

So fasten Sie richtig und gesund!



J. Bräunlich
Stern-Apotheke

Mit der Fastnacht beginnt bekanntlich die Fastenzeit. Für die einen heißt das, bewusst auf etwas zu verzichten (Alkohol, Fleisch, Handy etc.), für die anderen den Körper zu entgiften, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Generell sollten beim Fasten 2-3 Liter Wasser oder Kräutertee täglich getrunken werden, damit die Giftstoffe im Körper schnell ausgeschieden werden.

Eine sehr strenge Art ist das Vollfasten, bei dem ausschließlich Wasser und Tee aufgenommen werden dürfen. Diese Variante wird nur unter ärztlicher Aufsicht empfohlen, da es zu Schwächeanfällen, Kopfschmerz und Müdigkeit kommen kann.

Heutzutage gibt es vielseitige Fastenformen, die vom totalen Nahrungsverzicht abweichen. Alle Varianten fördern das Wohlbefinden auf ihre Art und stärken die Disziplin jedes Einzelnen. Alles, was Sie für ein erfolgreiches Heilfasten benötigen, finden Sie bei uns in der Apotheke: Produkte zur Darmentleerung, spezielle Fastentees, Basenkuren, Präparate zur Vitalstoffergänzung, Probiotika zum Wiederaufbau der Darmflora, homöopathische Tropfen und Schüßlersalze. Wir beraten Sie gern!

**immer gut beraten!*



geravital
APOTHEKEN

- ➔ **Stern-Apotheke**
Wiesestraße 5 | ☎ 810035
- ➔ **Süd-Apotheke**
Reichsstraße 50 | ☎ 31197