

DR. THOMAS RAMPP  
SABINE PORK

# GESUND DURCH FASTEN

Heilfasten  
Intervallfasten  
Kurzzeitfasten

Bewährte ärztliche Methoden,  
für jeden individuell anwendbar

KNAUR   
MENSSANA

*Fasten befreit von überflüssigem  
Ballast -  
körperlich, geistig und seelisch.*

I.

ERHOLUNGSKUR FÜR  
KÖRPER,  
GEIST UND SEELE



# 1. GESUND DURCH FASTEN

**H**eilfasten ist eine freiwillige Entscheidung. Wer fastet, hat sich aus freien Stücken dazu entschieden, seinem Körper, seinem Geist und auch seiner Seele Gutes zu tun. Was wir freiwillig tun, das stresst uns nicht. Während beim Hungern der Körper unter Stress gerät, ist das Fasten eine reinigende Erholungskur, vor

allem, wenn Sie die Tipps berücksichtigen, die wir Ihnen mit diesem Buch ans Herz legen möchten. Vielleicht haben Sie schon einmal oder auch öfter gefastet, vielleicht noch nie. Und jetzt wollen Sie es – erneut – angehen? Wir beglückwünschen Sie zu dieser Entscheidung, die Ihr Leben aus medizinischer und psychologischer Sicht bereichern wird, wie wir Ihnen auf den folgenden Seiten erläutern werden und wie wir es selbst tagtäglich im klinischen Alltag erfahren. Die renommierte Klinik für Integrative Medizin in Essen – wo es sich