

FASTEN-KOMPASS

Diese Seite gibt dir eine erste Orientierung und ersetzt keine Beratung durch Ärzt*innen, Fastenleiter*innen – sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

**„Heile dein Weh eher durch Fasten
als durch Medikamente...“**

– ein Rat und Zitat von Hippokrates v. Kos –
(460-370 v. Chr.)

In unserer Zeit, geprägt von Zivilisationskrankheiten und häufigem Medikamentengebrauch, zeigt uns Fasten, wie wertvoll Prävention sein kann. Fasten wirkt tiefgreifend – deshalb ist bei Medikamenteneinnahme oder bestehenden Erkrankungen die richtige Vorbereitung und manchmal ärztliche Begleitung entscheidend. Für manche ist Fasten nicht geeignet.

Gut beraten starten:

Besprich dein Fastenvorhaben mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer Fastenleitung, um sicherzugehen, dass es zu dir passt und fachkundig begleitet wird.

Hinweis:

Falls du Fragen hast oder Unterstützung benötigst, melde dich gerne.

Christine Hartwig

JA

Erwachsene, die gesund sind
und keine Medikamente
einnehmen.

NEIN

Kinder/Jugendliche
Schwangerschaft, Stillzeit,
Untergewicht,
Suchterkrankungen
(Alkohol, Medikamente, Bulimie)
*Diverse Vorerkrankungen / Dauermedikation

VIELLEICHT

Erwachsene
mit Vorerkrankungen*
dauerhafter
Medikamenteneinnahme.




dreisamvital
GESUNDHEIT | GEMEINSCHAFT | GEMEINWOHL