**Pressemeldung**

**Fasten:**

**Körper und Geist entlasten – Die Bedeutung des Säure-Basen-Haushalts im Fokus**

Nach den opulenten Festtagen und dem Jahreswechsel, die von reichhaltigen Mahlzeiten geprägt waren, steht bereits der Karneval vor der Tür – eine Zeit geprägt von üppigem Essen, wenig Schlaf und einem möglichen Übermaß an Alkohol. In diesem Zeitfenster zwischen Neujahrsbeginn und Karnevalszeit bietet sich eine Fasteneinheit an, um Körper und Seele von Ballast zu befreien.

Die Heilwirkungen des Fastens sind seit Tausenden von Jahren bekannt, von den alten Ägyptern bis zur griechischen Antike. Hippokrates von Kos betonte bereits die Bedeutung der Mäßigung, körperlichen Übung, frischer Luft und des Fastens zur Erhaltung von Stärke, Gesundheit und Jugend. Fasten diente auch in kirchlichen Gemeinschaften, insbesondere in Klöstern, als Mittel zur seelischen Reinigung und geistigen Übung.

Ganzheitlich orientierte Mediziner empfehlen regelmäßige Fastenzeiten, und immer mehr Menschen entdecken dabei nicht nur physische Vorteile, sondern gewinnen auch neue Erkenntnisse über ihr Leben und finden frische Perspektiven für die Zukunft.

Warum also nicht jetzt damit beginnen? Der Jahresanfang bietet einen idealen Zeitpunkt für eine innere Reinigung und Selbstreflexion. Wichtig dabei ist zu beachten, dass beim Fasten der Körper seine Fettreserven abbaut, was zu einer erhöhten Säurebelastung führen kann, die die Säure-Basen-Balance des Körpers beeinträchtigen könnte.

Normalerweise verfügt der Körper über Puffersubstanzen (z.B. Natriumhydrogencarbonat), um die Balance halten zu können. Dennoch kann es sinnvoll sein, beim Fasten darauf zu achten, dass der Körper über ausreichend Bicarbonate verfügt, um die entstehenden Säuren auszugleichen.

Weitere interessante Informationen erhalten Sie zu den Themen Säure-Basen-Haushalt und Fasten erhalten Sie auf der Pascoe-Webseite unter [Fasten: Anleitung & Tipps | Pascoe Naturmedizin](https://www.pascoe.de/anwendungsbereiche/abnehmen-fasten/fasten.html)

Starten Sie das neue Jahr mit einer Fastenkur und bleiben Sie gesund.

**Pressekontakt**

**Pascoe Vital GmbH**

Stefanie Wagner-Chorliafakis

Unternehmenskommunikation

Schiffenberger Weg 55

35394 Gießen