

Fasten Challenge mit TeeGschwendner

Eine Reise für Körper und Geist durch die Kraft des Tees

Meckenheim, 19. Februar 2024: Fasten hat in Deutschland eine lange Tradition: Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit haben bereits 61 Prozent der Deutschen mindestens einmal in ihrem Leben gefastet und damit tiefere Einblicke in ihre Ernährung und Lebensweise gewonnen. Um diese transformative Reise zu unterstützen, hat TeeGschwendner die Fasten Challenge ins Leben gerufen. In einem vierwöchigen Programm erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tipps von Ernährungsfachkraft Franziska Hirsch sowie unterstützende Teesorten an die Hand, die für jeden Aspekt des Fastens eine wohltuende Wirkung erzielen. Die Fasten Challenge von TeeGschwendner umfasst vier Säulen, die zum Fasten dazugehören: Fettverbrennung, Entgiftung, Entspannung und nachhaltig leben. Bei jedem dieser Aspekte ist es entscheidend, den Körper mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen und ihn zu unterstützen. Hier spielt die Kraft des Tees eine entscheidende Rolle. Jeder Schluck wird zu einem kostbaren Genussmoment für Körper und Seele, und durch die Wahl nachhaltiger Produkte wird noch dazu die Umwelt geschont.

In der besonderen Phase des Fastens kann der Geist aufleben und neue Impulse für einen gesünderen Lebensstil setzen. Dabei gilt es wichtige Aspekte zu beachten, um sicherzustellen, dass die Teilnehmer:innen der Fasten Challenge das Beste aus dieser Erfahrung herausholen können. In einem 4-Säulen-Programm führt TeeGschwendner durch eine erfolgreiche Fastenzeit und begleitet den wohltuenden Prozess mit ausgewählten Teesorten.

Entspannung – Naturruhe durch die Kraft der Kräuter

Das Fasten kann schnell überwältigend sein, besonders wenn der Alltag zusätzlich gemeistert werden muss. Der „Naturruhe“-Tee von TeeGschwendner ist eine sorgfältig zusammengestellte Mischung aus Bio-Kräutern, die perfekt aufeinander abgestimmt sind, um dabei zu helfen, zur Ruhe zu kommen.

Presseinformation

„Tee kann während des Fastens eine wohltuende Rolle spielen, indem er nicht nur den Körper unterstützt, sondern auch Geist und Seele zur Ruhe kommen lässt. Die Entspannung während dieser Phase kann zusätzlich durch Meditation, Yin Yoga, Spaziergänge und Achtsamkeit vertieft werden“, sagt Franziska Hirsch, Ernährungsfachkraft und -therapeutin aus Berlin. Mit über fünf Jahren Erfahrung in der Ernährungsberatung sowie -therapie unterstützt sie Menschen, zum Beispiel bei Verdauungsbeschwerden, Fettstoffwechselstörungen, Schilddrüsenerkrankungen und Fettleber.

Entgiftung – Naturrein und erfrischend

Wer nach Balance strebt und den Körper von innen heraus reinigen möchte, ist mit der Bio-Weißteemischung „Naturrein“ von TeeGschwendner bestens vorbereitet. Sorgfältig ausgewählte Zutaten wie weißer Tee, Zitronengras, Ananasstücke, Pfefferminze, Lindenblüten, Moringa, Birkenblätter und Brennnesselblätter, alle aus biologischem Anbau, vereinen sich zu einer wohltuenden Mischung. Besonders während des Fastens kann Tee dabei helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

„In der Fastenzeit kann der Körper durch den Verzicht auf Alkohol, Rauchen, Softgetränken und Fast Food entlastet und dabei durch die wohltuende Wirkung von Tee versorgt werden.“, fügt Franziska Hirsch hinzu.

Fettverbrennung – Grüner Tee für ein belebendes Fastenerlebnis

Einige Studien legen nahe, dass grüner Tee die Fettverbrennung steigern kann, was eine zusätzliche Unterstützung bei der Gewichtsabnahme während des Fastens bewirkt. Damit stellt die Bio-Grüntheemischung „Naturstoffwechsel“ von TeeGschwendner die ideale Wahl für die Challenge des Fastens dar.

„Teetrinken allein macht noch nicht schlank, doch bestimmte Teesorten haben nachweislich Einfluss auf Stoffwechsel und Sättigungsgefühl. Sie können beim Abnehmen oder Durchhalten einer Diät unterstützen“, sagt Franziska Hirsch. „Grüner Tee ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Phenolverbindungen, was ihm die besten antioxidativen Eigenschaften aller wichtigen Teesorten verleiht.“

Presseinformation

Nachhaltigkeit – Mit gutem Gewissen

Wer auch die Umwelt beim Fasten schonen möchte, ist mit dem Bio-Grüntee „Rainforest Rescue Tea“ von TeeGschwendner gut beraten. Dieser außergewöhnliche Tee wurde speziell für das Projekt zum Schutz des Regenwalds entwickelt. Statt herkömmlichem Oolong-Tee wird hier Grüner Tee in der typischen Kugelform eines Oolong produziert. Dadurch entsteht sein leichter, floraler und klarer Geschmack. Das Beste daran? Er kann mehrfach aufgegossen werden und somit während des Fastens auch die Umwelt schonen.

Die Expertin

Franziska Hirsch ist eine zertifizierte Ernährungsberaterin mit einem Bachelor of Arts in Ernährungsberatung von der Deutschen Hochschule für Prävention & Gesundheitsmanagement. Ihr Fokus liegt auf gesunder Ernährung und Bewegung. Sie betont die Bedeutung von Geschmack sowie die Verwendung nachhaltig und fair hergestellter Produkte. Mit 363 effektiven Beratungen und zielgerichtetem Coaching unterstützt sie Menschen bei der Bewältigung von Übergewicht, erhöhten Blutfett- und Zuckerwerten sowie Verdauungsbeschwerden.

Über TeeGschwendner

Das gesamte Sortiment an hochwertigen losen Tees ist bundesweit in allen 126 TeeGschwendner Fachgeschäften und im Online-Shop unter www.teegschwendner.de erhältlich.

Februar 2024

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten. Weitere Informationen / Pressekontakt:

TeeGschwendner GmbH

Nathalie Fischer

Heidestraße 26

53340 Meckenheim

Tel. 022 25 / 92 14 – 213

Fax: 022 25 / 92 14 – 120

nathalie.fischer@teegschwendner.de

www.teegschwendner.de