

Fasten auf Wasser: Ein radikaler Neuanfang für Körper und Geist!

Entdecken Sie die Welt des Fastens: Von Heilfasten bis Intervallfasten – Vorteile, Mythen und persönliche Erfahrungen im Fokus.

Berlin, Deutschland - Die Fastenzeit steht vor der Tür, und die Menschen sind bereit, alte Gewohnheiten abzulegen! Fasten – sei es Heilfasten, Intervallfasten oder striktes Wasserfasten – hat das Potenzial, Wunder zu wirken. Doch wie die Experten von **oe24** berichten, gibt es dabei einige wichtige Aspekte, die es zu beachten gilt. Bewegungsfreudige Menschen sollten niemals vollständig auf Flüssigkeit verzichten! Es wird empfohlen, mindestens zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag zu trinken. Das Risiko von Jojo-Effekten droht, wenn nach einem Fastenabbruch direkt wieder in alte Essgewohnheiten zurückgekehrt wird. Wer nach dem Fasten nicht gleich zur Pizza greift, wird belohnt! Das Fasten soll schließlich erfrischen und neue Energie freisetzen und nicht mit Bauchschmerzen enden.

Die radikale Herausforderung des Wasserfastens

Ein besonders drastischer Ansatz ist das Wasserfasten, das von vielen als radikaler Neuanfang betrachtet wird. Laut einem Selbstversuch einer Autorin, wie die **Morgenpost** weiß, kann diese Art des Fastens sowohl Höhen als auch Tiefen mit sich bringen. Während einige Menschen von vermehrter geistiger Klarheit und gesteigerter Energie berichten, gibt es auch ernsthafte Risiken, wie Elektrolytmangel und Muskelabbau. Eine Balance zwischen Herausforderung und Vorsicht ist daher

unerlässlich! Man sollte den Körper immer im Blick behalten; sollte es zu Schwindelgefühlen oder Unwohlsein kommen, empfiehlt sich eine kleine Mahlzeit.

Die Vorteile des Fastens, wie Autophagie – ein zellulärer Reinigungsprozess – und die positive Beeinflussung von Entzündungswerten, sind wissenschaftlich bestätigt. Dennoch bleibt die langfristige Forschung über die tatsächlichen gesundheitlichen Auswirkungen auf Menschen aus. Abgesehen von der körperlichen Transformation geht es beim Fasten auch um den mentalen Reset und das Ablegen ungesunder Essgefährten.

Details	
Ort	Berlin, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.morgenpost.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at