
Das Fasten heilt, ist eine alte Weisheit. Schon Hippokrates von Kos (460-370 . Chr.), der berühmte Arzt des Altertums, schwor auf das Fasten:

"Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig und heile sich eher durchs Fasten als durch Medikamente."

Dieser Satz hat auch heute noch seine Gültigkeit!

Fasten ist auch ein festes Ritual vieler Weltreligion.

Während unsere Vorfahren als Jäger und Sammler zu Nahrungspausen gezwungen waren, stehen uns heute Lebensmittel rund um die Uhr zur Verfügung.

Zum Glück müssen wir nicht hungern. Aber, dass "Futter" überall und ständig verfügbar ist, hat fatale Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Höchste Zeit das Ruder herumzureißen - durch Fasten.

Fasten und Entgiften - der Turbo zur Selbstheilung und Energie

Wie gesund und energiegeladen du durch dein Leben gehst, hängt auch vom reibungslosen Ablauf deiner Organfunktionen ab und wie wirkungsvoll diese entgiften.

Mutter Natur hat die Entgiftung des Körpers akribisch geplant.

Das effiziente Zusammenspiel von Leber, Gallenblase, Darm, Niere, Haut, Lymphe und Atemwege sorgt dafür dass die Abfallprodukte des Stoffwechsels und toxische Substanzen bestmöglich entsorgt werden. Dennoch lohnt es sich, den Körper aktiv zu entlasten und kurz die Stopp Taste zu drücken, um ihn behutsam in einen Prozess der heilsamen Reinigung und Regeneration zu bringen.

Statt fragwürdige "Detoxkuren" durchzuführen, sollten wir durch solide sanfte Maßnahmen die täglich arbeitende körpereigene Müllabfuhr, die sogenannte Autophagie (von altgriechisch: autós = selbst, phagein = fressen) unterstützen.

Dabei fressen die Körperzellen ihren eigenen Zellschrott auf und recyceln ihn.

Fasten liegt zurecht im Trend.

Die jüngsten Forschungen belegen:

Freiwillige Essenspausen sind nicht nur wohltuend für Deine Verdauung, sie lindern auch Gelenk- und Muskelschmerzen, unterstützen das Immunsystem und die Regeneration von Leber, Darm, Haut, Niere und Herz und normalisieren den Blutdruck.

“

Fasten, oder intermittierendes
Fasten, gibt uns die Chance,
unseren Körper nur aus den besten
Zellen bestehen zu lassen.

”

Intervallfasten ist eines der stärksten "Medikamente" die der Medizin zur Verfügung stehen.

Was bringt es?

- Intervallfasten ist alltagstauglich, einfach und frei steuerbar.
- Es kann individuell immer neu im dichten Berufs- und Privatleben modifiziert werden.
- Es liefert durch seine vorbeugende und heilende Wirkung langfristig gesunde Fasteneffekte.

Intervallfasten hilft gut z.B. bei Fettleber, Autoimmun- und entzündlichen Krankheiten und Hautkrankheiten.

Los geht's!



Nimm möglichst nur in einem Zeitfenster von 8 - 10 Stunden Nahrung zu Dir und verzichte idealerweise 14 - 16 Stunden auf Essen.

Über Nacht kannst Du deine Fastenzeit verschlafen.

Du musst Dich nicht jeden Tag an dieses Zeitfenster halten. Baue so viele Intervalltage ein wie Du es möchtest!

Achtung!

Wenn du an Diabetes leidest und blutzuckersenkende Medikamente einnehmen solltest, spreche bitte vor dem Fasten mit deinem Arzt.

- Taste Dich vor. Alles ist Gewohnheitssache! Starte zunächst mit etwa 12 bis 13 Stunden Pause.
- Trinke direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser Wasser.
- Zögere dein Frühstück hinaus oder genieße statt eines Frühstücks ein frühes Mittagessen.
- Halte dich an maximal 3 Mahlzeiten pro Tag.
- Nach dem Abendessen ist Schluss
- Du kannst als Alternative 2 statt 3 Mahlzeiten innerhalb deines Zeitfensters genießen (Esse Dich dabei immer richtig satt)
- Als Notfall Snack eignet sich Nüsse, Kerne, Mandeln oder ein Stück Rohkost. (Je nach Verträglichkeit, Rohkost nicht Abends essen)

