

Liebe Leserinnen und Leser,

jede*r kann fasten. Zufrieden und mit Wohlgefühl. Von diesem Grundsatz bin ich aus guten Gründen fest überzeugt.

Als ganzheitlich regulationsmedizinisch arbeitende Heilpraktikerin mit Fokus auf Darmgesundheit, Stoffwechsel, Ernährung, Allergien und Unverträglichkeiten kam ich an dem Thema nicht vorbei. Schließlich sind Ernährungs- und Fastentherapie zentrale naturheilkundliche Therapieverfahren.

Fastenkrisen werden oft direkt thematisiert, wenn man Menschen zu ihren Fastenerfahrungen befragt. Viele hält die Angst vor Fastenkrisen davon ab, diese gesundheitsfördernde Erfahrung zu durchleben.

Meine Erkenntnisse zum Thema »Fastenkrisen vermeiden« habe ich auch an mir selbst auf Herz und Nieren geprüft. Die Ergebnisse waren erstaunlich bis verblüffend: Seitdem ich die für mich geeigneten und sinnvollen Maßnahmen ergreife, erlebe ich entspannte und krisenfreie Fastentage – die Schreckensszenarien sind Vergangenheit und ich kann die Potenziale der Fastenzeit voll und ganz nutzen und genießen!

Mein Ziel ist es, dass auch du von der wundervollen Methode Heilfasten profitieren und die Vorteile ausschöpfen kannst. Denn die gute Nachricht ist: Mit den geeigneten Begleitmaßnahmen aus dieser Anleitung kannst auch DU krisenfrei fasten!

Ich wünsche dir eine krisenfreie, zufriedene, entspannte und heilsame Fastenzeit!

Gabi Hoppe, im Frühjahr 2025