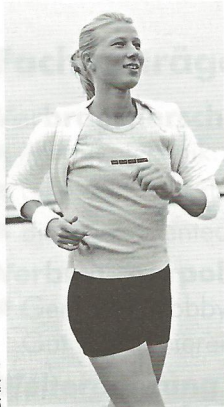


## Leistung stärken durch Fasten

Regelmäßiges Fasten beugt vielen chronischen Erkrankungen vor und hält den Körper fit. Diese positiven Effekte des Fastens haben umfassende Studien in den letzten Jahren wissenschaftlich belegt. Darüber hinaus kann das Fasten einen wichtigen Impuls geben, eingefahrene Gewohnheiten zu durchbrechen und langfristig zu ändern. „Körperliche Bewegung ist dabei ein wesentlicher, unterstützender Faktor,“ weiß Dr.



DAK

Edmund Semler, wissenschaftlicher Leiter der Deutschen Fastenakademie e.V. (dfa). „Befürchtungen, dass Fasten nach Buchinger den Körper schwächt und durch Beeinträchtigung der Muskulatur oder sogar des Herzens schadet, sind unbegründet.“ Das Gegenteil sei

der Fall, wie eine mehrjährige Studie mit rund 1000 Personen an der Universitätsklinik Charité in Berlin gezeigt habe: Menschen, die während einer 21-tägigen Fastenkur ein moderates, körperliches Training absolvierten, hatten am Ende des Fastens eine um 20 Prozent höhere Ausdauerleistung des Herzmuskels. Auch die Muskelkraft konnte durch entsprechendes Training während des Fastens erhöht werden. „Entscheidend ist, dass das Fasten methodisch richtig durchgeführt wird“, betont Hans-Helmut Martin vom UGB, der als Dozent an der Ausbildung von Fastenleitern beteiligt ist. Dann seien unerwünschte Auswirkungen auf die Muskulatur nicht zu erwarten. Im Gegenteil: Die Leistungsfähigkeit steige sogar.

UGB/dfa

## Kein Dioxin im Biofutter

Der erneute Dioxin-Skandal in der Futtermittelindustrie zeigt, wie anfällig die Massentierhaltung für betrügerische Praktiken einzelner ist und wie fahrlässig noch immer mit Kontrollen und Überwachungen umgegangen wird. Preis- und Konkurrenzdruck sind ein Erklärungsansatz, aber keine Rechtfertigung. Erstaunlicherweise erwähnten die Medien kaum, dass Bio eine echte Alternative ist. Denn im Öko-Landbau sind isolierte Fettsäuren, die im aktuellen Fall die Quelle für die Dioxin-Kontamination von Futter

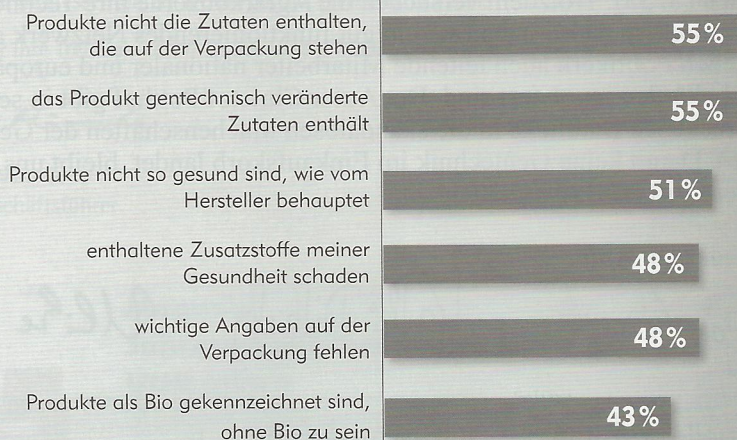


waren, als Zusatz in Futtermitteln nicht erlaubt. Unter den gesperrten Betrieben war daher auch kein Biohof. „Verbraucher können deshalb unbesorgt weiterhin Eier und Fleisch aus ökologischer Erzeugung kaufen“, unterstreicht Alexander Gerber, Geschäftsführer des Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW).

UGB

## Misstrauen gegen Lebensmittelindustrie

Ich mache mir beim Einkauf von Lebensmitteln Sorgen, dass ...



Quelle: Allensbacher Archiv, IfD-Umfrage 10055

Das Misstrauen gegenüber der Lebensmittelindustrie ist groß. Die größte Sorge der Verbraucher beim Kauf von Lebensmitteln lautet, dass am Ende nicht das in der Packung ist, was draufsteht. Ebenso groß ist die Sorge vor Lebensmitteln mit gentechnisch veränderten Zutaten. Jeder Zweite versteht die Angaben auf der Verpackung gar nicht. Die repräsentative Befragung „Lebensmittelqualität und Verbrauchervertrauen“ zeigt, dass die Lebensmittelhersteller einiges tun müssen, um ihre Produkte verständlicher und glaubwürdiger zu machen.

SGS Institut Fresenius