

5 Fasten-Experten erklären die Wirkung vom Fasten

25 Seiten, die Deine Lebensqualität für immer verbessern können

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Der Text erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens! Die Autoren übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

Haftungsausschluss: Die jeweiligen Autoren und sonstigen Verantwortlichen dieses Projekts übernehmen keine Haftung für den Inhalt der veröffentlichten Artikel, insbesondere im Hinblick auf Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen. Die Geltendmachung von Ansprüchen jeglicher Art ist ausgeschlossen.

Fasten-Experte 1: Prof. Dr. Longo



Prof. Dr. Valter Longo, Fastenforscher UCLA, bekannt aus dem Artefilm "Fasten und Heilen"

Empfehlung für Gesunde:

3 Mahlzeiten für Normalgewichtige (möglichst ohne Zwischenmahlzeiten)

Für jemand, der das Gewicht kontrollieren will:

2 Mahlzeiten und ein Snack.

- Idealerweise: möglichst von Zucker befreien und auch Kohlenhydrate reduzieren (damit wird auch Krebs vorgebeugt)

Buch von Dr. Longo:

Die Langlebigkeits-Diät (auf italienisch)

Für die deutsche Ausgabe wird noch ein Verlag gesucht.



>>Das gefällt mir. Ich möchte die Komplettlösung „Fasten-Anleitung 2017“ mit dem ganzen Expertenwissen, den Erfahrungen einer Fasten-Familie über die 7 Tage, den 40 Seiten umfassenden Fastenplan für eine Woche und den Link zum einzigen deutschen Online-Fastenkurs mit über 20 Video-Lektionen, PDFs und Facebook-Community

Fasten-Experte 2:



Prof. Dr. Andreas Michalsen, Fastenforscher,
Universitätsmedizin Berlin, bekannt aus dem
Artefilm: Fasten und Heilen

Fasten ist eine Grundtherapie

- 1990 war bereits das Fasten fester Bestandteil bei z.B. Herzkrankheiten, **Bluthochdruck**, Diabetes

seit 4-5 Jahren ist das Fasten Bestandteil von vielen Studien und der Wissenschaft

- Fasten hat immer eine grössere Akzeptanz in der Schulmedizin.

Fasten bringt nicht viel Geld, somit wird es auch nicht gross angefeindet. Das bietet eine Chance, bei der alle (Schulmediziner, Alternativmedizin etc.) zusammenarbeiten sollten. Das Beste aus der Wissenschaft und Alternativmedizin kombinieren.

- Gesunde Ernährung und Fasten kann bei den **Volkserkrankungen** viel helfen. Ernährungs-Medizin: mit einer Intervention kann man mehrere Probleme, Krankheiten lösen.

Fasten soll nicht als generelles HEILMITTEL gelten, sondern wirklich gezielt eingesetzt werden.

- Fasten kommt sicher nahe an ein Aller-Weltsmittel.
- Das Fasten (oder eine Mahlzeit weglassen) ist schon sehr **einflussreich** auf die kleinsten Bereiche des Körpers...

Die Euphorie darf auch nicht dazu führen, dass man jetzt alles mit Fasten wegbekommt.

- Es kann gut sein, um die **Selbtheilungskräfte** anzuheizen...z.B. Bluthochdruck...zuerst Fasten, dann langsam Medikamente weg... nicht abrupt und am besten unter ärztlicher Betreuung.

Anwendungsbereiche sind sehr breit - 70-80% aller chronischen Krankheiten können positiv beeinflusst werden durch das Fasten.

- Aber z.B. bei Schilddrüsen-Problemen mit gestörtem Essverhalten: da ist Fasten nicht angesagt

Fasten = Reset-Knopf.

Das Fasten muss auch begleitet werden und es ist ganz wichtig, dass nachher auch wirklich pflanzenbasierte Ernährung (vollwertig-pflanzlich) verschrieben wird.

- Migräne mit Tablettensucht.... da wird zum Fasten geraten, aber da geht es einigen Patienten wirklich nicht gut, die müssen in der Klinik sein.

Bei psychiatrischen Erkrankungen -leichte Depressionen würden wir begleiten mit Fasten, aber nicht schwerwiegende psychische Probleme. Das Fasten darf kein Sicherheitsrisiko für schwere Erkrankungen sein.

- ✓ Fasten ist ideal für Gesunde zur Prävention und für leichte chronische Krankheiten...es braucht individuelle Lösungen bei schwierigen Krankheiten.

Aufgabe der Klinik: Mut machen und Power geben, dass sie selbst was tun können.

Diabetes 2 ist heilbar mit Fasten!!! (sehr gesunde Ernährung und Bewegung)

- ✓ **Rheuma:** sehr gute Erfahrungen - ausser jemand hat da sehr schlechte genetische Karten.
- ✓ Arteriosklerose kann mit Fasten verbessert werden..

Man will halt nicht dem Patienten Wunder vorspielen.

Aktuelle Untersuchungen: Wie soll man denn am besten fasten - wie lange- wie oft... (Tierexperimente sagen nur Fasten ist toll, sagen aber nicht wie viel gut ist...)

- Fasten muss trainiert werden - 1.Mal fasten ist am schwierigsten, dann wird es einen Trainingseffekt geben.

Die Suche nach den Ursachen: Liegt es daran, dass wir nichts essen, dann erholt sich der Darm oder ist es das Weglassen von tierischen Eiweissen, die eine Krankheit anheizen..

- ✓ **Klare Aussage: Weglassen von Tierprotein. Zucker weglassen....beim Gluten muss man es persönlich klären.. weglassen, wieder probieren...eigenes Experiment durchführen.**

Völlerei begünstigt Krankheiten.

- ✓ Die Anfänger werden am meisten High erfahren.
- ✓ Naturnähe und Sinnsuche beim FASTEN? Jeder, der Fastet bekommt die spirituelle Dimension mit.
- ✓ Alle Religionen haben Fasten drin. Schlüssel für das Verständnis - Sinnempfindung, Achtsamkeit..
- ✓ Viele Patienten sagen, sie haben einen anderen Zugang zum LEBEN

Molekülebene:

- ✓ Gibt es Hinweise, was das Fasten auf Molekularebene macht (Schlacken).?
- ✓ -Schlacken, da jeder sofort ein Bild und denk, über den Urin und Stuhlgang wird entgiftet....wenn man das untersucht hat...war da nichts im Urin und Stuhl - Schlacken sind ein ungünstiges Wort..
- ✓ Molekular von der Forschung her gibt es Hinweise dass auf zellulärer Basis eine Reinigung stattfindet.
- ✓ Nicht so gute Stoffe werden aus der Zelle herausgebracht - schon eine Art Entschlackung...
- ✓ Unterstützung der Selbstheilung - die Zelle reinigt sich selbst..

Zukunft des Fastens?

- Darmkrebs, Parkinson,.....70%-80% der Volkskrankheiten könnten wir mit gesunder Ernährung und Fasten vermeiden...
- noch dazu Bewegung und Meditation: könnten 90% der chronischen Krankheiten wegbringen (Indogene Art und Weise der Lebensführung)
- Die Frage ist mehr: Wie gelangen wir zur Mehrheit? - gutes Konzept, Geld damit verdienen, mit guten Lebensführungs-Schulen /Kursen.

Ziel: mit 60 gesund und vital.

-Fasten nicht sportlich betrachten - Euphorie - etwas vorsichtig. Es braucht eine gute Leitung... und vor allem ACHTSAMKEIT

Sich selbst auch spüren und beachten, wie man weiter geht auf diesem Weg.



[>>Das gefällt mir. Ich möchte die Komplettlösung „Fasten-Anleitung 2017“ mit dem ganzen Expertenwissen, den Erfahrungen einer Fasten-Familie über die 7 Tage, den 40 Seiten umfassenden Fastenplan für eine Woche und den Link zum einzigen deutschen Online-Fastenkurs mit über 20 Video-Lektionen, PDFs und Facebook-Community](#)

Fasten-Experte 3:



Markus Rothkranz, Fasten- und Rohkostexperte aus den USA

Wie kommst du zum Fasten, was bedeutet es für mich?

- -Ich tue so viel jeden Tag - ich bin Künstler: Ich habe keine Zeit zum Essen, mein Körper braucht kein Essen.
- -Früher war ich beinahe gestorben...
- -Fasten ist einfach passiert, man fühlte sich gut, man wollte nicht mehr mit der modernen Welt mitmachen, ich fühlte mich besser.

- Ich konnte die Regeln nicht mehr hören, was du alles musst und sollst, was gesund und nicht gesund ist.....

- -Wildpflanzen essen war der nächste Weg - dafür brauche keinen Kurs und Schule...
- Wo steht da, dass man 3 Mal pro Tag essen muss?

Gesund sein ist nicht was wir nehmen, sondern was man aufhört zu tun....hör auf Stress zu haben, ungesunde Leute um dich zu haben.

- ✓ *-Faste Dich frei von Leuten, Fernsehen, etc.*

- ✓ *-Je weniger man tut, isst, - je klarer wird man, wird jünger, leichter - - - -
WUNDER - - -alles HEILT - - - -*

- ✓ *-Ich faste pro Tag 16 Stunden.*

- ✓ *-wenn ich aufwache esse ich nichts bis Mittag.*

- ✓ *-Jeden Tag habe ich einen Mini-Urlaub - also ein Tag pro Woche...*

Was isst du den ganzen Tag (in den 6 Stunden)?

- grüne Smoothie - Salat - alles von der Pflanzenwelt,, sehr einfach.

- eine Hauptmahlzeit mit wenig...brauche nicht viel für Energie, weil der Körper schon so rein ist...

- -Ich esse halb so viel wie vor 2 Jahren.....ich bekomme Energie von andern Dingen.. von Luft leben...die Sonne ist Energie...positive Energie...

- bei neg. Energie (Leute, Sachen) wird man negativ.

- -Essen ist für mich nicht sehr interessant.

***FASTEN: ist das ganze Leben, von neg. Leute, Angst und Stress wegzubleiben.
Essen ist nur ein kleiner Teil der Gesundheit.***

Die Leute wollen wissen wie man Geld macht und wie man gute Beziehungen lebt.

Warum essen die Leute ungesund?

- -Weil die haben Stress im Leben -sie wollen sich gut fühlen in den nächsten 2 Stunden.....Essen ist DROGE....(Pizza, Rauchen..
- Was brauchst Du an Stelle des Essens - welche Befriedigung? Warum bist du schwach? warum isst du ungesund?
- Psychologie? Arbeit? Beziehung? Motivation muss von INNEN her kommen.
- Leben musst du anders anschauen. Leben, das was wichtig ist. Änderung muss von innen beginnen. Die Brille, die Linse.
- Wenn du alles anders siehst, isst du anders, dann willst du andere Leute bei dir haben.
- Die Stärke haben, nein zu Leuten sagen. Nein zu Arbeit sagen, die du nicht magst..
- Innerlich die Kraft haben, NEIN zu sagen...
- Es gibt so viele Leute die Angst verbreiten...wenn du innerlich fühlst, die stille Stimme zu folgen, auch wenn andere Leute sagen..

- Nur wer Vorbild ist, kann mir was sagen.
- -Wenn es sich richtig anfühlt, dann tue es (als Pionier) - auch wenn du von allen Seiten angegriffen wirst..
- -Was ist das Geheimnis, dass alle dir folgen? Viele Menschen fühlen eigentlich, dass es richtig ist, sich eben von all dem zu verabschieden..

ALLES IST ZU VIEL Für MICH - das ist das Gefühl vieler Menschen - und dieser Weg: RESET - das ist das was sich super anfühlt.

Das ganze Leben ohne viel Gepäck - LAST: Das ist das was die Menschen wollen, immer mehr - immer noch MODERN mit Auto und Haus etc.

Das Geheimnis: Die TOTALE EINFACHHEIT ist FRIEDEN in DIR.

Immer was mir Frieden gibt, das kommt zum ERFOLG - das bringt automatisch Anhänger.

Wenn man die Kraft hat, nichts zu brauchen (auch Geld) - dann kommt es automatisch. Wenn man so verkrampt dem Geld und den Einnahmen nachrennt, dann kommt es eher nicht.

Auch beim Essen: Das kommt alles automatisch die Gesundheit.

Das grösste Problem ist die ANGST - Fest-Halten an allem, weil das ist das was die Menschen wissen.

Wenn du kein Platz machst (loslässt), dann kann ja nichts kommen.

Wie bringst du die Leute dazu, das zu machen, was du willst...

.Ich dränge niemanden dazu...sie finden einfach das gute VORBILD und machen es nach.

Ich will, das die Menschen Spass haben, wie die Kinder. Ich erlaube mir nicht erwachsen zu werden.

Lernen soll Spass machen...

Wie viele Menschen folgen Dir??

- ✓ Ich weiss nicht....Ich mache einfach das Leben anderer Leute besser..

- ✓ Animieren! Fantasie-Welt gefällt mir mehr.. Das Kind lernt viel besser mit SPASS und Spiel.

- ✓ Ich gebe den Menschen Botschaften...

- ✓ Man kann wirklich jünger werden mit NEIN sagen und Spass haben!!!!
- ✓ -jeder soll der eigenen Stimme folgen: Wirklich sagen, was sie denken - -
- wie gehts dir??? kommt bei dir die Wahrheit..
- ✓ -Du kannst alles innerlich JETZT sofort ändern - in 1 Sekunde (ONE SECOND CHANGE!!!)

IM REINEN MIT SICH..

- ✓ Die Wahrheit sagen und LEBEN!!!! Das ist alles. DEIN WILLE GESCHEHE
- ✓ Grosse Attraktion, wenn man seinen Weg geht.
- ✓ Jeder Tag, wenn ich aufwache ist ein neues Leben - ohne PLAN...mit Spiel und Spass.
- ✓ Du bekommst alles automatisch, wenn du einmal im Leben richtig LOSLÄSST. Die meisten haben ANGST.
- ✓ "Fast(en) NEU GEBOREN" wenig Gepäck...auf allen Ebenen.
- ✓ mittelhochdeutsch vaste = fest, nahe an; stark, schnell, sehr,
althochdeutsch fasto, Adverb von fest

- ✓ Die Leute möchten BEWEISE - aber, die sich wirklich ändern wollen brauchen keine Studien...Beweise...diese fühlen das...die 5%

- ✓ Ich spendiere keine Energie, warum die Menschen mich mögen.

- ✓ -Besser einen Sog entwickeln, nicht andere dazu drängen, was zu tun.

- ✓ -Froh sein, in Frieden leben, ...

- ✓ -Charisma färbt ab...das zieht an.

- ✓ -Es muss Spass machen, dann kommen die Leute (wie Film...)

- ✓ -Rohkost-Guru:) Menschen wollen etwas, was sie folgen können.

- ✓ -Bittere Sachen machen der Leber gut, die Süßen Sachen machen alles durcheinander (Stoffwechsel).

- ✓ -Man muss nicht die Welt ändern, einfach klein beginnen und mit Herz.

- ✓ Fasten: schöner Einstieg in einfaches gutes Essen.

- ✓ Kalt sein ist gesund...verlängert das Leben..

- ✓ Man verbrannt mehr Energie und FETT, wenn es kalt ist, man zittert.
- ✓ Man gewöhnt sich an die Kälte in der Rohkost.

- ✓ Zu viel süsse Rohkost???
- ✓ -nur Früchte und Fruchtsaft...aber wir brauchen mehr bitter...

- ✓ -man versucht immer mit Ausreden..
- ✓ Man braucht Bitterstoffe für den Magen....

- ✓ Ich vertrage keine Rohkost::: macht kein Sinn.

- ✓ Ist alles im Kopf.

- ✓ Wie fühlst du dich am nächsten Tag?? Horche in dich hinein. Du merkst, wie dein Energie-Leves ist.

- ✓ gluten: ganz selten...1 mal im Monat...ev.t Torte.

- ✓ kein Brot keine Pizza..

Warum empfehlst Du Rohkost?

- Wir sind die einzigen Lebewesen, die die Natur nicht perfekt finden... und sie kochen und backen..

- Wir sind auch die einzigen Lebewesen, die solche Krankheitsprobleme haben.
- Die einzigen Tiere, die Probleme haben, sind die, die von Menschen gefüttert werden.
- Wenn Du eine Kuh siehst und ein Erbeerbild...was animiert Dich natürlicher...wo fühlst Du mehr?
- Fleischfressende Tiere essen die Tiere oft ganz: Die haben Magensäure, die so was verauen können.
- Fühl mich besser, bin jünger...Veganer: 20 Jahre Roh: 15 Jahre.. Das Leben ist einfacher.
- Brot und Zucker war sehr schwierig aufzugeben...viel schwieriger als Fleisch und Milchprodukte....
- Ernährungsumstellung: Deutschland: vegane Umstellung, die chin. Medizin sagt das...
- Rohkost-Essen meint nicht kalt...aber nicht über 45 Grad...das ist sehr warm, z.B. Suppe.



>>Das gefällt mir. Ich möchte die Komplettlösung „Fasten-Anleitung 2017“ mit dem ganzen Expertenwissen, den Erfahrungen einer Fasten-Familie über die 7 Tage, den 40 Seiten umfassenden Fastenplan für eine Woche und den Link zum einzigen deutschen Online-Fastenkurs mit über 20 Video-Lektionen, PDFs und Facebook-Community

Fasten-Experte 4:

Lindau Veit



Veit Lindau, Teacher, Speaker, Autor

..

Heilpraktiker....

Raus aus dem System um zu fasten..

Mindest 1 mal bis 2 mal im Jahr..

Spirituelle Dimension:

Fasten: Bewusst bewählter Verzicht auf die Konsumierung der Welt.

Fasten: eine Entschleunigung -heiliges Opfer..

Seelische Ebene beim Fasten ist sehr stark.

Fasten ist Saturnprinzip.

"Genuss-Fasten" (mit Smoothies etc.)

- ✓ -Aus dem Nichts heraus entsteht eine grosse FÜLLE
- ✓ -Innere Stimme kommt wieder zum Sprechen..

- ✓ -Alleine für sich SCHWEIGEN.

- ✓ -Fasten auf BEZIEHUNGEN: gemeinsames Fasten tut der Beziehung gut. Die Sinne sind wieder erneuert...Die Essenz der Beziehung ist sehr innig..

- ✓ Miteinander Schweigen kann eine Beziehung sehr weiterbringen.

- ✓ -Fasten ist eine Geisteshaltung...

- ✓ Optimal ernähre ich mich, wenn ich keine Zwischenmahlzeiten zu mir nehme...12-14 Stunden ohne Nahrung, das ist schon FASTEN.

- ✓ Loslassen auch beim Kaufen, Loslassen - Stille.
- ✓ Nach dem Abendbrot nichts mehr zu essen ist Herausforderung.
- ✓ Ich kann es! Im Alltag.
- ✓ -Online Fasten: Geh mal weg vom NETZ

36mal kauen: damit merkst du wie etwas wirklich schmeckt..

Rolle des Fastens für die Gesellschaft.:

- ✓ -Ermächtigung: Lerne bewusst nein zu sagen zu etwas: das gibt eine sehr grosse Freiheit....auch bei GELD..
- ✓ auch bei kindern ist fasten gut
- ✓ Was ist das Ziel des Fastens? Fastencoach..
- ✓ jemanden dazu führen -verführen, die Lebensqualität stark zu verbessern..
- ✓ Fasten und Geld? Fasten und Beziehungen?
- ✓ Fasten: Du isst ja nicht NICHTS - z.B. Fett am Bauch - da hast du genug zu essen..

- ✓ auch wenn jemand sagt, Fasten ist nicht gut...es bringt mir sehr viel Lebensqualität
- ✓ für die Seele und Geist.

TRAUM?

Rituale sind sehr wertvoll - z.B: Sonntag: Besinne Dich aufs Wesentliche.

An Silvester: Die ganze Welt steht still.

Frühjahrsfasten für 100'000 e von Leuten, z.B auch in Firmen...tiefere Ebene, konzentrierte..

Eigentlich sind viele unzufrieden mit dem ZUVIEL!!

Wenn Menschen miteinander was bewegen und tun ist das sehr inspirierend.

Kann FASTEN süchtig machen??

Ja, alles was extrem gemacht wird...Kompensation für was?

Lichtnahrung: ACHTUNG - WARNUNG - nie fanatisch und extrem.

Fasten und Feiern Fasten und Fülle

Fasten-Experte 5:



Simone Veters, Fastenwander- und Rohkostexpertin

12 Tage gefastet wurde total wach.

Fastenwandern: speziell: Schönste Kombination: Natur-Heilwirkung - Stoffwechsel, Kreislauf im Schwung.

Fasten und Meditierung geht auch aber das Gedankenkarusell geht einfach weiter..

Buch: Fasten-Wandern (2017).

- ✓ Gesundheitlich/Medizinisch: Begleiterscheinungen, Verspannungen, Übelkeit geht schneller vorbei
- ✓ Muskeln werden aufgebaut und Lunge wird gut....

- ✓ Arthrose wird besser - nach einer Woche erstaunlich gut rumgespringen.

- ✓ Highlights: vorher nachher. So viele Menschen leiden an Naturentzug und Vergiftung: Fasten-Wandern erfrischt so viel Körper, Geist und Seele. Mir gehts nachher so gut.

- ✓ Die Natur zurückgewonnen.

- ✓ -grösster Zuwachs bei den Fastenwanderern..

- ✓ -In der Gruppendynamik wird viel aufgefangen.

- ✓ -Heilpflanzen auf dem Weg helfen auch.

- ✓ -Es wächst immer gerade das was man braucht...

- ✓ Es ist ein schönes Gefühl in der Natur Hilfe zu bekommen.

- ✓ Vieles ist essbar in der Natur.

- ✓ Superfoods: Löwenzahn und Brennessel - das sollte man einbeziehen in die tägliche Nahrung.
- ✓ Nährstoffreichste Wildkräuter...

- ✓ Löwenzahn sehr gut für die Leber zur Reinigung.
- ✓ Brennessel: Nährstoffbomben.
- ✓ Chia-Samen ist nicht nötig.
- ✓ Ab Ostern kann man Spitzen der Brennessel verwenden..
- ✓ Winter mit Grünkohl!!!!
- ✓ Fastenwandern ist Autokratie - Selbstbestimmung.
- ✓ Das kann man auch selbst machen - Paradies
- ✓ Es wäre toll, wenn die ganze Ernährungslehre in die Kindergärten und Schulen reinkommen - z.B. Kräuterwanderung mit Kindern.
- ✓ Fastenwandern als Therapie-Form der Zukunft.
- ✓ Smoothie: grün: kann man sehr gut anpassen - süsser für die Kinder (Mango, Ananas)
- ✓ Mit wenig Aufwand gute Ernährung, Heilkost...
- ✓ Teure Mixer??
- ✓ Macht Sinn, ein Hochleistungsmixer zu nehmen - es schmeckt viel besser.

www.heilfasten-anleitung.org

Genuss-Fastenwoche: Das wenige was man zu sich nimmt, sollte einfach gut sein...

Schaum mit geschmacklicher Sensation - das ist angenehm..

Wer noch nie gefastet hat, Tipp?

-unbedingt Entlastungstage vor dem Fasten einbinden.

auf vegan umstellen, glutenfrei....mehr an der frischen Luft.

frische Kräutertees und Smoothies.

Kein Fleisch vor dem Fasten, weil das so vor sich hergammelt beim Fasten, das tut sicher nicht gut.

Rolle der Sonne beim Fastenwandern: Sonne heilt sehr...

ausser bei einem übersäuerten Körper ist die Sonne nicht so gut...

Sonne heilt, entgiftet, Vitamin D (über 80% haben zu wenig Vit.D)

Medizin braucht Hilfe

Probier es aus - vor allem z.B. burnout, Depressionen gute Chance.

Wie weggeblasen - Start in ein neues Leben.



>>Das gefällt mir. Ich möchte die Komplettlösung „Fasten-Anleitung 2017“ mit dem ganzen Expertenwissen, den Erfahrungen einer Fasten-Familie über die 7 Tage, den 40 Seiten umfassenden Fastenplan für eine Woche und den Link zum einzigen deutschen Online-Fastenkurs mit über 20 Video-

Lektionen, PDFs und Facebook-Community