



Andreas Seebeck

Faste

Dich gesund!

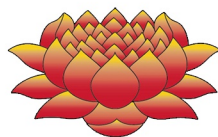
Ein Motivationsbuch für die Fastenkur:  
Gesundheitliche Vorteile und mentale Stärke



Andreas Seebeck

# Faste Dich gesund!

Ein Motivationsbuch  
für die Fastenkur:  
Gesundheitliche Vorteile  
und mentale Stärke



LOTUS PRESS

## **Wichtiger Hinweis des Verlages**

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte und zur Weiterbildung gedacht.

### **Impressum**

**Andreas Seebeck: Faste Dich gesund!**

**Ein Motivationsbuch für die Fastenkur: Gesundheitliche Vorteile und mentale Stärke**

Copyright by Lotus-Press, Lohne 2024

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung jeder Art, auch durch elektronische Medien und die Übersetzung in andere Sprachen sind vorbehalten. Keine Reproduktion – auch nicht teilweise – ohne Zustimmung des Verlages.

All rights reserved.

[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)

ISBN 978-3-910660-30-4

# Inhalt

Einleitung.....	9
Die Formel für ein gesundes Leben.....	15
Einige Arten des Fastens.....	21
Intervallfasten (Intermittierendes Fasten).....	23
Wasserfasten.....	27
Saftfasten.....	29
Alternierendes Fasten.....	31
Teilfasten (Kalorienrestriktion).....	33
Dinner-Cancelling.....	35
Fastenwandern.....	37
Mentale und emotionale Vorteile des Fastens.....	43
Klarheit und Fokus.....	43
Erhöhte Stressresistenz.....	45
Gefühl der Selbstkontrolle und Selbstdisziplin.....	47
Die Medizin des Fastens.....	51
Fasten als Medizin.....	59
Diabetes.....	63
Bluthochdruck (Hypertonie).....	67
Krebs.....	71
Asthma.....	75
Allergien.....	79
Rheuma und rheumatoide Arthritis.....	83
Metabolisches Syndrom.....	87
Herz-Kreislauf-Erkrankungen.....	91
Psychische Erkrankungen (z.B. Depressionen).....	95
Weniger essen – länger leben.....	101
Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung.....	103
Das Wunder der Autophagie, der zellulären Selbstreinigung.....	109

Ein Ausflug in die Anden und nach Okinawa: Weniger essen für ein längeres Leben.....	113
Das Problem unseres genetischen Erbes.....	117
Vor, während und nach dem Fasten: Noch einige Tipps und Tricks..	123
Vorbereitung auf eine Fastenkur.....	127
Durchhalten während der Fastenkur.....	131
Die Grenzen des Fastens: Warum Maßhalten wichtig ist.....	134
Nach dem Fasten.....	137
Autorenportrait.....	141
Anhang.....	143
TV-Sendungen zum Thema Gesundheit und Fasten.....	143
Bücher zum Thema Gesundheit, Fasten und Evolution.....	146







Inspirationsquelle  
Fastenwanderung









# Einleitung

Fasten ist eine Praxis, die so alt ist wie die Menschheit selbst. Es wurde von historischen Persönlichkeiten wie Jesus, Moses, Mohammed und Buddha praktiziert und wird auch heute noch auf der ganzen Welt angewendet. Fasten kann zu tiefen Erkenntnissen, körperlicher Reinigung und einem Gefühl von Erneuerung führen. Außerdem verliert man dadurch überflüssige Pfunde. Doch trotz all dieser Vorteile finde ich es persönlich oft schwierig, eine Fastenkur längere Zeit durchzuhalten.

In diesem Buch habe ich Informationen zusammengetragen, die mir geholfen haben, motiviert zu bleiben und die Fastenkuren erfolgreich abzuschließen. Diese gesammelten Erkenntnisse haben außerdem geholfen, die zahlreichen gesundheitlichen Vorteile des Fastens voll auszuschöpfen.

Ein besonderes Highlight für mich war das Experimentieren mit dem Prinzip von Fasten und Bewegung. Gemeinsam mit meinem Bruder habe ich Fastenwanderungen unternommen. Zu unserer Überraschung stellten wir fest, dass sich beim Wandern kein Hungergefühl einstellte. Die körperliche Aktivität und die frische Luft schienen das Verlangen nach Nahrung zu dämpfen. Die wenigen Mahlzeiten, die wir zu uns nahmen, konnten wir umso mehr genießen. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass Fasten und Bewegung Hand in Hand gehen können. Wir haben abgenommen und uns die ganze Zeit wunderbar wohl gefühlt. Das Hungergefühl scheint uns





nur sagen zu wollen: “Steh’ auf und such’ Dir was zu essen!”. Wenn wir dann aufgestanden sind und uns auf der Suche nach Nahrung befinden, ist es nicht mehr notwendig. So ergab sich seit jeher ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Essen und Bewegung – bis zur Erfindung des Kühlschranks, der nur wenige Schritte vom Wohnzimmersessel entfernt ist.

Dieses Buch ist kein Leitfaden zum Fasten. Es ist ein Motivationsbuch, das Ihnen helfen soll, die gesundheitlichen Vorteile des Fastens zu entdecken und die mentale Stärke zu entwickeln, die notwendig ist, um eine Fastenkur erfolgreich durchzuführen. Sie finden hier wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Tipps, die Ihnen zeigen, wie Sie durch Fasten Gesundheit, Klarheit und innere Stärke gewinnen können, und die Ihnen Mut machen sollen.

Egal, ob Sie zum ersten Mal fasten oder bereits Erfahrung haben – dieses Buch soll Ihr treuer Begleiter auf dem Weg zu einem gesünderen und bewussteren Leben sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude auf Ihrer Fastenreise!

Herzlichst,  
Andreas Seebeck













Die Formel für ein  
gesundes Leben







# Die Formel für ein gesundes Leben

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk der Evolution. Seit etwa zwei Millionen Jahren hat sich der menschliche Körper kaum verändert. Wir sind sozusagen “Steinzeit-Modelle”, perfekt angepasst an eine Welt, die heute nicht mehr existiert. Die modernen Lebensbedingungen, in denen Nahrung im Überfluss vorhanden ist und Bewegung oft auf ein Minimum reduziert wird, stellen unseren Körper vor große Herausforderungen. Das alte Erfolgsrezept “Iss, was du kriegen kannst und bewege dich nicht, wenn es nicht nötig ist” führt heute zu sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes. Das “Steinzeitrezept” bietet uns wertvolle Hinweise darauf, wie wir in der modernen Welt gesünder leben können. Indem wir uns an die Prinzipien unserer Vorfahren halten – natürliche Ernährung, regelmäßige Bewegung und bewusste Fastenphasen – können wir die Gesundheit unseres Körpers verbessern und Zivilisationskrankheiten vorbeugen.

## Die Ernährung unserer Vorfahren

Die Ernährung unserer steinzeitlichen Vorfahren bestand aus Früchten, Gemüse, Eiern, Fisch und Fleisch. Es gab kein Getreide und somit weder Brot noch Nudeln, keinen Reis, keinen Zucker und keine Milchprodukte. Diese Ernährungsweise, kombiniert mit





einem aktiven Lebensstil, führte zu einer harmonischen Balance zwischen Nahrungsaufnahme und Bewegung. Indigene Völker, die heute noch nach ähnlichen Prinzipien leben, kennen viele der modernen Zivilisationskrankheiten nicht. Sie leiden kaum an Diabetes, Schlaganfällen oder Herzinfarkten und haben bis ins hohe Alter einen normalen Blutdruck und gesunde Bandscheiben.

## **Die Formel**

Die Formel für ein gesundes Leben lautet also: Leben Sie so wie unsere Vorfahren. Dies bedeutet nicht, dass wir in Höhlen leben und auf die Jagd gehen müssen, sondern dass wir unsere Ernährung und Bewegung an die Bedürfnisse unseres Körpers anpassen sollten. Vermeiden Sie den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker und integrieren Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag.

## **Fasten als natürliche Praxis**

Fasten ist eine natürliche Praxis, die tief in unserer Genetik verankert ist. Unsere Vorfahren mussten oft längere Zeiträume ohne Nahrung überstehen und unser Körper hat Mechanismen entwickelt, um mit diesen Phasen umzugehen. Heute können wir diese Mechanismen nutzen, um unsere Gesundheit zu verbessern und Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. Unsere Zellen haben sogar einen speziellen “Fasten-Modus”, der auf Langlebigkeit ausgerichtet ist!

## **Fasten und Bewegung**

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, habe ich zusammen mit meinem Bruder die Kombination von Fasten und Bewegung aus-





probiert. Unsere Fastenwanderungen waren nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch eine Bereicherung für Körper und Geist. Wir haben praktisch erprobt, dass Fasten und Bewegung Hand in Hand gehen können. Wir haben ohne Hunger, ohne Mangelgefühle abgenommen.



"Faste Dich gesund!" fokussiert sich auf die beeindruckenden gesundheitlichen Vorteile des Fastens. Es richtet sich an alle, die bereits fasten oder dies planen und eine zusätzliche Portion Motivation benötigen. Dieses Buch bietet eine Vielzahl von Informationen über die positiven Effekte des Fastens auf Körper und Geist, einschließlich der Autophagie – der natürlichen Zellreinigung, die durch Fasten aktiviert wird. "Faste Dich gesund!" ist leicht zu lesen und reich bebildert, was das Durchblättern zu einem angenehmen Erlebnis macht.

*Das Geheimnis des Wohlbefindens  
und eines langen Lebens lautet:  
Iss die Hälfte, geh doppelt so viel,  
lache dreimal so viel und liebe ohne Maß.*

Tibetische Volksweisheit

*Weniger essen, länger leben.*

Französisches Sprichwort

*Isst du wenig, lebst du lange.*

Spanisches Sprichwort

LOTUS  PRESS

[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)