Im Kühlschrank von …
MARGIT FENSL

Vitaler, jünger, gesünder – wer wäre das nicht gern? Margit Fensl, Ernährungsexpertin mit Leib und Seele, zeigt uns wie es geht. Sie selbst fastet seit 2016 regelmäßig und geht in ihrem neuen Buch „Der Jungbrunnen-Effekt“ dem Thema Intervallfasten auf den Grund.

Bio-Sprossen
stärken das Immunsystem

Bio-Shiitakepilze
spenden hochwertiges Eiweiß

Bio-Nougatcreme
schenkt puren Genuss

Bio-Sauerkraut
liefert Vitamin C

BUCH TIPP

DER JUNGBRUNNEN-EFFEKT
Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert
P. A. Straubinger, Margit Fensl, Nathalie Karré
Kneipp Verlag, 144 Seiten, 22 Euro

Margit Fensl, Ernährungswissenschafterin, TCM-Ernährungsberaterin, akadem. Kinesiologin

***friends:* Am Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit. Warum ist Verzicht gut für uns?**
MF: Verzichten wir 16 Stunden aufs Essen, beginnt in unserem Körper ein Selbstreinigungsprozess, ähnlich einem Frühjahrsputz. Er verringert die Zellalterung und schützt vor zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

Welche verjüngende Geheimwaffe haben Sie dann immer im Kühlschrank?
Bio-Shiitakepilze und Bio-Sprossen; sie sind eine hochwertige Eiweißquelle und stärken das Immunsystem. Und unpasteurisiertes Bio-Sauerkraut als natürliche Vitamin C-Quelle.

Was findet man keinesfalls in Ihrem Kühlschrank?
Konventionelle Fertiggerichte mit vielen Zusatzstoffen. Ich koche lieber frisch und mit Bio-Produkten. Da bin ich mir sicher, dass keine künstlichen Zusatzstoffe und chemische Spritzmittel enthalten sind. Sowie Softdrinks, die trinke ich gar nicht.

Bei welcher Versuchung werden selbst Sie schwach?
Bei Bio-Nougatcreme! Sie muss allerdings palmölfrei sein, das ist Bedingung. Und auch das Bio-Mandelmus. Die ess’ ich wirklich mit Genuss.

Haben Sie noch einen Geheimtipp für alle Fastenanfänger?
Einfach eine Mahlzeit am Rande der Nacht weglassen, also Frühstück oder Abendessen. Damit fastet man schon 16 Stunden, die anderen 8 Stunden isst man typgerecht. Mentaltechniken und Meditation unterstützen uns dabei zusätzlich.

Foto: Bettina Höppel, Stocksy