

*PRESSEMITTEILUNG
Berlin, Februar 2009*

Gesund abnehmen statt Nulldiät

Traditionell beginnt nach Aschermittwoch jährlich die Fastenzeit. Aus christlicher Tradition wird bis Ostersonntag auf Genussmittel verzichtet. Dazu gehören, neben dem Essen, auch Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten, Kaffee – für manche sogar das Fernsehen.

Die wenigsten fasten heutzutage aus religiösen Gründen. Der Großteil fastet, um abzunehmen. Aber, und darin ist sich die Wissenschaft einig, Fasten ist zum Abnehmen wirklich ungeeignet.

Wie fastet man eigentlich?

Mittlerweile haben sich verschiedene, mehr oder weniger strenge Varianten des Fastens, etabliert. Zum Beispiel:

- Tee- und Wasserfasten: es gibt täglich 2-3 Liter Tee oder Wasser, sonst nichts
- Heilfasten nach Buchinger: minimale Nährstoffzufuhr durch Gemüsebrühe, Säfte und etwas Eiweiß sowie Einläufe zur Darmreinigung
- Heilfasten nach Mayr: Tee, Wasser und Semmeln in Milch dazu Einläufe und Bittersalz/Glaubersalz zum Abführen
- Saft- oder Suppenfasten: täglich Gemüse- und Obstsäfte oder Suppe und viel Wasser

Besonders beim Nullfasten, also wenn gar nichts gegessen wird, verliert der Körper hauptsächlich Wasser. Auch wertvolle Muskelmasse wird abgebaut, weil der Körper das fehlende Eiweiß aus den Muskelzellen nutzen muss. Im Gegensatz zu Fett und Kohlenhydraten kann der Körper Eiweiß nur in Muskeln und Organen, nicht aber im Blut oder Fettzellen, speichern. Am Ende so einer Fastenkur ist man dann zwar um einige Kilo leichter, aber leider stammt der Gewichtsverlust nicht von weniger Körperfett, sondern weniger Wasser und weniger Muskulatur.

Fasten „Light“: wenig Kalorien, aber alle Nährstoffe

Wer dennoch nach den närrischen Tagen abnehmen möchte, der sollte lieber proteinmodifiziert fasten. Meist werden dazu Diät- oder Formulaprodukte, wie bei der amapur Stundendiät, eingesetzt, die anstatt der normalen Nahrung gegessen werden.

Studien untermauern die Effektivität einer guten Formula-Diät und werden von der Deutschen Adipositas Gesellschaft (DAG) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) als sinnvoll beschrieben. Der Körper erhält alle wichtigen Nährstoffe, aber weniger Kalorien. Auch das wertvolle Eiweiß, das dem Muskelabbau entgegen wirkt, ist in ausreichend enthalten.

Abnehmen mit der amapur Stundendiät

Die 10-Tage Diätkur von amapur ist die erste Diät, die auch ein spezielles Diätpaket für Männer anbietet. Vorteile des Abnehmens mit der amapur Stundendiät sind:

- Alles fertig: kein Einkaufen, kein Kochen, kein Kalorien zählen
- Abwechslung: Kekse, Riegel, Suppen, Shakes, Müslis in vielen Geschmacksrichtungen

- Erprobte Diätformel nach Dr. Hans Desaga: „kontinuierlich aber wenig“
- Schweizer Qualität: die amapur Diätprodukte tragen das Qualitätssiegel der Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (SSAAMP)

Wer sich vom Winterspeck befreien und zudem seinen Stoffwechsel regenerieren möchte, der gönnt seinem Körper eine 10tägige Stoffwechselkur von amapur. Erhältlich in Apotheken, bei www.douglas.de oder unter www.amapur.de.

Jetzt im Buchhandel: Der neue Ernährungs-Ratgeber „**Abnehmen im Stundentakt**“
(168 Seiten, ISBN 978-3-89993-551-6, € 12,90)

Über amapur

amapur steht für bewährte Schweizer Qualität und gesundes, nachhaltiges Abnehmen nach dem wegweisenden Ernährungskonzept von Dr. Hans Desaga. Die breite amapur Produktpalette basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen und trägt das Qualitätssiegel der Swiss Society for Anti-Aging Medicine and Prevention (SSAAMP). Jahrzehntelange klinische Erfahrung macht amapur zur ersten Wahl besonders für Singles, beruflich eingespannte Menschen, Leistungs- und Freizeit-Sportler sowie alle, denen ihre Gesundheit am Herzen liegt.

Für Rückfragen: Peggy Reichelt | amapur Presse
Tel. 030 / 3474500-10 | E-Mail: presse@amapur.de | Fax 030 / 3474500-14
amapur GmbH, Novalisstrasse 11, 10115 Berlin, www.amapur.de