

Fit durch Fasten

21.02.2007, 23:29 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Pressebüro Dr. Mühleib*



Dr. Friedhelm Mühleib - Ernährungswissenschaftler und Fastenexperte

Karneval ade – I Das närrische Treiben hat ein Ende und die kirchliche Fastenzeit beginnt. Parallel dazu startet der Ernährungswissenschaftler und Journalist Dr. Friedhelm Mühleib auf seinem Weblog www.wohl-bekomms.info mit einer Serie von Beiträgen zum Thema Fasten. Gerade für Menschen, die zum ersten Mal fasten wollen, stellen sich viele Fragen: Welche Fastenmethode ist für mich die beste? Wie lange sollte man fasten? Bei welchen Krankheiten kann das Fasten helfen? Gibt es andererseits gesundheitliche Gefährdungen durch das Fasten? Diese und viele andere Fragen rund ums Fasten beantwortet Dr. Mühleib in seinem Blog, der den verschiedensten Themen rund um Ernährung, Essen, Trinken und Genuss gewidmet ist.

„Es wird immer wieder vor dem Fasten gewarnt, weil es die Reserven des Körpers angreife und die Leistungsfähigkeit behindere. Das ist Unsinn.“ betont der Ernährungswissenschaftler und ergänzt: „Heilfasten kann nachweislich bei einer

ganzen Reihe von Erkrankungen wie z.B. Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und metabolischem Syndrom positiv wirken.“ Dagegen warnt Dr. Mühleib davor, das Fasten als Methode zur Gewichtsreduktion zu betrachten: „Wenn man Abnehmen möchte, ist das Fasten nicht die ideale Methode. Selbsterfahrung, Entspannung für Körper und Seele und Konzentration auf das Wesentliche sollten dagegen als Motivation für das Fasten im Mittelpunkt stehen.“

In der Fasten-Serie auf www.wohl-bekomms.info informiert der Ernährungswissenschaftler über die verschiedensten Aspekte des Fasten – angefangen von den medizinischen Indikationen bis hin zu den eher philosophischen Aspekten des Konsumverzichts und der Selbstfindung im Fasten. Darüber hinaus werden aktuelle Bücher zum Thema vorgestellt, verschiedene Angebote aus dem Bereich der Wellness-Reisen unter die Lupe genommen sowie Hotels und Kurorte porträtiert, die sich als Rückzugsort für eine Kurzfastenkur besonders eignen.

Pressebüro Dr. Mühleib
Seestr. 2
(D) 53909 Zülpich
Tel.: +49 2252 - 94410
Fax : +49 2252 – 944120

Portrait

Dr. Friedhelm Mühleib beschäftigt sich seit vielen Jahren als Journalist, Buchautor und Berater mit Themen rund um Ernährung, Essen, Trinken und Genuss. In seinem Seminarhaus „freiraum“ (www.freiraum-seminare.de) führt er regelmäßig Seminare und Vortragsveranstaltungen zu Ernährungs- und Genussthemen durch – unter anderem auch zum Fasten. Auf seinem Weblog „Wohl bekomms“ (www.wohl-bekomms.info) finden Interessierte täglich Aktuelles, Informatives, Kritisches und manchmal Amüsantes rund um Ernährung und Genuss.

News-ID: 121404 • Views: 7186 (Stand: 02.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/121404/Fit-durch-Fasten.html>