

Presseinformation

Fazit zur Fasten Challenge

Begeistertes Feedback zur Fastenerfahrung mit Tee

35 Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten im Februar und März 2024 die exklusive Möglichkeit, an unserem vierwöchigen Ernährungsprogramm teilzunehmen und den eigenen Körper bei der Selbstreinigung zu unterstützen und zu stärken. Jede Woche beschäftigten sich die Teilnehmenden, angeleitet von Ernährungsprofi Franziska Hirsch, mit einem speziellen Fokusthema, um ihre Gesundheit natürlich zu stärken. Als unterstützender Begleiter stand dabei jede Woche ein anderer Tee im Fokus, den die Teilnehmenden in ihre Alltagsroutine integrieren sollten.

In der ersten Challenge-Woche stand „Entspannung“ im Mittelpunkt. „Die Fastenzeit ist nicht nur eine Phase der Enthaltung, sondern auch eine Zeit der Besinnung und Entspannung. In diesem Kontext kann Tee eine wohltuende Rolle spielen, indem er nicht nur den Körper unterstützt, sondern auch Geist und Seele zur Ruhe kommen lässt,“ erklärt Ernährungsexpertin Franziska Hirsch. Die Wochenaufgabe bestand darin, die 16/8-Methode für intermittierendes Fasten auszuprobieren. Für einen entspannten Start in den Tag sollte jeden Morgen eine Tasse des Bio-Kräutertees „naturreuhe“ genossen und dabei der beruhigende Prozess der Teezubereitung bewusst wahrgenommen werden.

Die zweite Challenge-Woche stand ganz im Zeichen „Entgiftung“. „Entgiftungsdiäten zielen darauf ab, den Körper zu reinigen und zu entgiften, indem mögliche unerwünschte Stoffe wie Chemikalien und Schadstoffe entfernt werden. Aus wissenschaftlicher Sicht ist eine Reinigung des Körpers von Schadstoffen nicht notwendig. Der menschliche Körper ist in der Lage, sich selbst zu "reinigen", indem er unerwünschte Stoffe über Organe wie Leber, Nieren, Darm, Haut und die Atmung ausscheidet“, so Ernährungsprofi Franziska Hirsch. Diesmal sollten die Teilnehmenden das klassische Fasten nach Otto Buchinger austesten und unterstützend die Weißtee-Kräutermischung „naturrein“ in ihr Morgenritual integrieren.

In Woche drei der Fasten Challenge drehte sich alles um das Thema „Fettverbrennung“. Auch wenn das Fasten an sich laut Franziska Hirsch

Presseinformation

nicht geeignet sei, um Fett zu reduzieren, könne es für den Einstieg in eine Ernährungsumstellung hilfreich sein. Auch der Genuss von Grünem Tee kann hier unterstützend wirken: „Die gesundheitlichen Vorzüge von grünem Tee sind umfangreich erforscht – auch in Bezug auf Gewichtsabnahme gibt es zahlreiche Studien. Diese geben Hinweise darauf, dass Grüner Tee den Stoffwechsel anregt und die Fettverbrennung steigert, hauptsächlich aufgrund seiner enthaltenen Catechine. Catechine sind sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavonoide, die dem grünen Tee einen bitteren Geschmack verleihen. In Kombination mit dem Koffein im grünen Tee führen sie zu einer verringerten Fettresorption im Magen und Darm, was bedeutet, dass Fette besser ausgeschieden und nicht im Körper gespeichert werden.“ Um die Fettverbrennung zu aktivieren, sollten die Teilnehmenden in dieser Woche entweder die 16/8-Fastenmethode oder die 5:2-Diät ausprobieren und jeden Tag mit der Grünteemischung „naturstoffwechsel“ starten.

In der letzten Challenge-Woche stand „Nachhaltigkeit“ im Fokus. Ernährungsberaterin Franziska Hirsch hatte einige praktische Tipps für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer parat, wie sie im Alltag nachhaltiger agieren können. So sollten sie das Auto möglichst stehen lassen und Wege zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegen. Plastik und Verpackungsmüll sollte vermieden und beim Einkauf ein mitgebrachter Beutel oder Rucksack genutzt werden. Anstatt abends zu „netflixen“ sollten die Teilnehmenden lieber ein Buch zur Hand nehmen. Für den täglichen Teegenuss diente in dieser Woche der Projekttee „Rainforest Rescue Tea“, mit dessen Kauf u.a. die Regenwaldschutzprojekte des NABU in Indonesien unterstützt werden. Die Fastenmethode konnten die Teilnehmenden in der letzten Challenge Woche frei nach Belieben wählen.

Begeistertes Feedback

Das abschließende Feedback zur Fasten Challenge war durchweg begeistert:

Wir sind froh diese Challenge gemacht und gemeistert zu haben. Es waren keine einfachen Wochen, aber auf jeden Fall haben sie uns geholfen sich besser zu fühlen und die Welt mit anderen Augen zu sehen. Danke, dass wir dabei sein durften und für diese tollen Tee Sorten, die unsere Körper und Seelen so gutgetan haben.

Presseinformation

Die Fastenchallenge hat mir sehr geholfen wieder in Balance zu kommen. Meine Ernährung, meinen Körper und meinen Geist achtsamer zu behandeln und es richtig zu schätzen. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Erfahrung machen konnte. Es hat meine letzten Wochen definitiv bereichert.

Die Fastenchallenge hat wirklich Spaß gemacht und mir nochmal neue Seiten gezeigt. Die Testberichte der anderen Teilnehmer waren spannend und auch die Fragen und Antworten haben neue Ideen gebracht. Ich werde weiterhin jeden Morgen mit einer Tasse Tee starten und bewusst Essenspausen einlegen.

Mein Resümee, dass ich nach vier Wochen Fastenchallenge ziehe ist; konnte einiges für mich rausholen und mitnehmen. Danke, für diese großartige Zeit, die großartigen Teams, sowie die liebe Frau Franziska Hirsch, die uns die ganze Zeit über begleitet haben. Und ich glaube der Tee hat toll gewirkt in der Zeit. Ich bin beim nächsten Experiment gerne wieder dabei <3 <3 <3

Für mich waren die Fasten-Wochen gemeinsam mit den leckeren Tee-Sorten eine Bereicherung – mir geht es besser, ich bin vitaler und starte gut gestärkt in die Oster-Zeit! 😊 Danke, dass ich teilnehmen durfte!

Alle Informationen zur Fasten Challenge, den Fokus-Teesorten sowie alle Erfahrungsberichte der Teilnehmenden gibt's auf unserer Infoseite zum Nachlesen:

<https://www.teegschwendner.de/UEber-uns/UEber-Tee/Fasten-Challenge/>

April 2024

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten. Weitere Informationen / Pressekontakt:

TeeGschwendner GmbH
Nathalie Fischer
Heidestraße 26
53340 Meckenheim
Tel. 022 25 / 92 14 – 113
Fax: 022 25 / 92 14 – 120
nathalie.fischer@teegschwendner.de
www.teegschwendner.de