





# Wenn weniger mehr ist

**Fasten** ist in, besonders das Intervallfasten erlebt zurzeit einen regelrechten Hype. Doch was ist dran an der Beliebtheit dieses Booms – und was hat das alles mit dem Frühjahr zu tun?

**V**orweg gesagt: Fasten ist nichts Neues. Zu allen Zeiten hat es den freiwilligen Verzicht auf Nahrungs- und Genussmittel gegeben, wenn auch der Wortursprung etwas mit seiner religiösen Bedeutung zu tun hat: vasten (althochdeutsch) oder fasten (mittelhochdeutsch) stellt einen Zusammenhang zwischen „festhalten“ und den Geboten her. Die Bibel berichtet, dass Jesus 40 Tage lang fastend und betend in der Wüste verbrachte, eine Zeitspanne, die das Christentum heute der Vorbereitungszeit auf Ostern zuordnet. Klassische, kirchliche Fastentage sind immer noch der

bestimmte Dinge wie Fleisch, Alkohol und Süßigkeiten – oder auf Fernsehen und Smartphone.

Hippokrates, der große griechische Heiler, hat bereits vor mehr als 2000 Jahren formuliert: „Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung – und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei“. Und mittlerweile entdeckt auch die heutige Medizin das Fasten neu. Seit einigen Jahren bescheinigt eine Studie nach der anderen dem zeitweisen Nahrungsverzicht segensreiche Auswirkungen auf den Körper – das reicht von der dauerhaften Senkung des Blutzuckerspiegels,

Religionen aus aller Welt nutzen die nach einigen Tagen einsetzende geistige Klarheit und Frische, um auf ihrem spirituellen Weg weiterzukommen. Ferner dient der freiwillige Verzicht auf Nahrung der Willensbildung und der Selbsterfahrung. Fasten hat einen Einfluss auf unseren Geist. Wer es geschafft hat, einige Fastentage durchzuziehen, berichtet regelmäßig von positiven, beglückenden Erfahrungen sowie manches Mal von Impulsen, eingefahrene und schädliche Wege zu korrigieren. Seelische Spuren hinterlässt das Fasten allemal.

Doch was passiert da eigentlich in unserem Körper? Und warum ist Fasten eigentlich ganz normal für uns Menschen?

Der erste Supermarkt eröffnete 1930 in den USA. Den Homo sapiens gibt es seit rund 400 000 Jahren – er musste also sehr lange Zeit ohne ein reichhaltiges Nahrungsangebot rund um die Uhr auskommen. Der ehemalige Rat, fünfmal am Tag etwas Kleines zu essen sei besser als einmal richtig zuzuschlagen, wird gerade revidiert. Frühmenschliche Aßen viel, wenn sie an Nahrung herankamen – und gar nichts, wenn sie nichts hatten. Wir würden heute nicht mehr existieren, wenn das ein Problem für uns dargestellt hätte.

### VORSICHT!

Medikamentenpflichtige Diabetiker sollten nicht selbstständig fasten. Auch Lebergeschädigte müssen zunächst Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Dies gilt generell, wenn Sie Medikamente nehmen: Manches Arzneimittel wirkt bei einer Fastenkur stärker, zum Beispiel Gerinnungshemmer und Blutdrucksenker.

Aschermittwoch und der Karfreitag, auch die Aktion „7 Wochen ohne“ vor Ostern beruft sich auf die Fastentraditionen der christlichen Kirchen. Und im Islam gibt es ebenfalls eine feste Fastenzeit: Im Ramadan, dem „Fastenmonat“, besteht für alle gläubigen Muslime die Pflicht, sich von der Morgendämmerung bis zum Sonnenuntergang jeglicher Nahrungsaufnahme zu enthalten.

**Fasten ist nicht Hungern** Wobei hier bereits deutlich wird, dass das Wort „Fasten“ eine große Bandbreite hat: Es kann sowohl den völligen Verzicht auf Nahrung bedeuten als auch einen selektiven Verzicht auf

von Cholesterin und Entzündungswerten bis hin zur Normalisierung des Blutdrucks. Rheumapatienten berichten vom Rückgang ihrer Symptome, bei Adipösen purzeln die Pfunde, Schlafgestörte schlafen plötzlich wie die Marmelade. „Fasten gehört raus aus der esoterischen Schmutzdecke“, erklärte der Biochemiker Frank Madeo, der selbst praktizierender Intervallfaster ist, kategorisch.

**Wirkung auf den Geist** Wenn man sich mit den körperlichen Begleiterscheinungen des Fastens auseinandersetzt, wird schnell klar, woher das kommt. Gläubige von

**Fett als Speicher** Der Körper eines Menschen hält ausgeklügelte Programme bereit, wenn er eine Zeitlang nichts zu essen bekommt. So muss die Körpertemperatur aufrechterhalten werden, der pH-Wert unseres Blutes muss konstant bleiben. Das Gehirn braucht Zucker, um zu denken. Das könnte ein Problem sein, wenn es da nicht einen Trick gäbe: 12 bis 24 Stunden reichen die Glykogenspeicher in der Leber aus, um dem Hirn dessen einzig verwertbare Energieform zu geben. Danach schaltet der Körper um – sind die Glykogenvorräte aufgebraucht, wird der Abbau aus den Fettzellen gestartet, die so genannte Lipolyse. Ganz speziell für das Gehirn entstehen daraus Ketonkörper. Und das ►

+++ DIE INNOVATION IM MARKT DER HUSTENLÖSER +++

# ACC<sup>®</sup> direkt DER ERSTE HUSTENLÖSER ALS DIREKT-PULVER.\*



Die neue Empfehlung  
für Ihre Kunden:

- ✓ Praktisch und einfach einzunehmen: ganz ohne Wasser!
- ✓ Ideal für unterwegs, auf Reisen oder im Büro
- ✓ Nur 1x täglich

SIE HUSTEN. WIR LÖSEN. ACC<sup>®</sup> direkt.

\*IMS Pharmatrend, 01A2 Expektorantien, Stand: Juli 2017.

**ACC<sup>®</sup> direkt 600 mg Pulver zum Einnehmen im Beutel. Zusammensetzung:** Wirkstoff: Acetylcystein. 1 Beutel enth. 600 mg Acetylcystein. **Sonstige Bestandteile:** Tripalmitin, Polysorbat 65, Sorbitol (Ph.Eur.), Xylitol, Citronensäure, Na-Dihydrogencitrat, Mg-Citrat, Carmellose-Na (Ph.Eur.), Aspartam, Brombeer-Aroma, Mg-Stearat (Ph.Eur.). **Anwendungsgeb.:** Sekretolyt. Behandl. zur Verflüss. des Bronchialsekrets, um das Abhusten b. akuten Atemwegserkrank. b. Erw. zu erleichtern. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Inhaltsst., Kdr. < 2 J. **Nebenwirk.:** Mind. d. Blutplättchenaggregation, allerg. Reakt. (beinhalten Angioödem, Juckreiz, Exanthem, Urtikaria, Hautausschlag), anaphylakt. Schock, anaphylakt./anaphylaktoide Reakt., Kopfschmerzen, Tachyk., Hypotonie, Blutungen, z. T. im Rahmen v. Überempf.-reakt., Dyspnoe, Bronchospasmen (überwieg. b. Pat. m. hyperreaktiv. Bronchialsystem b. Asthma bronchiale), Bauchschmerzen, Stomatitis, Übelk., Erbrechen, Durchfall, Dyspepsie, Stevens-Johnson-Syndr., Lyell-Syndr., Tinnitus, Fieber, Gesichtsoedeme. **Warnhinw.:** Enth. Aspartam u. Sorbitol. Nicht kauen. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51010653 **Stand:** August 2017 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de/DE/PRE/ACC/0817/0019



A Sandoz Brand

► ist auch der Grund, warum wir in den Zeiten des Nahrungsüberflusses so viel futtern. Wir brauchen das Speicherfett, damit unser Gehirn überleben kann! Die Fastenzeiten sind in der Geschichte des Menschen fest eingeplant; keiner konnte mit einem beständigen Nahrungsüberangebot rechnen. So schleppen wir das Fett, das überhaupt nicht für die Dauer vorgesehen war, durch unser gesamtes Leben und es schädigt unsere Gelenke, unsere Gefäße, unser Herz und nicht zuletzt die Bauchspeicheldrüse.

berate auch „tödliches Quartett“ genannt.

**Fasten – ein Ausweg aus der Gesundheitskrise?** Wer nun mit dem raschen Entschluss, gleich morgen zu fasten, das Ruder herumreißen möchte, sollte vorsichtig sein und zunächst erst einmal seine eigene gesundheitliche Situation abchecken: Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten zunächst ihren Arzt fragen. Doch wer sich entschließt, mit dem Fasten zu beginnen, um diversen Erkrankungen vorzubeugen,

Gemüsebrühwürfel, Obst- und Gemüsesäfte, eventuell Sauerkrautsaft, ein Netz Zitronen, Obst und rohen Reis. Und ein Buch über das Fasten gehört unbedingt dazu! Darin werden Sie über den Entlastungstag (den Tag vor Fastenbeginn), über das Fasten an sich sowie die Aufbau- tage aufgeklärt. Diese sind fast noch wichtiger als das Fasten selbst, denn während dieser Zeit lernt der Verdauungstrakt wieder zu arbeiten. Das unbedachte „Fastenbrechen“, bei dem der Magen zu schnell mit zu gehaltvollem Essen überlastet wurde, hat schon so manchem Menschen schreckliche Bauchschmerzen beschert. Und denken Sie daran: Vor dem Fastenbeginn steht eine gründliche Darmreinigung. Ob das mit Glaubersalz, Bittersalz, Sauerkrautsaft oder einem klassischen Klistier oder einer Darmspülung geschehen soll, ist eine Typfrage. Wichtig ist nur, **dass** es geschieht.

Es dauert ein bis zwei Tage, bis der Körper sich umgestellt hat. Die meisten Fastenden schlafen besser als sonst, frieren aber auch leichter. Der Körpergeruch verstärkt sich, weshalb besonders auf Hygiene geachtet werden sollte. Es ist eine Zeit der inneren Einkehr, vielleicht auch der verstärkten Emotionen, und es kann sein, dass sich ein andauerndes Glücksgefühl einstellt – ebenso wie ein Zustand, dessen Symptome denen eines grippalen Infektes ähneln („Fastenkrise“). All das ist normal. Übrigens: Kopfschmerzen während des Fastens haben meist zwei Ursachen. Den Kaffeentzug – oder die Tatsache, dass zu wenig Wasser getrunken wird. 1,5 bis 2 Liter sollten es mindestens täglich sein.

Während des Fastens werden bestimmte **Stoffwechselvorgänge** in Gang gesetzt:

**Hormesis** – Zunächst steigt der Pegel der Stresshormone leicht an; es handelt sich dabei um den positiv wirkenden Eustress, der die Widerstandskraft des Körpers stärkt. Der Hormesis genannte Effekt ist der Grund dafür, dass wir norma- ►

### „BSCHEISSERLE“

Da Menschen nun einmal gern essen, fanden findige Kirchenmänner so manches Mal einen Weg, dem Nahrungsentzug zu entgehen: Die Schwaben erfanden das „Bscheißerle“ – die Maultasche, in der sich das enthaltene Fleisch in einer Teighülle verbirgt – und Mönche verschiedener Klöster die Braukunst. Schließlich ist Bier nichts anderes als flüssiges Brot, und trinken war erlaubt!

**Tödliches Quartett** Denn diese produziert das Stoffwechselformon Insulin, das für die Verwertung der Glucose lebensnotwendig ist. Doch zuviel ist zuviel. Irgendwann machen die Körperzellen dicht und nehmen keinen Zucker mehr auf. Es entwickelt sich eine Insulinresistenz. Dieser Typ-2-Diabetes ist typisch für die westlichen Industrienationen mit ihrem Nahrungsüberangebot. Die Glucose kreist im Blut und schädigt die Gefäßwände – mit allen negativen Folgen. Am metabolischen Syndrom, einem feststehenden Begriff für die Kombination aus Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten und Insulinresistenz, leidet mittlerweile ein Drittel der Bevölkerung. Es wird nicht nur von Medizinern wegen der hohen Ster-

ist schon einen guten Schritt weiter: Das Fasten muss man wollen. Übrigens geht es in Gemeinschaft Gleichgesinnter oft besser.

Für die Zeit des Fastens sollte nichts Aufregendes auf dem Monatskalender stehen: Ein Umzug, ein Arbeitsplatzwechsel oder die Scheidungsverhandlung sind nicht eben förderlich für einen Zustand der Gemütsruhe. Alle lästigen Arbeiten (letzte Frist zur Abgabe der Steuererklärung) und Verpflichtungen (großer Bahnhof mit Buffet zu Großmutter's 80. Geburtstag) sollten erledigt oder verstrichen sein. Falls Sie allein zuhause fasten: Verschenken Sie Ihre Essensvorräte oder schließen Sie sie gut weg. Einkaufen dürfen Sie nur folgende Sachen: Viel stilles Mineralwasser, Kräutertees,

# Damit Ihr Umsatz groß & stark wird: Die leckeren family-Vitamine!



PZN: 11645680 (250 ml)



PZN: 11645674 (250 ml)



So läuft's noch mal so gut:  
die Trink-Vitamine von  
Doppelherz system!

## ENERGIE Family

- 12 Vitamine + Magnesium zur Rundum-Versorgung
- Mit Multifruktgeschmack

## IMMUN Family

- Spezielle **Schlecht-Wetter-Vitamine** + Zink und Selen zur Unterstützung der Abwehr
- Mit Tropenfruchtgeschmack



system

► lerweise während einer fiebrigen Erkältung oder einer Infektion keinen Appetit haben – der Körper verordnet sich selbst Nahrungsentzug, damit er besser auf die Eindringlinge reagieren kann.

**Autophagie** – Das große Aufräumen beginnt: Die körpereigene Müllabfuhr räumt Zelltrümmer ab. Alte, beschädigte oder falsch gefaltete Proteine liegen auf einer Art Halde und warten darauf, recycelt zu werden. Wenn der Körper mit Nahrungsaufbereitung beschäftigt ist, bleibt dafür keine Zeit. Doch beim Fasten benötigt er die Energie, die er aus dem Autophagie genannten Vorgang gewinnt. Der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi hat für die Entdeckung dieses Phänomens 2016 den Medizin-Nobelpreis bekommen. Experimente an Mäusen bewiesen außerdem, dass ein dauerkreisendes Bauchspeicheldrüsenhormon die Autophagie dämpft bis verhindert.

Ende erforscht – Tatsache ist aber, dass POPs im Blut von adipösen Menschen, die sich im Abnehmprogramm befinden, in erhöhter Konzentration auftauchen.

**Glückshormone** – Auch das ist durch eine Studie belegt: Fasten macht glücklich. Der so genannte Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) sorgt als Nervenwachstumsfaktor dafür, dass das Gehirn munter bis euphorisch bleibt. Die Studie von Gerhard Hübner aus dem Jahr 1997 hatte Folgen: Man schließt bereits daraus, dass Menschen mit viel BDNF ein geringeres Risiko haben, später an Morbus Parkinson, Alzheimer-Demenz und sogar Chorea Huntington zu erkranken; zumindest lassen sich die genannten Erkrankungen aufschieben. Außerdem steigt durch Fasten die Verfügbarkeit von Serotonin und einiger körpereigener Endorphine.

rüber veröffentlicht, die mit dem erstaunlichen Ergebnis aufwartet, dass es innerhalb einer Woche nicht auf die Gesamt-Kalorienanzahl ankommt, sondern auf die Zeiten, in denen nichts gegessen wird. Menschen, die jeden Tag zu essen bekamen, nahmen nicht so viel ab wie solche, die nur an fünf von sieben Tagen Nahrung erhielten. Denn die an den Fastentagen eingesparten Kalorien wurden an den Folgetagen vom Körper nicht wieder „aufgeholt“; es kam also unter dem Strich zu einer Minus-Bilanz.

**Intervall- oder das intermittierende Fasten** Es ist auch deshalb so beliebt, weil es so einfach in den Alltag integrierbar ist. Das Grundprinzip ist, 16 Stunden gar nichts zu essen – und die restlichen 8 Stunden das zu essen, was man möchte. Das gelingt ganz gut, wenn man in den Abendstunden das letzte Mal etwas zu sich nimmt, beispielsweise um 18 Uhr, und dann am nächsten Tag um 12 Uhr zu Mittag isst. Die Nacht hilft einem dabei, denn dann schläft der Mensch – und am nächsten Morgen fällt einfach das Frühstück aus. Manche Intervallfaster, wie der oben erwähnte Wissenschaftler Frank Madeo, nimmt gar nur eine Mahlzeit am Tag mit dem Modell 20:4 zu sich: „Wenn man einen wiederkehrenden Rhythmus für die Fastenphasen wählt und die natürliche Esspause in der Nacht nutzt, hat man sich schnell an Pausen von 15 bis 16 Stunden gewöhnt“. Zwei Wochen dauere es ungefähr, bis der Körper sich angepasst hat: „Dann ist der Hunger weg“.

Das, was den Leuten am Intervallfasten gefällt – nämlich dass sie essen können, was sie mögen – ist dann auch der einzige Kritikpunkt, den Ernährungswissenschaftler üben. Denn es fehle die Motivation, sich gesund zu ernähren, sagen sie. Und klar, wer in der Essensphase Pizza und Burger in sich hineinschaufelt, garniert mit ein paar großen Softdrinks, wird in puncto Abnehmen und Gesunderhaltung keine ►

### BÜCHER ZUM THEMA:

- + Prof. Dr. Andreas Michalsen: „Heilen mit der Kraft der Natur“, ISBN 978-3-458-17698-5, Insel Verlag.
- + Dr. med. Hellmut Lützner: Wie neugeboren durch Fasten, ISBN 978-3-8338-3410-3, Gräfe und Unzer Verlag.
- + Jason Fung mit Jimmy Moore: Fasten – Das große Handbuch, ISBN 978-3-7423-0357-8, riva-Verlag.

**Entschlackung** – Das Wort „Entschlackung“ zaubert den Medizinern dieser Welt regelmäßig ein skeptisches Lächeln ins Gesicht. Was sind denn eigentlich Schlacken? Gemeint sind Gifte wie Pestizide, Schwermetalle oder schwer abbaubare Chemikalien (persistente organische Schadstoffe – POPs), die sich vornehmlich im Fettgewebe anreichern. Die Sache mit den Schlacken ist noch nicht zu

**Intervallfasten – der neue Stern am Himmel** Nicht erst seit Dr. Eckhart von Hirschhausen mithilfe des 16:8 Intervallfastens zehn Kilo abgenommen hat – und dies stolz kommunizierte –, erfreut sich diese Art des Fastens großer Beliebtheit. Dr. Michelle Harvie und Prof. Tony Howell von Manchester University, Autoren des Buches „Die 2-Tage-Diät“ haben eine umfangreiche Studie da-

# Silomat<sup>®</sup> Eibisch/Honig-Sirup

## Die doppelte Naturkraft gegen Reizhusten

Mit  
Sofort-Wirkung



### Eibischwurzel-Extrakt

legt sich wie ein Schutzfilm auf die gereizten Stellen im Hals



### Echter Honig

in pharmazeutischer Qualität



### Ohne Alkohol

im Gegensatz zu den meisten natürlichen Reizhustenmitteln

Die Empfehlung für alle, die eine natürliche Lösung gegen Reizhusten bevorzugen.

SADE.BISO8.17.08.2392

H2/17

**Silomat<sup>®</sup>**

Sie. Wir. Und Ihre Apotheke.

► großen Erfolge feiern. Doch zwei Punkte sprechen für eine langfristig positive Verhaltensänderung: Zum einen ist einfach nicht so viel Zeit, um die Menge an Kalorien zu sich zu nehmen, für die man sonst den ganzen Tag braucht, zum anderen ist bei Intervallfasten zu beobachten, dass sie sich insgesamt gesundheitsbewusster verhalten, ebenso wie übrigens auch bei den Dauerfastenden. Das (intermittierende) Fasten schärft den Blick für „Clean Eating“, nämlich Lebensmittel so naturbelassen wie möglich zu verarbeiten.

Hier noch einmal die verschiedenen Fasten-Arten im Überblick: Generell bedeutet **Fasten** den zeitweiligen Verzicht auf Nahrung. Im Unterschied zu Hungern basiert es auf Freiwilligkeit. Deshalb hat Fasten auch nichts mit Entbehrung zu tun – es ist eine natürliche Form

beides soll eine Verhaltensänderung des Patienten – zum Beispiel bei beginnendem oder vorhandenem Diabetes – bewirken. Es wird beispielsweise bei schwerer Adipositas, Gicht, Fettleber, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises oder chronischen Hauterkrankungen mit Erfolg eingesetzt.

**Intervallfasten** wiederum bedeutet, dass Fastenperioden regelmäßig mit Zeiträumen, in denen normal gegessen wird, abwechseln. Es ist gut in den Alltag integrierbar und nimmt Rücksicht auf die von Mensch zu Mensch verschiedenen „Fastenpersönlichkeiten“ – der eine kommt besser mit der 16:8 Methode zurecht, der andere isst lieber fünf Tage die Woche normal und verzichtet danach zwei Tage auf Essen. Allen Fastenarten gemein ist die Abkehr von der Maxime, lieber fünfmal am Tag kleinere Portionen zu

tes-Typ-2-Patienten: In zwei Gruppen unterteilt, erhielten beide die gleiche Gesamtanzahl von Kalorien. Eine Gruppe sollte dafür zwei Mahlzeiten aufwenden, die andere die empfohlenen sechs. Das Ergebnis war eindeutig: Nach drei Monaten hatte die Gruppe mit nur zwei Mahlzeiten mehr an Gewicht verloren; zudem, waren alle für die Diabeteserkrankung relevanten Laborwerte besser. Selbst das Symptom der Fettleber besserte sich bei der Zwei-Mahlzeiten-Gruppe.

Ein wahrer Boom an Studien beschert uns immer neue Ergebnisse: So soll regelmäßiges Fasten sogar die Rezidiv-Rate bei Brustkrebs senken, Chemo- und Strahlentherapien könnten durch Fasten selektiver eingesetzt und weniger nebenwirkungsreich werden. Es könnte außerdem lebensverlängernd wirken, da es die Zellalterung hinauszögert. Doch

## »Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung – und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.«

Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.)

menschlichen Lebens; unsere Körper sind entwicklungsgeschichtlich bestens darauf vorbereitet. Verschiedene Schulen geben den Fastenrichtungen ihren Namen: So gibt es das Buchinger-Fasten mit Kräutertee und Gemüsesaft, das Rohsäfte- oder das Molkefasten, das Schleimfasten, Wasserfasten oder Teefasten und schließlich die F.X.-Mayr-Kur, bei der nach einigen Tagen Teefasten eine Milch-Semmel-Kur mit intensivem Kauen folgt.

**Heilfasten** wird in speziellen Kliniken unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt; es kann unter Umständen von der Krankenkasse erstattet werden. Zum Fasten gehören hier intensive Gespräche und eine Lehrküche;

essen als ein- bis zweimal eine große. Wenn beständig Nahrung zugeführt wird, produziert die Bauchspeicheldrüse nämlich auch beständig Insulin – und das ist in Bezug auf die ständig steigenden Zahlen von Insulinresistenzen (Typ-2-Diabetes) nicht wünschenswert. Dauernde Zwischenmahlzeiten bedeuten für den Körper Stress.

**Zwei statt sechs** Selbst für Menschen mit bereits vorhandenem Diabetes erscheint es nicht mehr zeitgemäß, auf die vielen kleinen Zwischenmahlzeiten zu setzen. Eine randomisierte Studie an der Karls-Universität in Prag machte 2015 den Test mit vierundfünfzig Diabe-

Langzeitstudien liegen naturgemäß noch nicht vor; viele Forschungsergebnisse beziehen sich zudem auf Tierversuche und sind nicht 1:1 auf den Menschen übertragbar. Grundsätzlich ist der Tenor jedoch optimistisch. Wer es versuchen möchte und bei wem keine Ausschlussgründe vorliegen, möge einfach beginnen. Fastenerfahrene schwören darauf, dass sich auf die Dauer während der essensfreien Phasen ein generelles Leistungshoch einstellt. Und noch etwas stellt sich nach dem Nahrungsentzug ein: Wir lernen wieder Hunger von Appetit zu unterscheiden. ■

Alexandra Regner,  
PTA/Redaktion

## Wenn trockene Haut wieder streichelzart wird

Haut. Berührung. Nähe. Trockene Haut spüren, mit Creme darübergleiten, glätten. Das wunderbare Gefühl schnell und spürbar erleben. EUBOS UREA, die medizinische Spezialpflege aus der Apotheke, bindet hauteigene Feuchtigkeit. Juckreiz wird sofort gelindert. Nochmal fühlen, wieder streicheln, immer noch zart.



- Parfüm-frei
  - Paraben-frei
  - PEG-frei
- Ohne Mineralöl