

Mit ausgewogener und fettschlauer Ernährung durch die Fastenzeit

Forschungsgruppe Dr. Feil gibt wertvolle Tipps für schonendes Entgiften

Tübingen, 25.02.2013. Pünktlich zu Aschermittwoch, wenn das bunte Treiben der Narren und Jecken in Deutschlands Karnevalshochburgen ein Ende hat, beginnt die traditionelle Fastenzeit. Bis zum Osterfest erinnern viele Christen mit einem 40-tägigen Fasten an die Fastenzeit Jesu Christi. Doch auch in anderen Religionen wie dem Islam oder Judentum ist das Fasten ein fester Bestandteil der religiösen Praktik. Viele Menschen betreiben eine Fastenkur jedoch nicht aus spirituellen sondern vielmehr aus gesundheitlichen Gründen mit dem Ziel, ihren Körper zu entschlacken und von Schadstoffen zu reinigen. Für alle, die ihren Körper auf schonende Weise entgiften wollen, hat die Forschungsgruppe Dr. Feil drei wertvolle Tipps zusammengestellt.

Forschungsgruppe Dr. Feil empfiehlt tägliches Fasten

Um die Schadstoffe auch tatsächlich erfolgreich aus dem Körper zu spülen, ist eine gute Nierenfunktion wichtig. Hierzu sollte die Flüssigkeitsaufnahme bei 2,5 bis 3 Litern am Tag liegen. Empfohlen werden hierbei Kaffee, weißer oder grüner Tee sowie Wasser.

Zum Schutz der Muskelstrukturen sollten Fasten-Mahlzeiten zudem auch immer etwas eiweißbetont sein. Die Eiweißquellen dürfen dabei gerne auch pflanzlicher Natur sein. So empfiehlt die Forschungsgruppe als Eiweißlieferanten vor allem Erbsen und Mandelmehl. Wer dagegen die Fastenregeln nicht allzu streng nimmt, kann zudem auch noch auf Eier zurückgreifen.

Zu guter Letzt empfiehlt die Forschungsgruppe Dr. Feil, das Fasten nicht nur auf einen wöchentlichen Zeitraum zu begrenzen, sondern täglich 16 Stunden zu fasten. In den verbleibenden acht Stunden kann man dann richtig schlemmen und sich richtig satt essen. Dieses auch als ‚Intermittent Fasting‘ bekannte Fasten sorgt für eine höhere Fettverbrennung. „Der Effekt des 8 Stunden Schlemmens, wie wir von der Forschungsgruppe Dr. Feil es nennen, lässt nicht lange auf sich warten und macht sich schon nach kurzer Zeit mit purzelnden Pfunden bemerkbar“, erklärt Dr. Wolfgang Feil.

Mehr zur Forschungsgruppe Dr. Feil unter www.dr-feil.com

Über Forschungsgruppe Dr. Feil

Die Forschungsgruppe Dr. Feil hat es sich zum Ziel gemacht, ihr Wissen über den Einfluss der Ernährung auf unseren Körper zum Wohle aller weiterzugeben. Die heute 17 Experten – darunter Fachärzte, Biologen, Ökotrophologen, Sportwissenschaftler und Leistungssportler – suchen neueste Forschungsergebnisse, diskutieren und bewerten diese intern und führen darüber hinaus auch eigene Studien und Anwendungsbeobachtungen durch. Alle Informationen, die auf der Plattform www.dr-feil.com in Blogs, Studien und Büchern weitergegeben werden, gründen auf der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnis. Abonnenten (kostenfrei) von Dr. Feil erhalten u.a. Wissensgrundlagen zur Abwägung und Ergänzung ärztlicher Ratschläge, Informationen für eine gezielte Ernährungssteuerung im Leistungssport, Informationen zur Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte sowie Tipps für Motivation und gute Gewohnheiten. Ein Nutzerforum bietet außerdem die Möglichkeit, Fragen direkt an die Experten zu stellen.

Pressekontakt: prBote – Agentur für crossmediale Kommunikation

Tahssin Asfour / Jonas Weissberg | Telefon: +49.30 417 639 09 | E-Mail: presse@pr-bote.de