



DER TÄGLICHE **tz**-RATGEBER **heute: Gesundheit**

Fasten: Die sanfte Regeneration

Die Effekte des Fastens auf Körper und Psyche sind seit Jahrhunderten bekannt. Dr. Andreas Färber, Facharzt für Innere Medizin in Bayerisch Gmain, erklärt die wohltuende Wirkung des Verzichts auf die Gesundheit.

Es ist kein Zufall, dass weltweit Religionen seit Jahrhunderten feste Fastenzeiten etabliert haben. Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass der bewusste Nahrungsvorzicht höchst positive Effekte auf Stoffwechsel, Blutdruck und Zellregeneration,



aber auch auf mentale Klarheit und die Konzentration haben kann. Fasten dient auch der Diabetes-Prophylaxe und kann sogar chronische Entzündungsprozesse im Körper abschwächen.

Wir muten unseren Organen und insbesondere der Le-

ber durch unseren Lebensstil im Überfluss oft sehr viel zu. Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und erhöhte Zucker- oder Harnsäurewerte sind die Folge. Unsere Gäste haben die Möglichkeit, ihrem Körper im Rahmen einer modernen Detox-Kur mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Nachhaltiges, gesundes Leberfasten will den Fokus auf das eigene Körperbewusstsein lenken.

Durch die bewusste Reduktion in einer Umgebung voller Inspiration entsteht neuer Raum für Heilung und bewussten Genuss.

DOP/MAURITIUS



Dr. Andreas Färber
Facharzt für Innere Medizin &
Hotelbesitzer, Bayerisch Gmain