

Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Seit über 30 Jahren erlebt sie, wie Menschen selbst bei schweren Krankheiten durch Intervallfasten und pflanzliche Ernährung gesund werden können. Ihr Ziel ist es, dass jeder Mensch weiß wieviel und was er vorbeugend für seine Gesundheit und die Gesundung bei Krankheit selbst tun kann.

Roland Liebscher-Bracht

studierte Ingenieurwesen und ist passionierter Kampfkünstler. Basierend auf seiner Bewegungserfahrung dem technischen Wissen entwickelte er mit seiner Frau die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, die neue Maßstäbe setzt und die er seit 2007 lehrt. Sein Ziel ist es, allen Menschen – auch durch Selbsthilfe – ein Leben ohne Schmerzen zu ermöglichen. Seine Selbsthilfevideos

im Internet wurden inzwischen über 100 Millionen Mal gesehen.



Mira Flatt

hat die Rezepte für das 14-Tage-Programm entwickelt und stand für die Übungen Modell. Seit sieben Jahren arbeitet sie intensiv mit Frau Dr. Bracht zusammen, lebt schon lange leidenschaftlich vegan und seit fünf Jahren auch nach der Methode des

Intervallfastens.

VORWORT ZUR NEUAUFLAGE

Es ist jetzt ziemlich genau zwei Jahre her, dass ich dieses Buch geschrieben habe. Und wie das gesamte Buch, schreibe ich auch dieses Vorwort wieder im »Fastenintervall«, denn in dieser Phase ist das Denken kristallklar. Mein Fastenintervall dauert allerdings bei mir statt 16 Stunden meistens 20 oft aber auch 22 Stunden .

Ich freue mich riesig, dass dieses Buch ein solcher Bestseller wurde, denn alle Leserinnen und Leser haben die große Chance Ihr Leben so sehr zu bereichern. Danke an Sie alle dafür, dass Sie bei all den guten Erfahrungen, die sie mit dieser

Ernährungsweise gemacht haben, es begeistert herumerzählen, damit noch viel mehr Menschen damit »angesteckt« werden. Bitte nutzen Sie auch unser inzwischen erschienenenes Kochbuch zum pflanzlichen Intervallfasten, auch diese neuen köstlichen Rezepte werden Sie begeistern.

Wider viele Erwartungen der Kritiker ist Intervallfasten noch immer nicht »out«. Ganz im Gegenteil – all die positiven Erfahrungen, die viele mit dieser Ernährungsweise gemacht haben, lassen die einzigartigen Auswirkungen des Intervallfastens auf unsere Gesundheit, unser Wohlfühlen und die Ausstrahlung selbst spüren. Und das hat sich wohl wie ein Lauffeuer verbreitet und tut es immer mehr. Aber nicht als »die neue Diät«, die irgendwann wieder durch eine andere abgelöst wird, sondern als das beste