

RUEDIGER DAHLKE



# FASTEN WANDERN

Der nachhaltige Weg  
zu Gesundheit, Fitness  
und sich SELBST



© *Fabio Lamanna*

# Fasten Wandern

*Alle wichtigen  
Grundlagen*



# Fasten, Wandern und Fasten-Wandern

Fasten ist in allen großen Religionen mit der Tradition eng verbunden. Doch in der heutigen Zeit ist das Fasten viel mehr geworden als eine religiöse Übung mit dem Ziel spiritueller Reinigung. Während wir – ziemlich hilflos – gegen das ungeheure Ausmaß an Giften ankämpfen, entwickelt sich

das Fasten zu einem populären körperlichen und geistigen Entgiftungsweg. Nichts kommt dem neuen Zauberwort »Detox« näher als das Fasten. Selbst die US-Schulmedizin hat Fasten inzwischen entdeckt als geradezu wundervolle Unterstützung bei Krebstherapien wie der Chemotherapie.

Denn was Fastenärzte immer schon ahnten, belegen jetzt Wissenschaftler: Fasten stärkt gesunde Zellen und schwächt kranke. Fasten könnte die Rettung unserer maroden Gesundheitssysteme werden, denn