



# 3-Tages Fasten

—  
**SO GESUND IST  
ES WIRKLICH!**

# 1

## Das Fasten

Ihr Immunsystem ist das Abwehrsystem Ihres Körpers gegen Bakterien, Viren, Parasiten, Toxine und andere Schäden. Um richtig zu funktionieren, braucht Ihr Immunsystem Ihre Unterstützung durch eine gesunde Ernährung und Lebensweise – einschließlich des Fastens. Laut Forschung kann der Einstieg in ein 3-Tage-Fasten Ihr Immunsystem zurücksetzen und einen enormen Unterschied in Ihrer Gesundheit machen. In diesem Artikel werden Sie mehr über das Fasten und das Immunsystem erfahren. Sie werden lernen, was Sie während des 3-tägigen Fastens erwartet und wie Sie sich auf das Fasten vorbereiten können.

# 2

## Fasten und das Immunsystem

Das Immunsystem ist die Grundlage für Ihre Gesundheit und Ihr Überleben. Es ist die Abwehrkraft Ihres Körpers gegen Infektionen. Wenn Sie kein Immunsystem hätten, wäre Ihr Körper anfällig für Angriffe und Schäden durch Viren, Bakterien, Parasiten, Toxine und mehr. Glücklicherweise haben Sie Ihr Immunsystem, um auf Sie aufzupassen. Es ist ein Netzwerk von Zellen und Geweben, die zusammenwirken. Sie sind ständig auf der Suche nach Eindringlingen. Wenn sie auf einen Erreger oder Schaden stoßen, senden sie eine Immunantwort, um den Schaden abzuwehren und Sie zu schützen. Allerdings können Stress, ungesunde Lebensmittel und die Belastung durch Giftstoffe das Immunsystem schwächen. Laut der Forschung kann das Fasten, also eine Zeit des Nicht-Essens, helfen das Immunsystem zu stärken. Schon ein 3-tägiges Fasten kann einen enormen Unterschied machen.

# 3

## Für wen das Fasten geeignet ist?

Die meisten Menschen können dieses Fasten durchführen, um den Körper von all den älteren, schwächeren Zellkomponenten zu reinigen und eine neue Zellstruktur aufzubauen.

Diejenigen, die am meisten vom Wasserfasten profitieren werden, sind Personen, die unter den folgenden Krankheiten leiden:

- Metabolisches Syndrom - Diabetes und Adipositas
- Übergewichtige Personen
- Chronisch entzündliche Erkrankungen
- Autoimmunerkrankungen
- Darmgesundheitliche Herausforderungen
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Krebs

# 4 Die Vorteile

Laut einer spannenden neuen Forschungsstudie, die kürzlich im Cell Research Journal veröffentlicht wurde, kann ein längeres Fasten, das von 48 bis 120 Stunden dauert, Ihrem Immunsystem zugutekommen und Wege aktivieren, die die Resistenz gegen Giftstoffe und Stress erhöhen. Sowohl Mäuse als auch Phase-1-Studien am Menschen mit Chemotherapie-Patienten deuten darauf hin, dass eine Periode des Fastens die Anzahl der weißen Blutkörperchen signifikant senken kann. Fasten kann helfen, Regenerations- und Signalwege zu hämatopoetischen Stammzellen zu aktivieren, die die Bildung von Blut und einem gesunden Immunsystem ermöglichen. Während des Fastens versucht Ihr Körper, Energie zu sparen. Um das zu erreichen, recycelt es alte und geschädigte Immunzellen und schafft Platz für neue. Die Studie ergab auch, dass das Fasten auch den IGF-1-Wachstumshormonspiegel senken kann, der mit Krebs, Tumorstadium und Alterung in Verbindung gebracht wurde. Diese Ergebnisse unterstützen frühere Forschungen, die herausgefunden haben, dass Fasten und Chemotherapie effektiver sein können als Chemo allein.

# 5

## Wie man sich auf das Fasten vorbereitet

Während ein 3-tägiges Fasten für Ihren Körper von Vorteil ist und dabei hilft zu heilen, kann es auch ein großer Schock und Stress sein, wenn Sie Ihren Körper und Geist nicht gut auf Ihr Fasten vorbereiten. Um sich auf ein 3-tägiges Fasten vorzubereiten, empfehlen wir im Allgemeinen, eine ketogene Diät zu machen und intermittierendes Fasten für mindestens 2 bis 3 Wochen vor dem 3-tägigen Fasten zu üben. Dies wird Ihnen helfen, sich an die Ketogruppe anzupassen und Ihren Körper in einen Fettverbrennungsmodus zu versetzen. Die nachfolgenden Empfehlungen werden Ihnen helfen die dreitägige Fastenzeit gut zu überstehen.

## **EIN ZEITPLAN FÜR STRESSFREIES FASTEN**

Während des Fastens wird Ihr Körper gereinigt und repariert. Stress kann Ihren Körper, Geist und Ihre Seele unglaublich belasten. Ein 3-tägiges Fasten ist Zeit für die Heilung. Finden Sie Wege, um Stressoren in Ihrem Leben zu reduzieren.

Meditieren, beten, Tagebuch schreiben, Atemarbeit machen und entspannen wären hierzu ideal.

## **VERMEIDEN SIE NEGATIVE MENSCHEN**

Negative Menschen in Ihrem Leben können Ihren Stresspegel erhöhen und Sie nach unten ziehen. Vermeiden Sie daher unbedingt Menschen, die Sie negativ beeinflussen.

## **TRINKEN SIE VIEL**

Hydratation ist der Schlüssel zum Fasten. Da Ihr Körper gespeicherten Zucker aus Ihren Muskeln und Ihrer Leber verbraucht und Ihr Insulinspiegel sinkt, könnten Sie eine Dehydrierung erleben. Deshalb ist es wichtig, dass Sie mindestens 2,5 Liter Wasser und zusätzlich Brühe am Tag trinken.

## **GUTE SALZE UNTERSTÜTZEN BEIM FASTEN**

Die Verwendung hochwertiger Salze wie Himalaya-Meersalz oder von keltischem Meersalz hilft, den Elektrolythaushalt während des Fastens aufrechtzuerhalten. Wenn Sie sich während Ihres 3-tägigen Fastens müde oder schwindelig fühlen, rühren Sie eine Prise Salz in ein Glas Wasser oder legen Sie es einfach unter Ihre Zunge.

## **PLANEN SIE EINEN WELLNESS TAG**

Während Ihres 3-tägigen Fastens sparen Sie Geld beim Essen. Verwenden Sie dieses Geld, um sich selbst zu verwöhnen. Lassen Sie sich massieren. Gehen Sie in eine Sauna. Entspannen Sie sich.

## **VERMEIDEN SIE DIE KÜCHE, WENN MÖGLICH**

Die Küche kann ein verlockender Ort sein und Sie an all das gute Essen erinnern, das Sie nicht essen dürfen. Die Vermeidung der Küche ist der beste Weg, um emotionale Heißhungerattacken und Versuchungen zu reduzieren. Wenn Sie Heißhunger bekommen trinken Sie etwas Wasser oder Kräutertee. Wenn Sie normalerweise für Ihre Familie kochen, bitten Sie um Hilfe für drei Tage oder kochen Sie vorzeitig für sie vor.



## **STRATEGISCH TRINKEN**

Während Ihres 3-tägigen Fastens ist das wahrscheinlichste, wann Sie Hunger verspüren werden, die normale Mahlzeit und die Snackzeiten. Achten Sie darauf, in diesen Zeiten viel Wasser oder Kräutertee zu trinken.

## **ERHALTEN SIE JEDEN TAG SONNENSCHEN**

Sonnenschein hilft Vitamin D zu stimulieren, fördert die Fettverbrennung und die Stimmung. Solange die Sonne scheint, sollten Sie sich in die Sonne begeben.

## **BEWEGEN SIE IHREN KÖRPER**

Krafttraining sollten Sie zwar in der dreitägigen Fastenzeit meiden, aber ein Spaziergang kann wahre Wunder bewirken. Es regt den Kreislauf und das Lymphsystem an und fördert die Stimmung. Zielt auf 10 bis 15 Minuten 3- bis 5-mal am Tag oder was auch immer sich für Ihren Körper am besten anfühlt.

## **GEBEN SIE SICH ZEIT SICH AUSZURUHEN**

Unsere Gesellschaft legt so viel Wert auf Produktivität und Hektik. Erteilen Sie sich die Erlaubnis, es während Ihres 3-tägigen Fastens ruhig anzugehen. Machen Sie ein Nickerchen, nehmen Sie ein warmes Bad, probieren Sie einige ätherische Öle, schreiben Sie Tagebuch, meditieren Sie!

# 6

## So werden Sie sich am ersten Tag fühlen

An Ihrem ersten Tag können Sie Müdigkeit, geistige Lethargie, Hunger, Heißhunger, Stimmungsschwankungen, erhöhtes Wasserlassen, Kopfschmerzen und Schlafstörungen erleben. Das ist nichts, worüber man sich Sorgen machen müsste. Das passiert, weil Ihr Körper sich an die Fettverbrennung anstelle von Zucker anpasst, entgiftet und reinigt und anfängt, Monate oder Jahre von Schäden zu reparieren.

### **TAG 1 SYMPTOME:**

Alle diese Symptome können auftreten, sind aber vollkommen normal.

**Müdigkeit:** Dies liegt daran, dass der Körper nicht gut daran angepasst ist, Fett und Ketone für den Kraftstoff zu verbrennen.

**Mentale Lethargie:** Wir sind es so gewohnt, dass unser Gehirn eine konstante Zuckierzufuhr hat, um es zu tanken, und jetzt, da die Zuckierzufuhr niedriger ist, produzieren wir weniger Gehirnenergie. Darüber hinaus stimuliert die Nahrung die Produktion von Neurotransmittern, so dass unsere Werte jetzt reduziert werden.

**Hunger:** Dies ist auf das Hormon Ghrelin zurückzuführen, das von unserem Magen als Reaktion auf den leeren Magen oder als konditionierte Reaktion zu Zeiten des Tages, in denen wir an die Ernährung gewöhnt sind, ausgeschüttet wird. Keine Sorge, Sie sind nicht am Verhungern oder Gefahr zu sterben. Sie reagieren einfach auf das natürliche Hormonmuster Ihres Körpers.

**Verlangen:** Heißhungerattacken sind eine hirnbasierte Reaktion auf ein emotionales Verlangen. Beim Essen stimulieren wir eine Flut von Wohlfühl-Neurotransmittern in unserem Gehirn wie Dopamin und Serotonin. Wenn wir fasten, wenn unser Gehirn auch übermäßig belastet wird oder von dieser Flut von Emotionen übermannt wird, wird es eine Zunahme der Signale senden, um diesen Wunsch zu erfüllen.

**Stimmungsschwankungen:** Da sich der Körper an die Fettverbrennung anstelle von Zucker anpasst, wird das Gehirn Perioden von Hypoglykämie erleben, was zu Gehirnnebel, mentaler Lethargie, Depression und Reizbarkeit führen kann. Sie können auch Kopfschmerzen bekommen.

**Erhöhtes Wasserlassen:** Wenn der Körper Glykogen für Kraftstoff abbauen kann, gibt er auch mehr Wasser in die Harnwege ab. Häufigeres Wasserlassen ist eine normale und natürliche Reaktion.

**Schlafstörungen:** Je mehr keto-angepasst Sie sind, umso weniger Hypoglykämie werden Sie erleben und desto besser wird Ihr Schlaf sein. Die Verwendung von etwas zusätzlichem Magnesium, L-Thanin, Melatonin und adaptogenen Kräutern wie Ashwaghanda kann sehr hilfreich sein, um bei Bedarf den Schlaf zu verbessern.

# 7

## So werden Sie sich am zweiten Tag fühlen

Ein 3-tägiges Fasten hilft, die Darmflora zu entschlacken. Es beseitigt schlechte Bakterien und hilft, Ihr Mikrobiom auszugleichen. Am zweiten Tag gibt es eine erhöhte Zellreinigung, Autophagie, einen Anstieg des menschlichen Wachstumshormons (HGH) zur Erhaltung der Muskelmasse und einen Anstieg der Stammzellen zur Unterstützung der Zellreparatur. Dieses 3-tägige Fasten hilft auch, Ihre DNA zurückzusetzen, indem es "schlechte" Gene ausschaltet, die Entzündungen und chronische Degenerationen verstärken können. Es hilft auch bei der Hormonoptimierung und Entgiftung.

Am zweiten Tag können Sie weiterhin ähnliche Symptome wie am ersten Tag verspüren. Während Ihr Körper sich selbst reinigt und schlechte Bakterien, Pilze und Giftstoffe loswird, können Sie eine weiße, gelbe oder sogar schwarze Zunge oder Hautausschläge bemerken. Ihr Körper wird auch anfangen, Ihr Schilddrüsenhormon herunterzuregulieren, was dazu führt, dass Sie sich kälter als normal fühlen. Das bedeutet einfach, dass Ihr 3-tägiges Fasten hilft, die Hormonempfindlichkeit zu reduzieren. Ihr Körper lernt, weniger Schilddrüsenhormone und Insulin zu benötigen, um gut zu funktionieren.

**Zungenwechsel:** Ihre Zunge kann weiß, gelb oder sogar schwarz werden. Dies ist ein Teil der normalen Entgiftungsreaktion des Körpers.

**Ausschläge:** Es ist möglich, Ausschläge zu bekommen. Das ist aber selten und tritt nur bei ca. 10% auf. Die Ausschläge haben mit einer Rückstellung des Mikrobioms zu tun. Es besteht eine Verbindung zwischen dem Darmmikrobiom und dem Hautmikrobiom. Das Biom verhungert beim Fasten und viele giftige Substanzen werden in den Kreislauf abgegeben, die Histamin und Substanz P in der Haut auslösen, die Hautentzündungen und Ausschläge verursachen. Diese werden mit der Zeit verschwinden und sind typischerweise ein Zeichen für eine heilende Reaktion.

**Kälte:** Wenn Ihr Körper spürt, dass Sie sich in einer Zeit der Hungersnot befinden, wie z.B. mehrere Tage ohne Nahrung, beginnt er, das aktive Schilddrüsenhormon herunter zu regulieren. Dies geschieht, um die Energieeffizienz im Körper zu verbessern. Eines der häufigsten frühen Symptome hier ist, kalte Hände und Füße zu haben und sich im Allgemeinen kälter zu fühlen.

Keine Sorge, denn der Prozess des Fastens hilft, die Hormonempfindlichkeit zurückzusetzen und die Hormonexpression im Körper zu optimieren. Dies führt dazu, dass der Körper nicht so viel Schilddrüsenhormon, Insulin usw. benötigt, um gut zu funktionieren. **Dies ist eine sehr positive Anpassung!**

# 7.1 Heilende Aktivität an Tag 2

Hier sind einige der wirklich tollen Dinge, die am zweiten Tag des Fastens auftauchen. Sie erhalten diese am ersten Tag, aber in kleineren Mengen und jeden Tag bis zum dritten Tag steigen die Werte weiter an.

**Setzt das Mikrobiom zurück:** Fasten hilft, die Darmflora zu entgiften und zieht viele schlechte Mikroben heraus. Dies ist eine wirklich gute Sache, da der Nahrungsreichtum, den wir in unserer Gesellschaft haben, die Entwicklung vieler schlechter Darmmikroben fördert.

**Zelluläre Autophagie:** Der Körper beginnt mit der intrazellulären Reinigung, dem Abbau älterer, schwächerer Zellen und Zellkomponenten wie Mitochondrien und der Verwendung der Rohstoffe zum Wiederaufbau neuer Zellen.

**Anstieg des Wachstumshormons:** Das menschliche Wachstumshormon (HGH) steigt deutlich an, um unsere Muskelmasse zu erhalten. Dies trägt auch dazu bei, die Immunfunktion, das Knochengewebe und die Fettverbrennung zu verbessern.

**Stammzellaufstieg:** Der Körper bildet neue weiße Blutkörperchen, repariert die Darmmembran und vermehrt neue und jugendliche Stammzellen in Gelenken und Geweben, die durch Schäden gelitten haben und repariert werden müssen.

**Setzt die DNA zurück:** Wir alle haben bestimmte "schlechte" Gene eingeschaltet, die die Entzündung verstärken und uns auf den Weg zur chronischen Degeneration führen. Einige dieser Gene fördern Dinge wie Fettleibigkeit, Allergien, Autoimmunerkrankungen, etc. Fasten schaltet diese Gene aus, wie wenn man einen Lichtschalter ausschaltet, damit sie inaktiv werden. Abhängig davon, wie viele dieser Gene Sie eingeschaltet haben, benötigen Sie möglicherweise wiederholtes Fasten, um sie alle auszuschalten.

**Hormon-Optimierung:** Es gibt viele Hormone im Körper, darunter Schilddrüsenhormon, Insulin, Östrogen, Testosteron und mehr. Diese Hormone spielen in jeder Funktion eine wichtige Rolle, aber sie sind abhängig von der Empfindlichkeit der Hormonrezeptoren auf den Zellen. Dies ist wie der richtige Schlüssel, um die Tür zu öffnen und die Zelle zu betreten. Fasten hilft dem Körper, defekte Hormonrezeptoren loszuwerden und starke und gesunde Hormonrezeptoren wiederaufzubauen. Wenn dies geschieht, brauchen wir weniger Hormone, die zirkulieren, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Dies ist die ideale Kommunikation zwischen den Hormonsystemen und den Zellen des Körpers.



# 8

## So werden Sie sich am dritten Tag fühlen

Am dritten Tag werden Sie einen starken Anstieg der Ketone haben. Autophagie, HGH und Stammzellen werden weiter zunehmen. Ihr Blutzuckerspiegel wird ausgeglichener. Was bedeutet das für Sie? Sie werden sich besser fühlen!

Sie können eine Schmerzreduktion und mehr Energie bemerken. Ihr Gehirn liebt es, Ketone als Energiequelle zu verwenden, so dass Sie sich geistig besser, schärfer und wacher fühlen werden. Wenn Sie vorher nicht an die Ketogruppe angepasst waren, können Sie dennoch gelegentlich Müdigkeit, Gehirnnebel oder andere unangenehme Symptome verspüren.

# 8.1 Heilende Aktivität an Tag 3

Sie können die Autophagie, HGH und Stammzellen weiter steigern. Der Körper beschleunigt die Heilungsaktivität und Sie können Schmerzreduzierung bemerken. Am dritten Tag erleben wir die Hormonoptimierung und werden große Energie- und Klarheitsschübe haben.

Urinketone sind typischerweise an den Tagen 1 und 2 hoch, sollten aber an Tag 3 fallen, da sich Ihr Körper effizienter an die Nutzung dieser Stoffe für Energie anpasst. Ketone im Blut steigen oft am Anfang an und fallen dann wieder zurück, da der Körper diese am dritten Tag als Hauptenergiequelle nutzt. Atem-Ketone sind ein großes Maß, da sie das Atem-Aceton zeigen, das eine Reflexion der Ketone ist, die Ihr Körper für Energie verwendet.

# 9

## Wer sollte nicht fasten?

Es gibt bestimmte Einzelpersonen, die diese Fastenform nicht durchführen sollten.

- Schwangere Frauen
- Stillende Mütter und Neugeborene
- Kleine Kinder
- Personen mit Typ I Diabetes
- Personen mit Essstörungen
- Extremsportler, die sich in der Saison befinden
- Personen, die stark untergewichtig sind
- Personen, die Medikamente einnehmen (insbesondere Diabetes-Medikamente und Kortikosteroide, da diese den Blutzuckerspiegel beeinflussen können). Diese Menschen sind vielleicht noch in der Lage zu fasten, sollten sich aber zuerst mit ihrem Arzt beraten.