



Gesundfasten

Franz Dorner



„Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebensowenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, ist das Fasten für die innere.“

„Fasten hat mein Leben verändert“

-Mahatma Gandhi

Inhalt

Intervallfasten	5
Gesundfasten.....	6
16:8, 17:7 Fasten.....	7
Wie wirkt Intervallfasten auf unseren Stoffwechsel.....	8
Ist ein Jo-Jo-Effekt zu erwarten.....	9
Welche Lebensmittel während der Fastenphase.....	10
Worauf sollte ich verzichten.....	11
Was darf ich während den 8 Stunden essen.....	12
Darf Sport betrieben werden.....	13
Unterstützende Maßnahmen	14
Wie lange darf man Gesundfasten.....	15
Wer sollte aufpassen.....	16
Was ist Autophagie	17
ShareOriginal®.....	18
SharePomelozzini®.....	19
ShareAqua d´Oro®.....	20
Mach den 1. Schritt.....	21



Gesundfasten

*ist eine spezielle Kombination
zwischen Intervallfasten und Basenfasten*

„Mein sanfter Weg in ein gesundes Leben,,



Intervallfasten

Das Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, (lateinisch: *intermittere* = unterbrechen, aussetzen) beschreibt einen bestimmten Ernährungsrhythmus.

Dabei wird nur in bestimmten Phasen gegessen, während man phasenweise komplett auf Nahrung verzichtet. Es handelt sich also nicht um eine klassische Diät.

Auf diese Art und Weise ist es möglich, von den Vorteilen des Fastens zu profitieren, ohne dabei auf Essen zu verzichten.

Das Besondere dabei ist: Man kann es auf verschiedene Weisen durchführen, je nach individuellem Alltag, Lebensstil und Konstitution.

Was wirklich dahinter steckt und wie aus Intervallfasten Gesundfasten wird, werde ich Dir jetzt erklären.

Gesundfasten

Im Gegensatz zum Heilfasten wird beim Gesundfasten nicht tagelang auf Essen verzichtet, sondern nur für bestimmte Zeiträume, also stunden- oder auch tageweise. Die restliche Zeit darf ganz normal gegessen werden.

Ich empfehle aber beim Gesundfasten eine gesunde Ernährung.

Beim meinem Gesund-Fasten setzte ich auf basische Ernährung.



Das 16:8 Fasten

Bei der 16:8-Methode wird täglich für sechzehn Stunden auf feste Nahrung verzichtet und innerhalb der restlichen acht Stunden darf gegessen werden. Sie gilt als sehr beliebt, weil sie sich gut in den Tagesrhythmus integrieren lässt. Hier baust du sehr gut Schlacken ab.

Das 17:7 Fasten

Noch besser und effizienter ist das 17:7 Fasten. Dabei funktioniert Autophagie noch besser und der Körper kann sich noch besser regenerieren, um Reparaturen durchzuführen.



Wie wirkt Intervallfasten auf unseren Stoffwechsel?

Bekommt der Körper keine Nahrung, schaltet er nach einer gewissen Zeit vom Zucker- auf Fettstoffwechsel um. Das heißt, er bezieht seine Energie nun aus den Fettreserven des Körpers, die dadurch abgebaut werden. Außerdem kann sich der Stoffwechsel erholen und regulieren. Die Zellen werden gereinigt, überflüssige Stoffwechselprodukte können abgebaut und ausgeleitet werden.

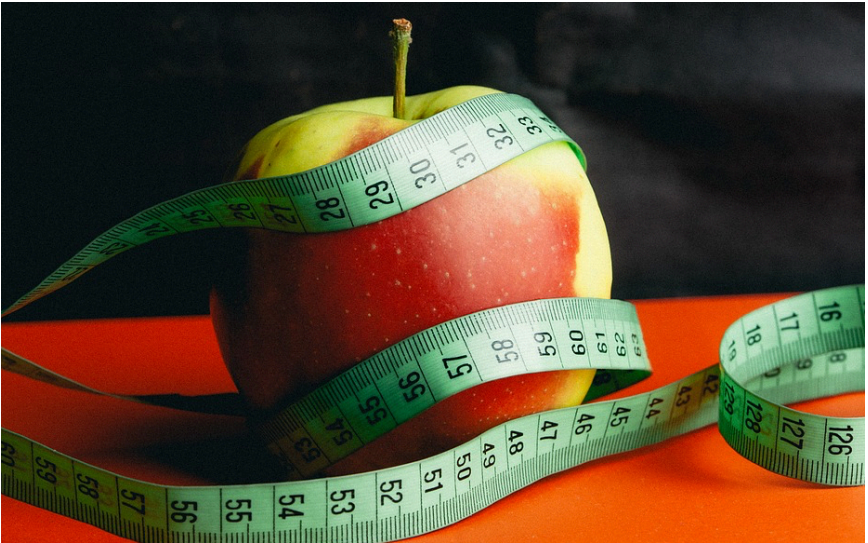
Das Fasten hat zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen auf den Körper, angefangen bei Zellen bis hin zu den verschiedenen Organen. So kann unter anderem der Blutdruck gesenkt und der Cholesterinspiegel reguliert werden.

Wasser trinken ist dabei sehr wichtig! Ich empfehle warmes, mineralstoffarmes Wasser.

Ist ein JoJo-Effekt zu erwarten?

Ob nach dem Gesundfasten der gefürchtete Jojo-Effekt eintritt, hängt prinzipiell von dir selber ab. Wenn du nach dem Gesundfasten zu altem Essverhalten zurückkehrst, dich ungesund ernährst, zu Fastfood und Industrienahrung greifst, können die verlorenen Kilos auch schnell wieder auf den Hüften sein.

Dadurch, dass man mit Gesundfasten aber schonender abnimmt und sich ein gesünderes Essverhalten angewöhnt, bleibt ein Jojo-Effekt in vielen Fällen aus.



Worauf sollte ich verzichten?

Auf folgende Lebensmittel sollte verzichtet werden:

- Zucker
- Süßigkeiten
- fetthaltige Lebensmittel
- kalorienreiche, kohlenhydratreiche Lebensmittel (Weizenbrot, Nudeln)
- ungesunde Snacks
- schlechte, gehärtete Fette
- Industrienahrung

Was darf ich während der Essensphase essen?

Prinzipiell ist zwar alles erlaubt, dennoch empfiehlt es sich auf eben genannte Lebensmittel zu verzichten, vor allem, wenn man durch Gesundfasten abnehmen möchte. Erlaubt ist alles, was gesund ist. Viel frisches Gemüse und Obst, gesunde Öle, Nüsse, Samen und Trockenfrüchte.

Verzichte auf industriell verarbeitete sowie fertige Lebensmittel und bereite Deine Mahlzeiten lieber möglichst frisch zu. Das ist gesünder und schmeckt besser, auch wenn es vielleicht etwas mehr Zeit in Anspruch nehmen mag.

Achte außerdem darauf, viel zu trinken. Möglichst zwei bis drei Liter am Tag, um den Stoffwechsel und das Ausleiten zu unterstützen.



Darf Sport betrieben werden?

Während des Fastens sollte ausreichend Bewegung betrieben werden. Dadurch wird die Gewichtsabnahme beziehungsweise der Fettabbau gefördert und zudem der Rückgang von Muskelmasse verringert.

Allerdings gilt auch hier: Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie nur so viel, was sich gut anfühlt. Zu Beginn sollten Sie es lieber etwas ruhiger angehen. Machen Sie ausgiebige Spaziergänge oder sanftes Yoga, um ihren Körper nicht zu überfordern.



Unterstützende Maßnahmen

Falls sich einige Beschwerden bemerkbar machen, kannst du deinen Körper wie folgt unterstützen:

- tägl. Spaziergänge
- Luftbad am Morgen
- Bettgymnastik
- Leberwickel
- Kneippguss
- Basisches Vollbad
- Basisches Fussbad
- Massagen wie Lymphdrainage
- entspannende Musik
- es sich einfach „gut gehen lassen“
- Ruhe genießen
- ...



Wie lange darf man Gesundfasten?

Gesundfasten kann je nach Belieben nur für einen gewissen Zeitraum, oder auch über einen längeren Zeitraum hinweg betrieben werden.

Prinzipiell gilt:

Man kann es so lange machen, wie es sich gut anfühlt.

Ich habe immer wieder Tage, wo ich Gesundfasten einbaue.

Es tut mir sehr gut - Probiere auch du es aus!

Wer sollte aufpassen?

Menschen, die unter Diabetes leiden und entsprechende Medikamente nehmen, sollten nur unter ärztlicher Aufsicht fasten, damit ihr Blutzuckerspiegel überwacht wird.

Dieser wird durch das Fasten gesenkt, weswegen es in Verbindung mit blutzuckersenkenden Medikamenten zu einer gefährlichen Unterzuckerung kommen kann.

Bei Schilddrüsenproblemen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, niedrigem Blutdruck, Stoffwechselerkrankungen oder sonstigen chronischen Erkrankungen, sollten Sie ebenfalls Rücksprache mit einem Arzt halten.

Was ist Autophagie?

Der Begriff Autophagie leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet so viel wie “sich selbst verzehrend”. Dabei wird ein Prozess beschrieben, bei dem Zellen bestimmte eigene Bestandteile abbauen, um neue Bausteine herzustellen.

Dies ist eine evolutionär entwickelte Strategie, um Energie zu sparen.

Dieser Prozess sorgt für das Gleichgewicht zwischen alten und neuen Zellbestandteilen und Proteinen im menschlichen Organismus. Durch den intrazellulären Abbau von Viren, Bakterien oder Fremdproteinen dient er auch als ein gewisser Schutz vor einigen Krankheiten, wie z.B. Demenz, Krebs oder Herzkrankheiten.

Sinnbildlich könnte man diesen Abbau- und Verwertungsprozess auch als Müllabfuhr im Körper bezeichnen.

Übrigens: Der Medizin-Nobelpreis 2016 ging an den Japaner Yoshinori Ōsumi für seine Arbeiten im Zusammenhang mit Autophagie.

Autophagie startet im Körper ab 16 Stunden Fasten

ShareOriginal®

Die fermentierte japanische Aprikose (grüne Pflaume) im Kräutermantel begeistert seit 2015 die westliche Welt.

Davor wurde die „Zauberfrucht“ bereits seit Generationen in bäuerlichen Familien Süd-Ost-Asiens hergestellt und verwendet.

Die aus Wildwuchs stammende „Prunus mume“, so der botanische Name der Frucht, die in der TCM einen sehr hohen Stellenwert genießt, wird für 30 Monate im eigenen Fruchtsaft mit einem Mutterferment fermentiert, das auch bereits seit Generationen im Einsatz ist.

Bereits eine einzige Frucht am Tag genügt, um die Vorteile der Frucht am eigenen Körper zu erfahren. Begeisterte Kunden berichten von zuvor nicht gekanntem Wohlbefinden im Darm.

Sehr gerne wird die Share-Pflaume – wie sie von den Stammkunden liebevoll genannt wird – als Vorbereitung und Begleitung für eine Fastenkur verwendet.

Oft wird die Frucht auch selbst als „Kur“ über einen Zeitraum von ca. drei Monaten gegessen.



Ich empfehle anfangs mit 1/3 bis 1/2 Frucht einschleichend zu beginnen und nach jeder Frucht ein Glas körperwarmes Wasser trinken (500ml, 38°C).

SharePomellozzini®

Die junge „Schwester“ von ShareOriginal® wird aus handverlesenen, naturbelassenen Pampelmusen (die UR-Zitrusfrucht) erzeugt.

Die ganzen Früchte werden erst geschreddert und danach für 30 Monate im eigenen Fruchtsaft mit demselben Mutterferment wie bei Aprikose fermentiert.

Danach werden kleine Pralinen geformt, die durch ihren fruchtig-bitteren Geschmack begeistern. Die leichte Bitterkeit stammt aus den ätherischen Ölen und der Albedo (das weiße Fruchtfleisch) der Pampelmuse (Pomelo) und tut dem Körper besonders gut.

Bitterstoffe werden in der TCM als außerordentlich leberunterstützend und -entgiftend angesehen. Durch die Fermentierung werden außerdem alle positiven Inhaltsstoffe der Pampelmuse verdichtet und „verbessert“. Die bei der Fermentierung freigesetzten Mikroorganismen und Enzyme sind eine Wohltat für den menschlichen Organismus.



Ich empfehle anfangs mit $\frac{1}{3}$ bis $\frac{1}{2}$ Frucht einschleichend zu beginnen und nach jeder Frucht ein Glas körperwarmes Wasser trinken (500ml, 38°C).

ShareAqua d'Oro®

Das jüngste Mitglied der Share®-Familie ist eine Weltnovität: das erste Getränk aus Saft von fermentiertem Obst & Gemüse - ein fermentierter Smoothie!

Die Vielzahl an wertvollen Zutaten lässt sich kaum aufzählen, darum hier nur die bekanntesten: Aloe, Amla, Ananas, japanische Aprikose, Brokkoli, Goji, Granatapfel, Guave, Kamut, Mangostan, Pitahaya, Papaya, Sellerie.

Das Besondere an unserem „goldenen Wasser“ sind die Vielzahl an Präbiotika – die bevorzugten Nahrungsmittel der Mikroorganismen. Damit unterstützt ShareAqua d'Oro® die „guten“ Mikroorganismen des Mikrobioms ausserordentlich erfolgreich.

ShareAqua d'Oro® wird in einer CartoCan® Kartonverbund “Dose“ abgefüllt.

ShareAqua d'Oro® schmeckt außergewöhnlich anders!



Mach den 1. Schritt und tu Dir Gutes!

Es ist Deine, und nur Deine Entscheidung, Dir Gutes zu Tun!
Sei es Dir wert, für Dich das Beste zu tun!

Gesundfasten ist eine elegante und sehr einfache Möglichkeit, Deine Gesundheit zu verbessern und zu erhalten!



Selbstverantwortung!

Jeder Leser haftet für sich selbst und sollte eine bestehende ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung oder Therapie fortführen.

Diese Tipps dienen im Sinne eines Ratgebers, wobei der Leser die volle Verantwortung für sich selber trägt.

Impressum:

Franz Dorner
Zum Feldkreuz 20,
A - 8472 Obervogau,

mobil: +43 (0)664 3844946

office@share-shop-com
www.share-shop.com
www.gesund-fasten.com

20% Gutscheincode im share-shop.com

Der Gutscheincode lautet: ggf



Disclaimer:

Alle Beiträge wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und aufbereitet. Franz Dorner übernimmt keinerlei Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte in diesem Spezialreport. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Die hier veröffentlichten Gesundheitstipps und Informationen ersetzen auf keinen Fall die individuelle ärztliche Beratung. Für die Behandlung von Beschwerden müssen Sie ärztlichen Rat einholen. Die Beiträge enthalten keinesfalls individuelle Therapieansätze. Außerdem sind diese nicht für eigenständige Diagnosen und auch nicht für die eigenständige Auswahl, Herabsetzung oder Absetzung von Medikationen oder sonstigen Gesundheitsprodukten, geeignet.

Bildnachweis:

Pixabay, Adobe Stock, Unsplash, eigene

Über den Autor



Franz Dorner, Dipl. Gesundheits- und Fastentrainer,
staatl. geprüfter Tennislehrer, 10 Jahre Vorstandsmitglied in
der österreichischen Gesellschaft für Gesundheitsförderung -
ggf.

mobil: +43 (0)664 3844946

office@share-shop-com

www.share-shop.com

www.gesund-fasten.com