

## **Fasten: Die geheime Kraft für ein gesünderes und längeres Leben!**

OE24 informiert über die bevorstehende Fastenzeit ab dem 5. März 2025 und erläutert die gesundheitlichen Vorteile verschiedener Fastenmethoden.

**Bodensee, Deutschland** - Am 5. März beginnt die Fastenzeit, ein historisches Ritual, das Menschen weltweit hilft, Körper und Geist zu entlasten. Fasst man aktuelle Studien zusammen, zeigt sich, dass Fasten eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen mit sich bringt. So senkt es nicht nur den Blutzucker- und Cholesterinspiegel, sondern reduziert auch den Blutdruck und fördert die Gewichtsreduktion. Fasten ist also mehr als nur ein Trend; die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit lassen sich kaum leugnen, wie [oe24.at](https://oe24.at) berichtet.

### **Fastenmethoden im Fokus**

Ob Intervallfasten, Heilfasten oder die Mayr-Kur - es gibt zahlreiche Ansätze, um die positiven Effekte des Fastens zu nutzen. Besonders populär ist das sogenannte 16:8-Fasten, wo für 16 Stunden gefastet und in einem achtstündigen Zeitfenster gegessen wird. Dieser Ansatz soll besonders einfach in den Alltag integriert werden können. Forscher:innen bestätigen, dass durch Intervallfasten die Gehirnfunktion sowie der Stoffwechsel positiv beeinflusst werden, so [focus.de](https://focus.de). Zudem zeigt sich, dass selbst ein einzelner Tag ohne feste Nahrung bereits messbare Vorteile für den Körper mit sich bringt, indem die Autophagie - der zelluläre Reinigungsprozess - aktiv wird. Hierbei werden defekte Zellbestandteile abgebaut und recycelt.

Die Schaffung eines gesünderen Lebensstils durch Fasten ist wissenschaftlich untermauert. Fasten kann dabei helfen, Volkskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck zu mildern. Es ist nicht nur eine Methode zur Gewichtsreduktion, sondern auch ein effektives Mittel zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Die Strategie, bei der die Nahrungsaufnahme für einen bestimmten Zeitraum stark eingeschränkt wird, punktet besonders in der Reinigung des Körpers von gefährdetem inneren Bauchfett, das oft mit ernsthaften Gesundheitsproblemen verbunden ist. Die positive Wirkung des Fastens könnte daher einen entscheidenden Beitrag zur Prävention vieler ernährungsbedingter Krankheiten leisten.

Details	
<b>Ort</b>	Bodensee, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.focus.de">www.focus.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**