

So wirkt Fasten auf den Körper

Gehirn

- der Botenstoffhaushalt verändert sich
- die Stimmung hellt sich auf
- Nervenzellen werden gebildet
- Fasten beugt Demenz vor

Leber

- produziert Ketone aus Fett als alternative Energiequelle
- baut gespeicherten Zucker (Glykogen) ab und stellt daraus kurzfristig Energie bereit
- reduziert das Wachstumshormon IGF-1
- Folgen
- Zellschutz, weniger Entzündungen.

Fettgewebe

- Fettabbau
- Geänderte Botenstoffe fördern Fettabbau, hemmen Entzündungen und verbessern den Stoffwechsel

Herz-Kreislauf-System

- Fasten senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel
- der Puls sinkt

Bauchspeicheldrüse

- die Insulinproduktion wird reduziert
- die Bauchspeicheldrüse erholt sich

Magen-Darm-Trakt

- die Vielfalt der Darmbakterien nimmt zu

Gelenke

- wirkt Rheuma und Arthritis entgegen
- lindert Schmerzen

