehalten. Auch Bekleidete haben das Recht, ihn zu nutzen, wie es in einer Mitteilung des Umweltamts von Rio heißt. Letztere müssten allerdings die Naturisten respektieren. Und, selbstverständlich, ist das Filmen oder Fotografieren ohne Erlaubnis verboten, ebenso wie „obszöne oder sexuelle Handlungen“.

Das Gesetz liefert auch gleich eine Definition von Naturismus. Demnach handele es sich dabei um „die Gesamtheit von Lebenspraktiken unter freiem Himmel, die den Nudismus als Möglichkeit zur Entwicklung der körperlichen und geistigen Gesundheit von Menschen jeglichen Alters durch deren vollständige Einbindung in die Natur beinhalten“. Man kann es auch komplizierter machen, als es in Wahrheit ist.





Kalabrien wie du es nicht erwartest

Der Start von "ENTDECKE KALABRIEN", ein Internet-basiertes Kommunikationsprojekt

ISOLA CAPO RIZZUTO (KR/ITALY) -

„Entdecke Kalabrien“ ist ein Internet-basiertes Kommunikationsprojekt das mehrere Partner zusammenbringt, um ein nie gesehenes Kalabrien mitzuteilen, eine Region in Süditalien das sich die Touristen nicht erwarten. Alles wird auf doppelte Bedeutung des Nudismus' gespielt, um die Notwendigkeit zu kommunizieren sich von den Vorurteilen und Stereotypen zu befreien, um ein modernes, aber gleichzeitig stets natürliches Kalabrien zu sehen und zu genießen.

Kalabrien wo die Touristen nicht nur die Klischees auffinden, wie scharfe rote Peperoni, „nduja“ Wurst, verschlafene Greise die auf dem Bürgersteig sitzen, Pastore und Mafiosi, sondern auch Unterkünfte und Einrichtungen für Nischantourismus, und... Schaumwein, welcher lokal hergestellt wird.



DER FILM

Im Oktober 2014 gedreht, erzählt der Kurzfilm „Das Kalabrien was Sie sich nicht erwarten“ über ein junges Paar, das durch Kalabrien reist: eine Anthropologie-Studentin und ihr Freund, ein Dozent als Tutor der jungen Dame. Es ist Mark der die Hypothese von Martines These fürs Bakkalaureat anregt: Geh in eine Region Süditaliens, wo die Leute als zurückgeblieben gelten und nur widerwillig neue Kostüme annehmen und sich nackt in der Öffentlichkeit zeigen, um die Reaktionen der Einwohner zu erfassen und zu studieren. Aber am Ende der Reise gibt es eine Überraschung

Für weitere Information besuche die Website:
<http://www.discoverycalabria.com>



Nahe der Alpen, 25 km vom Turiner Zentrum, 20 Min. vom Caselle Flughafen entfernt. Wohnwägen, Wohnmobil- und Zeltplätze, voll ausgestattete Bungalows, Wohnwägen mit Chalet.

Pool, Solarium, Jacuzzi und Sauna, Clubhaus Restaurant, Petanque, Mini-Tennis, Tischtennis, Volleyball. Mountain bike circuits und Wanderpfade im Mandria Park.

Sehenswürdigkeiten: Venaria Königspalast und Park, St. Michele Klosterkirche, Rivoli Castle, Mole Antonelliana, Ägyptisches Museum, Piazza S. Carlo, Basilika von Superga.

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19
Mail: info@lebetulle.org Web: www.lebetulle.org

Le Betulle



Villaggio Naturista

Ein Besuch in Andalusien

von Stéphane Deschênes

Zweimal im Jahr trifft sich das Zentralkomitee persönlich, um das operationelle Geschäft der INF zu planen und zu verhandeln. Unser letztes CC-Meeting wurde auf dem Campingplatz Naturista Almanat, unweit von Málaga, Spanien abgehalten. Vom sehr freundlichem und nettem Manager, Paco wurde uns eine kostenlose Unterkunft und Tagungsraum angeboten. Obwohl das CC-Meeting ein bisschen weiter als üblicherweise stattfand, wird die Möglichkeit, der INF Geld zu sparen, immer geschätzt. Die INF hat Reisekosten gespart weil Jean Peters seinen Urlaub im Frühling und Herbst auf Almanat verbringt.

Das war meine erste Reise an die spanische Südküste, die als Costa del Sol bekannt ist. Der Flughafen in Málaga ist groß und modern. Es gibt viele Flüge aus ganz Europa dorthin, was Málaga zu einer leichten und leistbaren Destination macht. Von Málaga ist es ungefähr eine halbe Stunde Fahrt bis Almanat. Man kann mit dem Taxi fahren oder ein Auto mieten, aber es ist auch möglich mit dem Bus zu fahren.

Obwohl es als „Campingplatz“ bezeichnet wird, ist Almanat mehr als das. Man kann Bungalows mieten, in einem beheizten Innenpool oder im Außenpool schwimmen, in die Sauna gehen oder eine Spa-Behandlung genießen, im kleinen geländeeigenen Lebensmittelgeschäft einkaufen und Tapas oder Mahlzeiten im Restaurant genießen. Im Vergleich zu Frankreich, Deutschland oder Großbritannien fand ich das Essen sehr gut und die Preise sehr angemessen. Das Beste ist, dass sich das Restaurant direkt am Strand befand und ist somit einer der besten Orte, um den Sonnenuntergang zu betrachten.

Auch zahlreiche Aktivitäten sind verfügbar. Ich habe Einrichtungen für Minigolf, Volleyball, Fußball, Boccia, Tischtennis und Volleyball gesehen. Für Kinder gibt es einen Spielplatz und, im Sommer, einen Kinderclub.

Eines der besten Merkmale ist Almanat's Strandbereich. Ein Sprung ins Meer ist lediglich ein paar Schritte entfernt und Kleidung ist zu keiner Zeit notwendig. Nacktheit ist auf allen Stränden in Spanien erlaubt aber der Strand am Almanat ist etwas mehr abgelegen und fast ausschließlich von Menschen frequentiert, die keine Kleidung bevorzugen.

Wie ich gesehen habe, waren die Einrichtungen in einem guten Zustand. Alles war sauber und im einwandfreien Zustand. Ich war über die Toilette und das Duschgebäude erstaunt. Es ist ein massiver Steinbau mit Dachfenster, wodurch die Sonne scheint. Alle Oberflächen sind in aus weißen Keramikfliesen und immer tadellos sauber. Eigenartig fand ich lediglich die Duschen. Es waren etliche vorhanden und jede war in einer versperrbaren, eigenen Kabine.

Nicht nur das vermittelte ein ungewöhnliches Niveau an Verborgenheit für einen Naturisten-Campingplatz, aber es hat mir nicht erlaubt, im Freien zu duschen. Natürlich befand sich eine Dusche in meinem Bungalow aber üblicherweise bevorzuge ich das Duschen in der Früh im Freien, um den Himmel beobachten zu können sowie die Brise zu spüren.

Während Almanat an sich eine sehenswerte Destination ist, gibt es viele Sehenswürdigkeiten in der Gegend. Man kann Gibraltar, das britische Gebiet, das jahrhundertlang den Zugang zwischen Atlantik und dem Mittelmeer beherrschte, besuchen. An diesem Punkt ist das Meer so schmal, dass man Afrika leicht sehen kann. Oder Sie gehen in die Altstadt von Granada am Fuße der Sierra Nevada. Es ist die Heimat der Alhambra, einem beeindruckenden Palast und einer Festung die vor tausend Jahren, als die Muslime den Süden von Spanien beherrschten, entstand. Ich bin mir sicher, dass es viele weitere Sehenswürdigkeiten gab.

Alle, die nähere Informationen möchten, besuchen die Website von Almanat www.almanat.es/de/



FKK

CAMPINGPLATZ

Ausstattung: Gesellschaftsraum, Vorführraum, Kino, Sauna, Pool, Whirlpool, Snackbar, Restaurant am Strand, Supermarkt, Internetraum 100% WIFI, Spielplatz, Kinderclub, Sportplatz mit Minigolf, Petanca, Basketball, Padle, Tischtennis, Grillplatz, Fußballrasen.

Der Campingplatz bietet verschiedene Aktivitäten für Kinder und Erwachsene an, z.B. Sprachkurse, Aerobic, Aquagym, Ausflüge....

BUNGALOWS

Neue, moderne, geräumige Bungalows, bestehend aus zwei komfortablen, vollausgestatteten Schlafzimmern, A/A Küche mit Kühlschrank, Mikrowelle...

Badezimmer mit Dusche und Warmwasser, Wohn- Esszimmer mit SAT-Anlage und einem großen Abstellplatz. Außerdem bieten wir wöchentlichen Reinigungsservice und WIFI an.

RESERVIERUNG

Tel: +34 952 55 64 62
Mail: info@almanat.de
info@campingalmanat.es

ONLINE - RESERVIERUNG

www.almanat.de
www.campingalmanat.es

