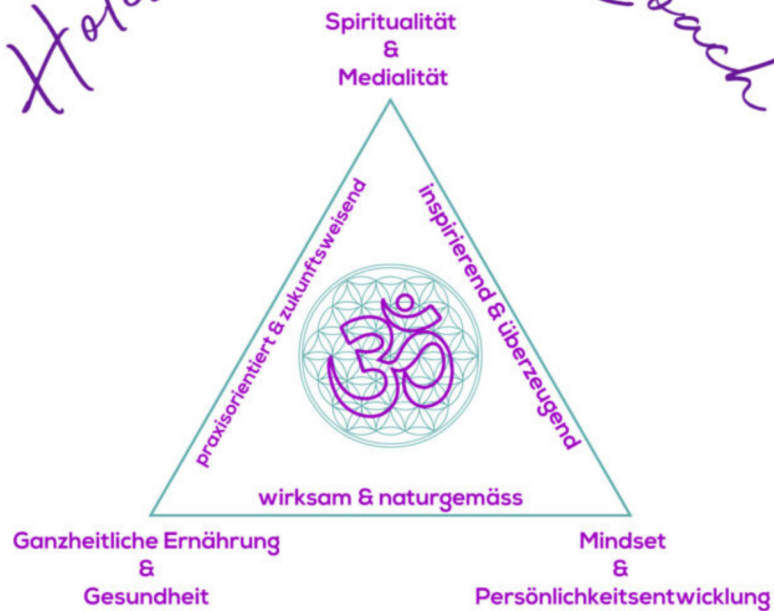


# Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer

[www.juliane-davidshofer.com](http://www.juliane-davidshofer.com)

## MODUL A 2 - Ganzheitliche Ernährung & Gesundheit



---

## INHALT

---

1. Standardproblematik  
Übersäuerung & Entzündungen
2. Säure-Basen-Haushalt
3. Umwelt- & Inweltgifte (Toxine)
4. Basische und säurebildende  
Nahrung & Getränke
5. Detox-Maßnahmen
6. Die «Wunder» des Fastens



Dr. Otto Warburg, Träger des Nobelpreises für Medizin 1931, hatte bewiesen, dass Krankheit – bis hin zu Krebs – nur in einem sauren Milieu existieren kann.

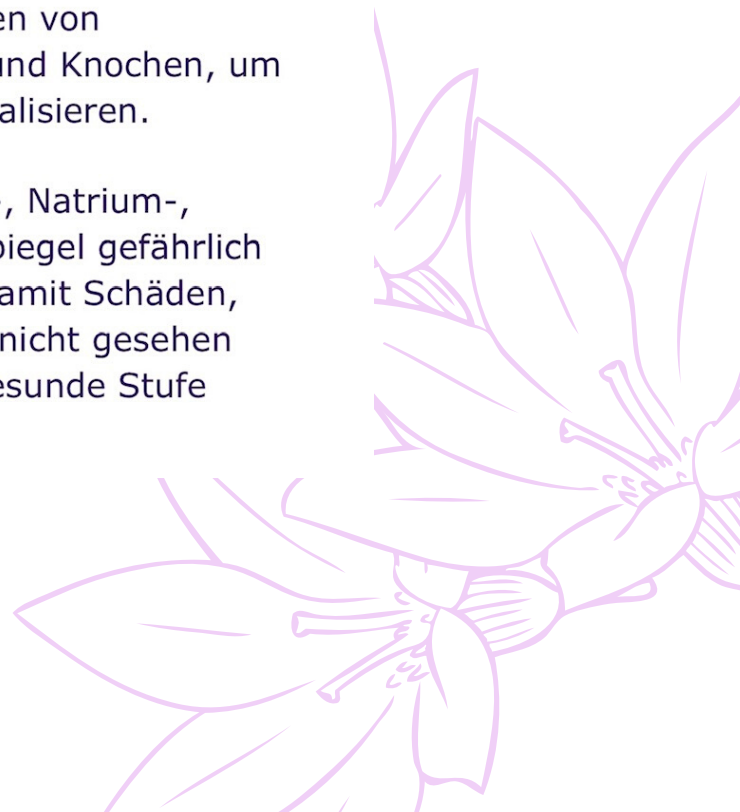


"Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren. Nicht einmal Krebs."

Dr. Otto Warburg,  
Träger des Medizinnobelpreises 1931

Übersäuerte Körper sind ungesunde Körper. Wenn der Körper übersäuert ist, erschafft man ein ungewolltes Milieu, in dem Krankheiten, Bakterien und Hefepilze gedeihen. Wenn der Körper stark übersäuert ist, nimmt er sich Mineralien von lebenswichtigen Organen und Knochen, um die Übersäuerung zu neutralisieren.

Deshalb kann der Kalzium-, Natrium-, Kalium-, und Magnesiumspiegel gefährlich absinken und verursacht damit Schäden, welche über Jahre hinweg nicht gesehen werden, bis eine sehr ungesunde Stufe erreicht ist.



Diese Erkenntnis wurde bereits vor 90 Jahren (!! ) mit dem Nobelpreis belohnt. Und «dennoch» sind die Menschen heutzutage mehr denn je übersäuert bzw. haben ein saures Milieu, und diese Thematik wird nicht erwähnt.

## «ÜBERSÄUERUNG ENTSTEHT IN 1. LINIE DURCH UNSEREN LIFESTYLE»

Die Art, wie wir

- Essen & trinken
- Atmen
- Uns bewegen
- Denken
- Fühlen
- Handeln
- Ruhen
- Was wir tragen
- Materialien
- Uns umgeben
- u. v. a. m.

Die Menschheit ist heute in schlechterem und saurerem Zustand als je zuvor. Die Natur genauso!!

Woran liegt das wohl?

Warum sollte man ein Wissen verbreiten, was bestimmten Interessensgruppen/ -industrien weniger Geld bringt?

Viele leben den Lifestyle, den «alle machen».

## Was führt zur Übersäuerung (Azidose)?

- Tierisches Generell/Protein
- Zucker (direkt & indirekt – auch in Flüssigkeiten), Weißmehlprodukte
- Kaffee
- Alkohol
- Industrielle Nahrungsmittel
- Stress
- Emotionale Gründe wie Sorgen/Ängste/Traumen («ich bin sauer»)
- Medikamente
- Keine Bewegung oder Extremsport
- Zu wenig Sauerstoff
- Rauchen

Durch vitalstoffreiche Ernährung kann Übersäuerung besser abgebaut werden.

Mineralien neutralisieren Säuren (z. B. Kalzium, Kalium, Natrium, Magnesium, ...).

Diese werden vom Körper mobilisiert, um Säuren abzubauen. Zum Beispiel Kalzium aus den Knochen ...(!)

Daher wird durch säuernde Nahrung & Trinken, gerade Milchprodukte und Süßgetränke, Knochen entmineralisiert und Knochenentkalkung (Osteoporose) entsteht – also genau das Gegenteil, was z. B. mit Milchprodukten propagiert wird.

Bestimmte Organe helfen bei der Abarbeitung der Säuren, z. B.:

- Lunge
- Niere
- Darm

Diese sind meist überfordert.



Was geschieht, wenn der Körper zu übersäuert ist?

- Mineralien werden zu viel verbraucht.
- Mikroben werden aufgestockt, um Säuren abzubauen.
- Überpopulation von Bakterien, Pilzen etc.

Dann werden «fälschlicherweise» diese neutralisierenden Helfer mit z. B. Antibiotika und Medikamenten versucht zu «stoppen», was wiederum neue Probleme verursacht (z. B. Darmflora wird «ausgeschaltet».)

**Es wird also nicht die Ursache angegangen, sondern zusätzlich neue Probleme verursacht.**

### Welche Symptome entstehen bei Übersäuerung?

- Müdigkeit und Gewichtszunahme
- Hautirritationen/Unreinheiten
- Kopfschmerzen/Migräne/Kreislaufprobleme
- Muskel- & Gelenkschmerzen (viele Extremsportler haben das)
- Knochenbrüche & Verletzungsanfälligkeiten
- Schlafstörungen
- Hormonstörungen
- Krankheiten (z. B. Diabetes, Bluthochdruck, Osteoporose, Herzrhythmusstörungen, Kreislaufstörungen, Cellulitis, Paradontitis, Rheumatitis, Dermatitis etc.)

Alles mit «-is» bedeutet eine Entzündung.



Die Schulmedizin behandelt dann nur mit Medikamenten oder Salben, die noch mehr säuernd sind. Die Ursache wird nicht angegangen.

Die meisten Menschen haben eine chronische Übersäuerung und Entzündungen.

Immer mehr auch junge Menschen sind davon betroffen.

**Grundprinzip: Hinter jeder Krankheit steht eine Disbalance und zu viele Säuren – dadurch wird das Milieu verschoben, Entzündungen entstehen, was mit der Zeit wiederum zu Befindlichkeitsstörungen & Krankheiten führt.**

Gerade auch im Darm wird das Milieu in einen ungesunden Bereich verschoben und dann wird auch das Immunsystem beeinträchtigt, da ein Großteil davon im Darm ist.

Chronische Entzündungen/Eiterherde (bei vielen z. B. auch im Kiefer oder Unterleib) können nur besser werden, **indem die Ursache angegangen wird.**

**Das heißt:**

**Der LIFESTYLE, der zu viel Säuren & Entzündungen bringt, muss geändert werden**

**FAZIT:**

Alles, was säuernd ist, versucht der Körper zuerst zu neutralisieren.

Wenn es zu viel zu neutralisieren gibt, dann nehmen die Säuren überhand und es entstehen Befindlichkeitsstörungen & Krankheiten, die dann missverständlicherweise «dem Alter oder den Genen» zugeschrieben werden, anstatt die Übersäuerung zu reduzieren und die Ursache dafür anzugehen: Lifestyle ändern.

## A 2.2 Säure-Basen-Haushalt

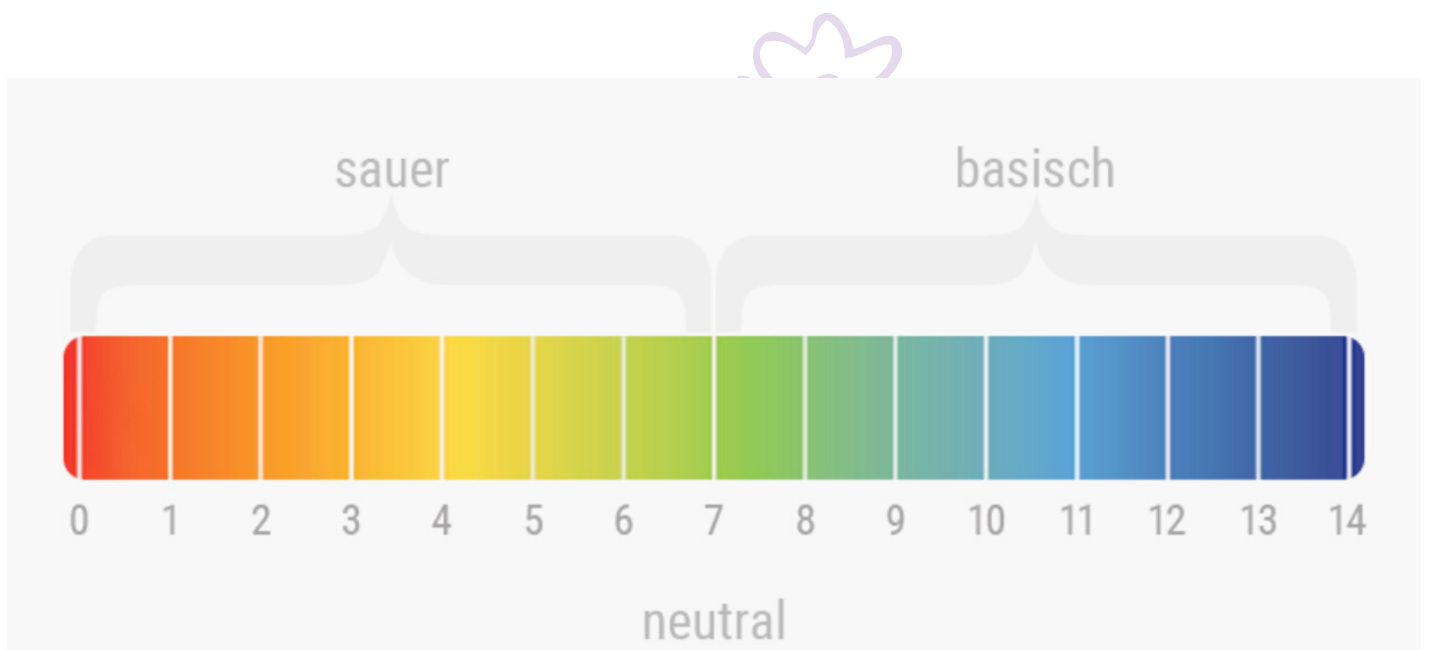
«Das Maß der Dinge» für unseren Körper. Besonders das Blut.

**Der pH-Wert muss zwischen 7,35–7,45 sein.**

pH = Potential des Wasserstoffs.

pH 0–14.

Alles unter 7 ist SAUER, alles über 7 ist BASISCH.



Es herrscht nicht überall derselbe pH-Wert im Körper, denn bestimmte Bereiche, wie z. B. Haut oder Magen, brauchen einen sauren pH-Wert.

- Haut ungefähr 5,5 (Achtung – nicht den Säure-Schutzmantel durch übermäßige oder aggressive Reinigungsmittel zerstören)
- Speichel 6,5–7,4
- Magen 1,5–3,0 (Säure zersetzt Nahrung & Proteine zur Aufschlüsselung. ACHTUNG SÄUREBLOCKER, sie blockieren es!)
- Darm (am Anfang 3,0 – am Ende um 8,0)

#### Bestimmte Organe & Abläufe entsäuern.

- Lungen nehmen Sauerstoff auf und geben Kohlendioxyd (Säure) ab.

**Wichtig: GUTE & TIEFE ATMUNG.**

Daher konzentrieren sich bestimmte Meditationen/Yoga sehr auf Atem, zumal dich das auch mehr zu dir selber führt.

RAUCHER/ASTHMATIKER!! (haben kein gutes Lungenvolumen!)

- Nieren
- Mineralien/Elektrolyte

Wenn z. B. zu wenig Mineralien/Elektrolyte vorhanden sind, können auch z. B. Körperflüssigkeiten, wie Galle, zu sauer werden und die Darmwand «ätzen», was wiederum zu weiteren Problemen führt.

#### Unterstütze deinen Säure-Basen-Haushalt!!

Unter anderem durch:

- Vitalstoffreiche Ernährung
- Viel Wasser trinken (ohne Kohlensäure)
- Gut atmen

Nicht alle sauren Lebensmittel (z. B. Zitrone) wirken sauer im Körper, sondern basisch.

**TESTE DEINEN pH-Wert.**

Anhand des pH-Wertes kannst du sehen, wie sauer du bist und wie viel Mineraliendepot du noch hast.

Teststäbchen/Indikator-Papierstreifen

**Speichel:**

kleiner als 6 = zu sauer und Mineralspeicher ist zu wenig

6,1–6,3 = «kurz vor knapp»

6,4–6,8 = ok

**Zitronentest:**

½ ausgepresste Zitrone in halbes Glas Wasser, im Mund kurz spülen, trinken, 1 min. warten und erneut Speicheltest. Ein paar Mal hintereinander machen, jeweils mit neuem Streifen.

Über 8 ist gut.

7,0–7,5 reicht gerade noch aus.

Unter 7,0 ist schlecht und zu wenig Mineraliendepot.

Ergebnisse mit Datum aufschreiben.

**Urin:**

Immer den Morgenurin testen. (ist sowieso konzentriert & sauer)

Miss ihn. Ergebnis und Datum aufschreiben.

Dann esse einen Tag nur Gemüse und Basisches (siehe Modul A 2.4) . Trinke viel Wasser (ohne Kohlensäure und keinen Kaffee!).

Gut & tief atmen – gerade auch in der Natur.

Am nächsten Morgen wieder Urintest. Ergebnis aufschreiben!

## A 2.3 Umwelt- & Inweltgifte (Toxine)

Toxine (Gifte) säuern und vergiften.

Jeder weiß, dass wir eine große Umweltbelastung haben. Mehr denn je! Über 100.000 chemische Bestandteile sind heute «im Umlauf». Vieles davon können wir gar nicht verhindern aufzunehmen.

Zum Beispiel in der Luft, was dann wiederum auf Nahrung, Boden und Wasser kommt.

Dies ist so in unseren Breitengraden, aber meist noch extremer in Dritte-Welt-Ländern. (Von diesen beziehen wir auch oft Nahrung!) Irgendwann ist «das Maß voll».

### Einige der Umweltgifte:

- Blei (z. B. Abgase, Batterien)
- Quecksilber (z. B. Amalgamfüllungen – siehe Ausführung im Video)
- Cadmium
- Chrom (landen auch auf Lebensmittel – daher NUR BIO essen)
- Chemtrails (Geoengineering/künstliche Wetterbeeinflussung)
- Glyphosat (Spritzmittel)
- Aluminium
- Radionuklide
- Arsen
- Pestizide, Insektizide, Fungizide
- Gülle
- WLAN/\*-5 G



***Nachgedacht:*** Man darf es nicht einatmen, warum sollte man es essen dürfen...?

#### Wohngifte:

- WLAN/Elektrosmog
- Putzmittel/Reinigungsmittel
- Stoffe, Möbel, Teppiche (Formaldehyd)
- Wandbestriche
- Kosmetika
- Zahnpasta (Fluorid etc.)
- Deos (Aluminium etc.)
- Tattoos/Haarfärbung
- Kleidung
- Medikamente
- Schimmel
- Milben
- Zusatzstoffe in Nahrung
- Haustiere
- Plastik
- Baumaterialien (Asbest)
- etc.

#### Symptome von Toxinbelastung:

- Nervensystemstörung
- Fortpflanzungsprobleme
- Krebs
- Immunschwäche
- Atemwegsprobleme
- DNA-Veränderung
- Augenbrennen
- Fließschnupfen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Migräne
- Brainfog
- Übelkeit
- Schwindel
- Müdigkeit
- Verdauungsprobleme
- Gerüche
- Hautprobleme
- Schlafstörungen
- etc.

#### Inwelttoxine:

- Eigene Stoffwechselabfallprodukte
- Chemische Zusatzstoffe in der Nahrung/Trinken
- Negative Gedanken & Emotionen (Angst, Wut, Trauer, Scham ...)

Irgendwann ist «das Maß voll» und dann entstehen Befindlichkeitsstörungen, Krankheiten und Vergiftungssymptome.

Die Medizin berücksichtigt selten diese ganzen Faktoren und Aspekte (außer ein Umweltmediziner).

### **FAZIT:**

Schadensbegrenzung!

**Das, was zu vermeiden ist: VERMEIDE ES!**

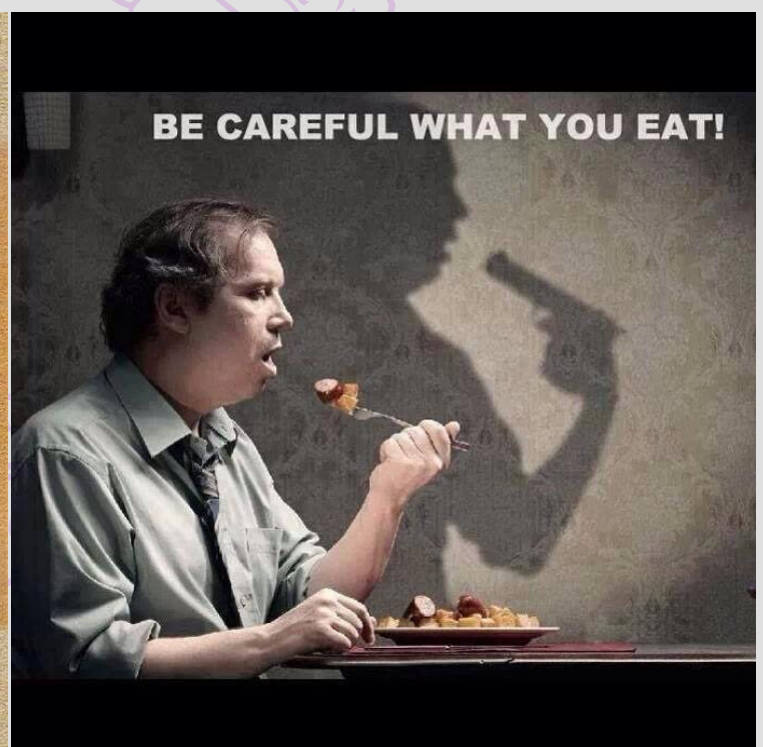
Nicht alles, was Säurebildner ist, ist eine «Katastrophe».

Aber: Wir leben von unserem Lifestyle her in einem ÜBERFLUSS an Säuren. Und diese sind meistens Auslöser für Krankheiten – bis hin zu Krebs. (Siehe Nobelpreis Medizin 1931 durch Dr. Otto Warburg)

Es gilt generell und vor allem, wenn jemand krank ist:

1. Säuren reduzieren und
2. Säurebildenden Lifestyle reduzieren.

**Als «HOLISTIC LIFESTYLE COACH» sollte das immer als Priorität in deinem FOKUS sein. Für DICH. Und für deine Kundschaft.**



# GRUNDREGEL: REDUKTION VON SÄUREN – ANSTIEG VON BASEN

Paretoprinzip:

**80/20 (80 % Basenbildner/20 % Säurebildner)**

Basische Nahrung & Getränke  
werden eingeteilt in:

Stark basisch  
Mittel basisch  
Schwach basisch Neutral

Säurebildner Nahrung &  
Getränke werden eingeteilt in:

Gute Säurebildner  
Schlechte Säurebildner

Bezogen auf das, was zugeführt wird und auf den Lifestyle.

**Der pH-Wert eines Nahrungsmittels ist nicht immer identisch mit dem, wie es sich im Körper auswirkt.**

**Stark basisch:**

dunkelgrüne Blattgemüse/ -salate (mehr Chlorophyll), Spinat, Karotten, Sellerie (siehe auch «Medical Medium» – Anthony William), Wirsing, Erbsen, Tomaten, Gurken, Rote Beete, Bananen, Natrium, Kalium, Apfelessig, Stevia, Ananas, Mango, Wassermelone, Zitrone ...

**Mittel basisch:**

Sprossen, Keime, Pilze, Gewürze, Kräuter, Salat, Datteln, Äpfel

**Schwach basisch:**

Orangen, Mandeln

**Neutral:**

Pflanzliche Öle (z. B. Oliven-, Lein-, Kürbiskern- und Avocadoöl), Ghee, hochwertige Fette, teilweise Wasser

**Gute Säurebildner:**

Getreide (Vollkorn), Hülsenfrüchte, Vollkornreis, viele Nüsse, Ölsaaten, Samen, Kerne, «Pseudogetreide» Amaranth & Quinoa, Tofu

**Schlechte Säurebildner:**

Fastfood, Fertigprodukte, Tierisches, Zucker, alles Süße (auch künstliche Süßmittel), Süßgetränke, Weißmehlprodukte, Kaffee, Alkohol, Gluten, Weizen, Erdnüsse ... Und meistens auch WASSER, vor allem mit Kohlensäure ... Wasser z. B. mit Natrium, Gurke, Zitrone, Petersilie oder Ingwer «tränken», dann wird das Wasser basisch. (siehe Bild)



## A 2.4

## Basische und säurebildende Nahrung &amp; Getränke



sehr sauer	mittel sauer	schwach sauer	Kategorie	schwach basisch	mittel basisch	stark basisch
Heidelbeeren, Preiselbeeren, Pflaumen, gesüßter Fruchtsaft	Sauerkirschen, Rhabarber, Früchte aus der Dose	Pflaumen, Fruchtsäfte	<b>Früchte</b>	Orangen, Bananen, Kirschen, Pfirsiche, Avocados	Datteln, Feigen, Melonen, Trauben, Kiwi, Beeren, Äpfel, Birnen, Rosinen, Alfalfa	Zitronen, Wassermelone, Limetten, Grapefruit, Mangos, Ananas, Papayas
	Kartoffeln (geschält), Pinto-Bohnen, Limabohnen	Gekochter Spinat, Kidney Bohnen, grüne Bohnen	<b>Gemüse, Bohnen, Hülsenfrüchte</b>	Karotten, Tomaten, frischer Mais, Pilze, Kohl, Erbsen, Kartoffelschalen, Oliven, Rosenkohl	Okra, Kürbis, grüne Bohnen, Rüben, Sellerie, Salat, Zucchini, Süßkartoffel, Carob	Spargel, Zwiebeln, Gemüsesäfte, Petersilie, Spinat, Brokkoli, Knoblauch
Schweinefleisch, Schalen- und Krustentiere, Kaninchen	Pute, Lamm, Rind	Wild, Kaltwasserfische	<b>Fleisch- und Wurstwaren</b>	Hähnchen		
Käse, Vanillesoße, homogenisierte Milch, Eiscreme		Butter, Buttermilch, Quark, Hüttenkäse, Rohmilch	<b>Milch und Eier</b>	Ziegenmilch, Ziegenkäse, Molke, Joghurt, Eier		
Weizen, Weißmehl, Gebäck, Teigwaren	Weißer Reis, Maismehl, Buchweizen, Hafer, Roggen	Vollkornbrot, brauner Reis	<b>Getreide</b>	Hirse, Wildreis		
Distelöl, Sesamöl	Sonnenblumenöl, Erdnussöl	Maisöl	<b>Öle</b>	Hanfsamenöl	Leinöl	Olivenöl, Rapsöl
Alkoholische Getränke, Bier, Soft Drinks	Tee, Kakao, Weißwein	Rotwein, Destilliertes Wasser	<b>Getränke</b>	Grüner Tee	Kräutertees, Zitronenwasser, Quell-/ Mineralwasser	
NutraSweet, Aspartam, Sweet 'N Low	Weißer Zucker, brauner Zucker, Melasse	Verarbeiteter Honig	<b>Süßungsmittel</b>	Roh-Honig, Rohzucker	Ahornsirup, Reissirup	Stevia, Agar
Erdnüsse, Walnüsse	Pekannüsse, Cashewnüsse, Pistazien	Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam	<b>Nüsse und Samen</b>	Kastanien	Mandeln	
Schokolade	Marmelade, Ketchup, Mayonnaise, Senf, Essig		<b>Sonstiges</b>			Natrium, Kalium, Apelessig

**De-TOX (= Ent-Giften)**

Detoxen sollte ein «Standard» sein aufgrund der heutigen starken Belastung.

(Beim Fasten geht man da noch stärker darauf ein.)

Den Körper regelmäßig aktiv unterstützen, diese Gifte und Säuren auszuleiten.

**Du kannst das regelmäßig/täglich machen – oder immer  
1 Detox-Tag/Woche oder über einige Tage hinweg intensiver.**

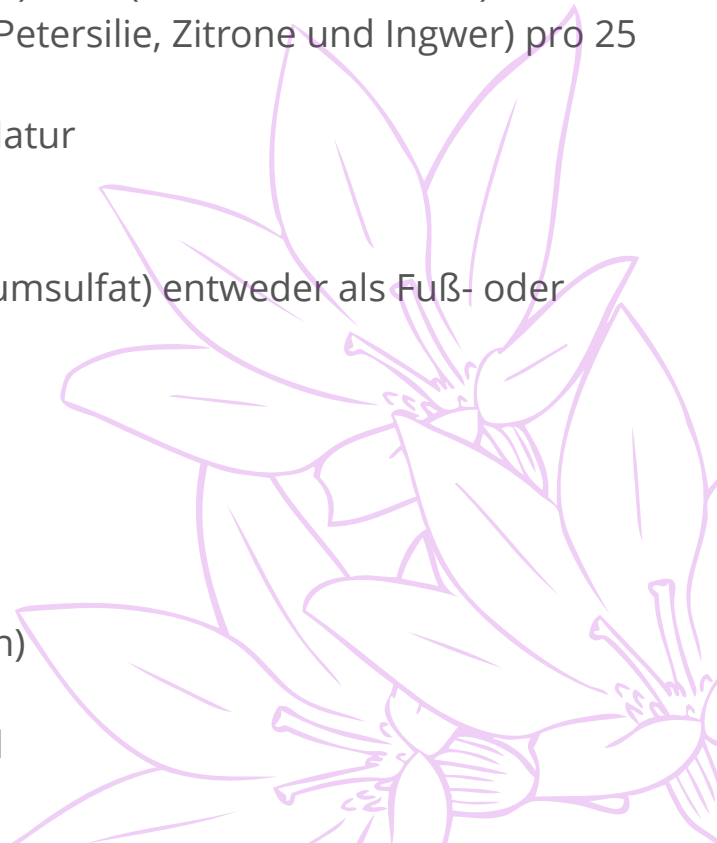
Dein Körper, aber auch deine Psyche und dein mentaler & spiritueller Körper werden es  
dir DANKEN!!

**LET IT SHINE !! LET IT SHINE !! LET IT SHINE !!**



#### **Bestimmte «Rituale» eignen sich besonders gut:**

- Naturtrüber BIO Apfelessig (morgens 1 EL mit lauwarmem Wasser)
- Ausgepresste Zitrone mit etwas lauwarmem Wasser
- Frischer Ingwer (entzündungshemmend, antibakteriell)
- Aloe Vera (möglichst hochprozentig)
- Kräutertees für Leber/Galle/Niere (z. B. Löwenzahn, Brennnessel, Mariendistel, Goldrute und Hopfen)
- Rote Beete & Sellerie juicen (ohne Fasern)
- Generell grünes Gemüse wie Kale, Spinat etc. (direkt oder als Juice)
- Sprossen
- Fermentierte Produkte (z. B. Gemüse, Kimchi, Sauerkraut und Kombucha)
- Leicht lösliche Ballaststoffe (bereits zerkleinert wie Weizenkleie, Flohsamen etc.)
- Vermehrt Vitamine, Mineralien, Spurenelemente (B-Komplex, Selen, Vitamin C, Silizium, Kalium, Natrium, Magnesium, Glutathion-Aminosäure)
- Zeolith, Bentonit, Aktivkohle (für inneren Konsum konzipiert)
- Frischkräuter wie Petersilie, Bärlauch und Koriander
- Algen (Chlorella, Spirulina)
- Kurkuma (Turmeric – gemischt mit schwarzem Pfeffer)
- Schüssler Salz Nr.9 (Natrium phosphoricum) & 10 (Natrium sulfuricum)
- Gutes / Basisches Wasser (z. B. mit Gurke, Petersilie, Zitrone und Ingwer) pro 25 kg/1 Liter
- Genügend Bewegung – am besten in der Natur
- Tiefe Atmung (viele Sauerstoff)
- Genügend Schlaf & Ruhe
- Salzbad (Epsom Salz / Bittersalz / Magnesiumsulfat) entweder als Fuß- oder Körperbad
- WLAN/Elektromog meiden
- Stress meiden
- Meditation/Affirmationen
- Dankbarkeitsrituale
- Aktive Entspannung wie z. B. Massagen
- Hautaktivierung zur Ausscheidung (Bürsten)
- Kaltwasserduschen
- Barfuß laufen auf der Erde oder am Strand



## A 2.6 Die «Wunder» des Fastens

Fasten kann Wunder bewirken.

Fasten ist jetzt wieder modern geworden.  
Es ist ein Bestandteil der Antike, Naturheilkunde und vieler Religionen.

Auch die Wissenschaft hat in den letzten Jahren dies wissenschaftlich erforscht und ist fast schon «euphorisch» über die gesundheitlichen Resultate.

Fasten bedeutet **bewusster Verzicht**.

Dies ist ein gesunder Ausgleich zum heutigen großen Überfluss, der viele Menschen auch zu ihren Beschwerden bringt und zudem von sich selber psychisch entfernt.

Viele nutzen das Fasten auch für einen Rückzug, wie z. B. in einem Kloster oder in der Natur, aber man kann auch fasten, während man den

Alltag üblich nutzt. Viele nutzen es, um sich auf allen Ebenen zu reinigen.

Manche nutzen es, um abzunehmen, jedoch auch als **Einstieg in eine generelle Ernährungsumstellung**.

Fasten bewirkt eine starke Regeneration.

Durch Studien weiß man auch, dass sich nach ca. vier Tagen das Immunsystem bereits um 40 Prozent regeneriert hat.

Der **heutige Luxus** ist: **bewusster Verzicht**.



Es gibt verschiedene Arten von Fasten:

#### **Intervallfasten/Intermittierendes Fasten**

(16 h/8 h Zeitfenster. Es wird nur in einem Zeitfenster von 8 h gegessen. Das BREAKFAST (englisch: Frühstück) ist eigentlich ein BREAK FAST (ein Fastenbrechen).

Das heißt, dass der Fastenprozess bereits nach 10–12 h «nichts essen» über die Nacht anfängt. Nun verlängert man dieses Zeitfenster.

Damit aktiviert man die Produktion **des HGH (Human Growth Hormon)**, auch **Somatropin** genannt, das die **Verjüngung und den Fettstoffwechsel aktiviert, auch fettspaltende Enzyme**.

Ist recht populär geworden und ist sanft, da kein komplettes Fasten.

#### **Basenfasten**

Dort wird nur basisches Gemüse gegessen, um den Körper schnell in den basischen Bereich und in eine Entlastung zu bringen.

#### **Saftfasten**

Mit Gemüsesäften und Gemüsesuppen.

#### **Heilfasten**

Nur Wasser und Tee

#### **Tagesfasten**

1 Tag/Woche

#### **Fastenwandern**

Moderates Wandern während dem Fasten. Oft organisiert in Fastenwander-Gruppen.

**Fasten bewirkt KEIN HUNGERN, wie viele es meinen.**

Nach ca. 2–3 Tagen hört der Hunger auf, Endorphine werden ausgeschüttet (dadurch ein Hoch-Gefühl) und das Immunsystem ist nach vier Tagen bereits um 40 Prozent regeneriert!

**Üblicher Ablauf bei mehrtägigem Fasten:****Vor dem Fasten mindestens ein Entlastungstag.**

Wenig essen, basisch essen, viel trinken. Zudem wird der Darm entleert, z. B. durch verschiedene Optionen wie mit sanften Abführmittel, fermentierte Pflaumen (Schärpflaume), Senna-Tee, Glaubersalz/Bittersalz, Einlauf.

Es ist wichtig, dass der Darm geleert wird, damit der «Abfall» nicht zu lange im Darm liegen bleibt beim Fasten.

**Am nächsten Tag startet man das Fasten.**

Viel trinken, unterstützende Kräutertees (Entschlackungstees) und nochmal den Darm entleeren.

Nach spätestens 2–3 Tagen kommt kein Hunger mehr auf und der Körper stellt immer mehr in die **Ketose** um. Das heißt, der Körper stellt von **Kohlenhydrat/ Glucose-Energieförderer** auf **Fett-Energieförderer** um.

**Endorphine** werden ausgeschüttet («Frohnatur-Hormone»).

**HGH (Somatotropin )** wird bis zu 1000 Prozent mehr produziert!!

**Mehr Energie, mehr gute Stimmung.**

Es ist sinnvoll, dann auch etwas Meditation zu machen und sich nach innen zu richten, bewusst zu atmen und **Ruhephasen einzubauen**.

**Digitales / Mediales Fasten.**

Der Körper wird wieder **klarer und reiner in der Wahrnehmung, oft verbessert sich die Sicht, Haut, Stimmung, Schlaf ... u. v. a. m.**

**Regeneration des Immunsystems um mindestens 40 Prozent.**

Es kann in den ersten 2–3 Tagen mal zu kleinen sogenannten «Fasten Krisen» kommen, wo durch die Entgiftung etwas Kopfschmerz, Hautunreinheiten, Durchfall oder etwas Übelkeit aufkommen kann. Muss aber nicht vorkommen. Dabei viel trinken.

Der Benefit/Vorteil ist enorm groß vom Fasten.

**Daher sind viele Menschen hell begeistert vom Fasten.**

**Mein Tipp: Mach es mindestens 5–6 Tage.**

Oder starte zumindest mal als Test das Intervall-Fasten.

**Das Beenden des Fastens** bezeichnet man als FASTENBRECHEN, wo man sehr langsam **die ersten 2–3 Tagen mit leichter Kost** und **langsamem Kauen/Malmen** (wäre generell gut!!) startet. Die beste Wirkung erzielt man bei einem mehrtägigem Fasten von mindestens 5–6 Tagen.

**Der kostenfreie Immun- & Stimmungsbooster & Jungbrunnen!**

