

Mikrobiota

Entgiftung & Regeneration



Yasmin Niederstenschée,
Fachredakteurin



Liebe Leser*innen,

wir stehen an der Schwelle eines neuen Verständnisses der menschlichen Gesundheit, das weit über das hinausgeht, was wir bisher kannten. Während das **Darmmikrobiom** in den letzten Jahren zu einem zentralen Thema in der medizinischen Forschung aufstieg, rückt nun die Vielfalt der Mikrobiota in den Fokus. Denn der menschliche Körper beherbergt weit mehr als nur diese eine Lebensgemeinschaft im Darm. In dieser Ausgabe widmen wir uns daher auch den weniger bekannten, aber ebenso faszinierenden Mikrobiota, die unseren Körper bevölkern.

Das **vaginale Mikrobiom** etwa ist ein Beispiel für die komplexe Interaktion zwischen Mikroorganismen und ihrem Wirt. Es schützt vor Infektionen und spielt eine Rolle bei der Fortpflanzung. Da überrascht es nicht, dass Veränderungen in dieser Mikrobiota zu gesundheitlichen Problemen führen können.

Dann ist da unsere Haut: Sie ist nicht nur eine Barriere nach Außen, sondern auch ein lebendiges Ökosystem. Die **Hautmikrobiota** schützt uns vor pathogenen Keimen und ist an der Regulation von Entzündungsprozessen beteiligt. Störungen in diesem sensiblen Gleichgewicht können Hauterkrankungen wie Akne oder Neurodermitis begünstigen.

Das **Mundmikrobiom** ist ein weiterer wichtiger Akteur. Es beeinflusst nicht nur die Mundgesundheit, sondern auch systemische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Probleme. Ein Ungleichgewicht kann zu Parodontitis

und Karies führen, die wiederum das Risiko für andere Erkrankungen erhöhen können.

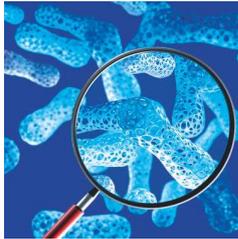
Schließlich blicken wir auch genauer auf die mikrobielle Vielfalt in unserer Nase: Das **Nasenmikrobiom** spielt eine entscheidende Rolle bei der Abwehr von Atemwegserkrankungen. Es wirkt als erste Verteidigungslinie gegen pathogene Erreger, die über die Atemluft aufgenommen werden. Ein gesundes Nasenmikrobiom kann das Risiko für Infektionen wie Erkältungen oder Sinusitis reduzieren.

Neben diesen Mikrobiota gibt es natürlich noch viele weitere, die unser Interesse verdienen – vom Lungen- über das Augen- bis hin zum Gehirnmikrobiom. Jede dieser mikrobiellen Gemeinschaften könnte Schlüssel zu neuen therapeutischen Ansätzen und einem besseren Verständnis von Gesundheit und Krankheit liefern.

In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen nicht nur wichtige Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung präsentieren, sondern auch Behandlungsansätze für Ihre Praxis bieten. Lassen Sie uns also gemeinsam die Vielfalt der Mikrobiota entdecken und die Chancen nutzen!

Yasmin Niederstenschée

Mikrobiota



© Grispb – stock.adobe.com

Fermentierte Lebensmittel

Die fabelhafte Kaskadenfermentation und deren Wirkung
Jürgen Lueger 8

Die Nase als Lebensraum

Interessante Ergebnisse rund um das Nasenmikrobiom
Melanie Joußen 12

Das vaginale Mikrobiom

Grundlage der weiblichen Gesundheit
Jeannette Laux 16

Die Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe für das Darmmikrobiom

Eine symbiotische Partnerschaft
Dr. rer. nat. Anja Bettina Irmeler 20

Das Mikrobiom

Lebensraum auf unserer Haut
Lea Becker 24

Das orale Mikrobiom

Die heimlichen Herrscher im Mund
Lisa Rauth 28

Entgiftung & Regeneration



© vaaseenaa – stock.adobe.com

Entgiftung ganzheitlich betrachtet

Die Toxin-Ausleitungs-Organen: Zustand, Zuständigkeiten und Mobilisierung
Martin Keymer 31

Entgiften mit Tinkturen

Ausgewählte Heilpflanzen zur Ausleitung
Tobias Müller 34

Keine Angst vorm Fasten

Fasten ohne Krisen ist möglich – mit typpgerechter Unterstützung
Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe 38

Sanfte Reinigung und nachhaltige Stärkung

Entgiftung und Regeneration mit ayurvedischer Ernährung
Ulrike Dreier 42

Zeit für den Frühjahrsputz!

Entgiften mit Heilpflanzen
Feryal Kosan Genç 46

Die Rolle von Selen in der Leberentgiftung

Entgiftung mit Mikronährstoffmedizin unterstützen
Nathalie Schmidt & Dr. med. Edmund Schmidt 49

Integrative Krebstherapie

Waldtherapie im onkologischen Kontext

Einsatzmöglichkeiten und Potenziale

Dr. Melanie Adamek 52



Verbände

Europäischer Verband für Naturheilkunde e. V. – Aktuelle Weiterbildungen 55

Die CO.med Service-Seiten

Interessant und Wissenswert 4

Infografik: Gesundheit durch Design? Wie Gebäude das Mikrobiom beeinflussen 27

Kurz erklärt: Baunscheidt-Verfahren 56

Tipp des Monats 56

Veranstaltungen 57

Buchtipps 58

Meldungen aus der Industrie 59

Marktplatz 63

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

Keine Angst vorm Fasten

Fasten ohne Krisen ist möglich – mit typgerechter Unterstützung



Fastenkrisen werden häufig als erstes genannt, wenn man Menschen zu ihren Fastenerfahrungen befragt. Die Angst vor negativen Begleitsymptomen hält viele Fastenwillige davon ab, die gesundheitsfördernde Erfahrung des Fastens zu erleben. Das ist vor allem für diejenigen Patienten bedauerlich, für die eine Fastenkur eine sinnvolle Intervention wäre, um Beschwerden deutlich zu verbessern.

Über 65 Prozent der Deutschen halten laut einer DAK-Umfrage aus dem Jahre 2024 Fasten für sinnvoll oder sogar sehr sinnvoll aus gesundheitlicher Sicht. Und sie haben Recht: Vor allem bei Stoffwechselbelastungen (z. B. Fettleber, metabolisches Syndrom), Bluthochdruck, chronischen Schmerzsyndromen (z. B. Fibromyalgie, Migräne, Arthritis), Allergien und Verdauungsbeschwerden sind viele Erfolge therapeutischen Fastens in Studien dokumentiert. Auch zur generellen Umstimmung des Organismus und zur Mobilisation abgelagerter Stoffwechselprodukte eignet sich das Heilfasten hervorragend.

Was viele Fastenwillige und auch Therapeuten nicht wissen: Mit einer sinnvollen Vorbereitung und den geeigneten Begleitmaßnahmen ist ein Fasten ohne Krisen möglich! Und das, ohne die Vorteile des Nahrungsvorzichts zu verringern. Im Gegenteil durchläuft der Organismus die Fastenzeit sogar deutlich schonender und gesünder.

In diesem Artikel gebe ich darum Einblicke in mein praxiserprobtes Konzept für krisenfreies Fasten.

Grundlagen des Heilfastens

Fasten bezeichnet den zeitlich begrenzten bewussten Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel.

Für das therapeutische Fasten setze ich eine modifizierte Form des Buchinger-Fastens um. Eine sechstägige Fastenwoche wird eingeleitet von einer zweiwöchigen Entlastungsphase, gefolgt von einem mehrtägigen sanften Kostaufbau. Erlaubt ist in der Fastenwoche – neben stillem hochwertigem Wasser – auch Kräutertee, dünne Fastenbrühe ohne Einlage sowie bei Bedarf täglich

Energieprogramm: Die Ernährung von innen durch Rückgriff auf innere Ressourcen. Der Körper gelangt in eine katabole Stoffwechsellaage, in der Abbauprozesse forciert und der Umbau von Körpersubstanz verstärkt werden.

Beide Energieprogramme können uns (zumindest für eine zeitlich beschränkte Dauer) zufrieden, gesund, leistungsfähig und ohne Hunger hinterlassen.

Dass dieser Plan aufgeht, hängt vor allem mit der Energieversorgung des Organismus zusammen – und damit, wie gut der Körper die Umstellung von **Energieprogramm 1 (Nahrungszufuhr)** auf **Energieprogramm 2 (Fasten)** umsetzen kann.

„Mit einer sinnvollen Vorbereitung und den geeigneten Begleitmaßnahmen ist ein Fasten ohne Krisen möglich!“

maximal 500 ml verdünnter Gemüsesäfte, sodass die Kalorienzufuhr unter 100 kcal bleibt.

Zwei Energieprogramme stehen zur Verfügung

Während im „normalen Leben“ Energie in Form von Nahrung von außen zugeführt wird, läuft im Fastenmodus ein anderes

Energieversorgung beim Fasten

Tag 1 des Fastens

Wird die Nahrungszufuhr eingestellt, stellt der Körper auf innere Reserven um. Abbildung 1 (S. 39) verdeutlicht die Zusammenhänge. Zunächst werden die Kohlenhydratspeicher (Glykogenspeicher, grüne Kurve) angegriffen, die bei normaler Alltagsbelastung für circa 1 bis 1,5 Tage reichen.

Tag 2 und 3 des Fastens

Bei zunehmender Entleerung der Glykogenspeicher treten kurzfristig körpereigene Eiweiße als Energiequelle in den Vordergrund. Die Glukoneogenese (blaue Kurve) kompensiert das größer werdende Energiedefizit. Circa 25 Prozent des Energiebedarfs können so durch selbst gebaute Glucose gedeckt werden. Parallel wird die Fettverbrennung (rote Kurve) angekurbelt, wodurch Ketonkörper als Energiequelle verfügbar werden.

Tag 4 des Fastens

Je mehr Ketonkörper zur Verfügung stehen, desto schneller werden sie zur Energiegewinnung herangezogen, sodass spätestens ab dem vierten Fastentag eine stabile Ketose (Fastenstoffwechsel) erreicht ist. Nun sollte das Fasten laufen „wie von selbst“.

Potenziale des Fastens

In der Ketose werden die Fettreserven des Körpers kontinuierlich angegriffen. Das ist Sinn des therapeutischen Fastens, denn damit verbunden sind viele positive Effekte:

- Toxine können aus dem Gewebe mobilisiert werden.
- Funktionsuntüchtige Eiweiße können abgebaut werden.
- Das Immunsystem kann regenerieren und Entzündungsprozesse können durch verringerte Auto-Antikörper zurückgehen.
- Den Alterungsprozess fördernde AGE-Moleküle können reduziert werden.
- Der Verdauungstrakt (bis auf die Leber) wird entlastet.
- Mikrozirkulation und Zellstoffwechsel sowie zelluläre Stressresistenz können verbessert werden.

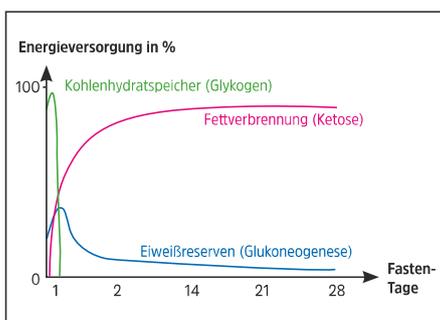


Abb. 1: Energieversorgung bei der Umstellung auf den Fastenstoffwechsel © S. Schaaf/Thieme

- Fettzellen scheinen besser abgebaut zu werden, was ein häufig erwünschter Nebeneffekt ist.

Erfolgsfaktoren für krisenfreies Fasten

Je besser der Organismus – und dazu gehören neben dem Körper auch Geist und Seele – auf das Fasten vorbereitet ist, desto störungsfreier und entspannter läuft die Fastenwoche ab. Im Folgenden stelle ich die wesentlichen Erfolgsfaktoren für ein Fasten ohne Krisen vor, die alle auf ganzheitliche Regulation abzielen.

Energieumstellung

Bei der Schilderung der Energieumstellung auf dem Weg zum Fastenstoffwechsel wurde bereits deutlich: Im Körper finden vor allem in den ersten drei Tagen des Nahrungsverzichts komplexe Umstellungsprozesse statt. Dadurch können sich kurzfristig Auswirkungen auf Energielevel, Kälteempfinden oder Stimmung ergeben. Diese gehen schnell vorüber, sofern die Umstellung weiterhin störungsfrei ablaufen kann.

Voraussetzung für eine störungsfreie Umstellung auf die Ketose ist, dass die Umstellungsprozesse nicht unterbrochen werden. Das würde durch die Zufuhr von Energieträgern, vor allem übermäßiger Kohlenhydrate wie zum Beispiel die typischen „Basenfasten-Fruchtcocktails“ geschehen.

Ein großer Erfolgsfaktor für einen reibungsfreien Start ist also der Verbleib in einem Modus, in dem so gut wie keine Energie zugeführt wird und insbesondere auf einfache Kohlenhydrate verzichtet wird.

Information und Plan B

In diesem Zusammenhang ist meiner Erfahrung nach ein riesiger Erfolgsfaktor Information, Kommunikation sowie Reduktion von Ängsten und Zweifeln durch einen Notfallplan.

Bei unseren Patienten Verständnis herzustellen für die Umstellungsvorgänge, die vor allem in den ersten drei Tagen den Körper sehr fordern, hilft bei der Einordnung von Empfindungen. Verständnis hilft vor allem, Umstellungsprozesse zielführend zu unterstützen und nicht spontanen „Durchhän-

gern“ und Gelüsten nachzugeben und dadurch erste Krisen zu provozieren.

Ich stelle Fastenden nicht nur umfassende Informationen über die Vorgänge zur Verfügung, die tagesaktuell in ihrem Körper ablaufen. Sie bekommen von mir ebenfalls einen Notfallplan, in dem ich zu typischen Symptomen typische Linderungsmaßnahmen aufführe. Das gibt Sicherheit und reduziert die Abbruchrate merklich.

Organisation und verlängerte Entlastungstage

Viele Fastenkrisen entstehen, weil sich Fastende Hals über Kopf mit drei Entlastungstagen in eine Fastenwoche stürzen, ohne sich vorher großartig Gedanken über die Vorgänge im Körper oder die Organisation der Fastenzeit zu machen.

Da beim Heilfasten Toxine aus dem Gewebe mobilisiert werden, kann dies zu einer „Überflutung“ des Organismus mit Giftstoffen einschließlich Säurelasten kommen. Diese sind maßgeblich für die meisten Fastenkrisen verantwortlich, insbesondere bei zusätzlich vorhandenen Regulationsstörungen. Und letztere sind bei fast allen Fastenden vorhanden, die ich in der Praxis begleite. Denkbare ungünstige Voraussetzungen für zusätzliche Entgiftungsarbeit, da der Organismus bereits überlastet und / oder schlecht versorgt ist.

Ich empfehle darum immer eine verlängerte Entlastungszeit von zwei Wochen. Fastende starten in diesem Zeitraum bereits mit einer basenüberschüssigen Ernährung, passen ihre Trinkmenge und Getränke auf ein sinnvolles Maß an, praktizieren Mahlzeitenpausen oder sogar Intervallfasten und nähern sich dem Nahrungsverzicht sanft, indem erste „Killerfoods“ (z. B. Weizen, Kuhmilchprodukte) und Genussgifte eliminiert werden und gleichzeitig auf gute Versorgung des Körpers mit allen Makro- und Mikronährstoffen geachtet wird. Viele Fastende erreichen darüber bereits deutliche Gewichts- und Toxinverluste.

Zudem bietet die Entlastungszeit die Möglichkeit, sich mental mit den bevorstehenden Fastentagen auseinanderzusetzen. Durch Lesen, Planen, Besorgen schwingen sich Fastenwillige bereits auf geistig-seelischer Ebene auf die Fastenwoche ein. Denn ge-

wollt oder nicht: Auch „Soul Detox“ ist ein wichtiger Begleiteffekt des Heißfastens.

Neben der bereits stattfindenden körperlichen Entlastung können zudem erste Begleitmaßnahmen (z. B. Trockenbürsten, Heilerde, Flohsamenschalen) eingeführt werden, um die Fastenwoche selbst von Neuerungen zu entlasten.

Ordentlich Abführen

Die Entlastungstage enden mit dem sogenannten „Abführtag“. Es zeigt sich, dass das ordnungsgemäße Abführen großen Einfluss darauf hat, wie gut und schnell die Umstellung von Aufnahme auf Loslassen funktioniert. Ich arbeite mit einer Mischung aus Glauber- und Bittersalz, die am frühen Nachmittag des letzten Entlastungstages zugeführt wird. Sollte das Abführen nicht auf Anhieb klappen, empfehle ich einen erneuten Versuch am darauffolgenden Tag, um eine Darmentleerung zu forcieren. Alle ein bis zwei Tage kann ein kleiner Einlauf die Darmentleerung unterstützen.

Checkup – optimale Versorgung des Organismus

Viele Menschen leiden unter Regulationsstörungen durch Nährstoffmängel, die (noch) nicht immer symptomatisch offensichtlich

sind. Dies kann nicht nur die generelle Regulationsfähigkeit des Organismus beeinträchtigen, sondern speziell auch zulasten des Entgiftungs- und Ausleitungssystems einschließlich der Darmgesundheit gehen. Gibt es Defizite, die Organe und Mechanismen betreffen, die in den drei Phasen der Entgiftung und Ausleitung beteiligt sind, kann dies zum Teil massive Fasten Krisen hervorrufen.

In der Praxis arbeite ich darum auf Basis meines 6-Säulen-Programms zur ganzheitlichen Regulation mit Laboruntersuchungen. Ich veranlasse Mikronährstoffanalysen, bei denen ich Aminogramm, Fettsäureprofil, Vollblutelektrolyte (Calcium, Kalium, Natrium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Zink, Selen, Molybdän, Mangan), Coenzym Q₁₀, die Vitamine A, D, E, B₁, B₂, B₆ und B₁₂ untersuche. Einige dieser Vitalstoffe sind auch wichtige Cofaktoren in der Phase-2-Entgiftung.

Dazu erhebe ich ein Differenzialblutbild und Werte zu den Stoffwechselorganen (Leber-, Nieren-, Schilddrüsenwerte, Kohlenhydratstoffwechsel, Blutfette, Muskelstoffwechsel). Ich schaue mir die Darmbarriere (Zonulin und I-FABP) sowie das Glutathion (gesamt, reduziert, oxidiert) im Blut an. Letzteres ist ebenfalls maßgeblich beteiligt in der Phase-2-Entgiftung des Körpers.

Werden Mängel oder Dysbalancen festgestellt, erfolgt eine Supplementation, die möglichst früh und unbedingt auch in der Fastenwoche selbst durchgeführt wird.

Wichtig ist mir der Checkup auch, weil häufig in Fastenkuren pauschal Basenpräparate verschrieben werden. Diese sind bei vielen Menschen kontraproduktiv und können den Zellstoffwechsel negativ beeinflussen. Ich empfehle generell, Supplemente auf Basis von Laborbefunden und nicht pauschal zu verschreiben.

Individuelle Stoffwechselunterstützung

Basierend auf dem Checkup sowie gezeigter Symptomatik kann der Organismus in der Fastenzeit individuell unterstützt werden. Hierzu stehen vielfältige Maßnahmen zur Verfügung, aus denen wir schöpfen können. In nachfolgender Tabelle führe ich typische Maßnahmen beziehungsweise Wirkstoffe/ Präparate zu einzelnen Körperbereichen auf, die in meiner Praxis häufig zum Einsatz kommen. Die Auswahl erfolgt individuell.

Atemübungen und vegetative Regulation

Besonders hervorheben möchte ich die „artgerechte“ Atmung und spezielle Atem- und Vagusnervübungen. Neben der Säureentlastung über die Lunge wirken entsprechende Übungen regulierend auf das Vegetativum. Nicht nur wirkt dies entspannend und stressreduzierend, sondern hat auch positiven Einfluss auf anabole Prozesse, Regulation und Regeneration.

Fastenbrechen und Kostaufbau

Mit suboptimalem Kostaufbau kann der Fastenerfolg deutlich gemindert werden, darum lege ich großes Augenmerk auf sanften und achtsamen Kostaufbau.

Die sanfte Entlastungszeit ist dafür eine gute Vorbereitung, denn hier werden schon die Grundlagen für eine artgerechte, vollwertige, gesunde Ernährung gelegt. Großen Wert lege ich auf die Aufteilung der Makronährstoffe und die ausreichende Zufuhr hochwertiger Proteine und gesunder Fette.

Den typischen stark kohlenhydratorientierten Kostaufbau ergänze ich bereits in den Aufbau Tagen um leicht verdauliche zunächst pflanzliche Eiweiß- und Fettlieferanten.

Körperbereich	Maßnahme/Präparat	Effekt
Gesamter Organismus	Mikronährstoffe	Mängelausgleich
	Phönix Ausleitungsschema	Verbesserung der Grundregulation, Unterstützung der Ausleitungs- und Entgiftungsorgane
	Ölziehen	Toxinbindung
	Kneipp-Güsse	Heilwirkung von Wasser und Wärmetausch
Darm	Abführen & Einlauf	Schonende, schnelle Darmentleerung
	Kanne Brottrunk	Probiotische Unterstützung
	Sauerkrautsaft	Probiotische Unterstützung, leicht abführende Wirkung
	Ballaststoffe (z. B. Flohsamenschalen)	Verbesserung des Darmmikrobioms, Darmreinigung, Toxinbindung
	Heilerde & Huminsäure	Toxinbindung, Schleimhautschutz
	Chlorella-Algen	Toxinbindung
Leber & Galle	Mariendistel	Leberschutz
	Leberwickel	Leberunterstützung
Niere	Mineralstoffe (nur nach Befundlage!)	Säure-Basen-Haushalt, Resorption und Ausscheidung beeinflussen
	Ingwerwickel	Nierenanregung
	Ansteigende Fußbäder	Wärmeanregung, Unterstützung des Nierenmeridians
	Fußreinreibungen	Wärmeanregung, Unterstützung des Nierenmeridians
Lunge	Atemübungen	Säureausscheidung, vegetativer Ausgleich
Haut	Basische Hautpflege	Säureausscheidung über die Haut
	Bürstenmassage	Lymphatische Anregung, Stoffwechselanregung

Tab. 1: Typische Maßnahmen zur Unterstützung des Organismus beim Heißfasten

Wer fastet, hungert nicht – wer hungert, fastet nicht

Jeder Mensch trägt die uralten Mechanismen zum Umschalten von Energieprogramm 1 in Energieprogramm 2 in sich. Mit einer individuell angepassten Unterstützung der Fastenzeit sowie einer verlängerten Hinführung und artgerechtem sanften Kostaufbau lässt sich das therapeutische Fasten an jeden Menschen anpassen. So kann jeder ohne Hunger und zufrieden, gesund und leistungsfähig fasten.

Unterstützungsmaßnahmen für die Entgiftungs- und Ausleitungsorgane sind vielfältig – sämtliche Stoffwechsel-, Entgiftungs- und Ausleitungsorgane sowie auch das lymphatische System und sogar das vegetative Nervensystem können ohne Minderung des Fastenerfolges individuell unterstützt werden.

Im Gegenteil macht zielgerichtete Unterstützung auf Basis von Anamnese und Laboruntersuchungen das Fasten oftmals erst zu einer gewinnbringenden Erfahrung, die den Körper stärkt und ihm nicht mit zusätzlichem Stress belastet.

Cave: Als Kontraindikationen fürs Fasten gelten Leber-, Nieren- und zerstörerische sowie zehrende Erkrankungen, schwere Herzrhythmusstörungen, Schwangerschaft, Stillzeit, psychische Erkrankungen einschließlich Essstörungen; bei Schilddrüsensyndromen, Gicht, Rheuma und Diabetes mellitus sowie der Einnahme von Medikamenten muss individuell bewertet werden.

Dr. rer. pol. Gabriela Hoppe

Keywords: Entgiftung & Regeneration, Ernährung, Heilfasten



Dr. rer. pol.
Gabriela Hoppe

ist als Heilpraktikerin und Spezialistin für ganzheitliche Regulationsmedizin, Darmgesundheit und Stoffwechsel seit vielen Jahren in eigener Praxis tätig. Mit dem von ihr entwickelten 6-Säulen-Programm® zur ganzheitlichen Regulation setzt sie an Auslösern und Ursachen von Erkrankungen an, anstatt einzelne Symptome zu behandeln. Heilfasten ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit. Ihr Onlinekurs „Fasten ohne Krisen“ begleitete bereits viele Fastende zum Erfolg. Ihr Ratgeber „Keine Angst vorm Fasten“ führt Schritt für Schritt zum Fastenerfolg und ist im Trias-Verlag erschienen.

Kontakt:

www.gabriela-hoppe.de
mail@gabriela-hoppe.de

Weiterlesen

Sie möchten mehr zum Thema **Fasten** lesen? In der Artikeldatenbank auf med-search.info finden Sie unter anderem die folgenden Fachbeiträge:

- **CO.med 8/2024:** Detox, Baby! Die Saftfastenkur mit Wildpflanzen
- **CO.med 6/2022:** Heilfasten neu verstehen
- **CO.med 1/2021:** Fasten und Biofaktorenmangel?
- **CO.med 1/2021:** Fasten mit Entgiftung