

Presseinformation

Buchveröffentlichung

Fasten ohne Krisen: Neuer Ratgeber stellt Fasten nach der Jentschura-Methode vor

Neues Buch erscheint im Südwest Verlag und ist ab dem 10. Dezember im Buchhandel erhältlich.



BU: Buchcover *Fasten ohne Krisen*

Presseinformation

Münster, 24.09.2026 Wie lässt sich eine Fastenzeit ganzheitlich gestalten und sinnvoll begleiten? Antworten darauf gibt der neue Ratgeber *Fasten ohne Krisen – Neustart für Körper und Geist nach der bewährten Jentschura-Methode* von Autor Paul Düring. Ab dem 10. Dezember 2026 ist der Ratgeber im Buchhandel erhältlich.

Im Mittelpunkt des 176 Seiten umfassenden Buches steht das Fasten nach der Jentschura-Methode. Dabei wird Fasten nicht allein als Verzicht auf Nahrung verstanden. Vielmehr verbindet die Methode unterschiedliche Bausteine und begleitet die Fastenzeit bei der Versorgung mit Vital- und Mineralstoffen, Bewegung und basischen Anwendungen.

Eine zentrale Rolle spielt dabei der sogenannte Dreisprung der Entschlackung – lösen, neutralisieren und ausleiten. Das Prinzip bildet seit vielen Jahren eine wesentliche Grundlage der Jentschura Konzepte, so auch der Fastenmethode, und wird im neuen Ratgeber praxisnah erläutert. Rund 40 farbige Abbildungen und Rezepte für nach der Fastenzeit ergänzen die Informationen und unterstützen Leserinnen und Leser bei der Umsetzung einer Lebensweise im Säure-Basen-Gleichgewicht.

Der Autor Paul Düring bringt dabei langjährige Erfahrung aus den Bereichen Ernährung und Gesundheitsliteratur ein. Nach seinem Germanistikstudium und mehreren Jahren in der Gastronomie arbeitete der frühere Profi- und Hobbykoch als Autor, Redakteur und Übersetzer mit den Schwerpunkten Gesundheit, Freizeit und Ernährung.

Mit *Fasten ohne Krisen* wird die Jentschura-Methode nun erstmals in einem eigenständigen Ratgeber des Südwest Verlags einem breiten Publikum vorgestellt.

„Ich freue mich, dass der Ratgeber *Fasten ohne Krisen* ab Dezember im Buchhandel verfügbar ist“, berichtet Luise Resch-Jentschura, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa). „Viele Menschen integrieren heute ganz bewusst immer



Presseinformation

wieder Fastenzeiten in ihren Alltag und berichten dabei von sehr positiven Erfahrungen. Der Fastenratgeber möchte sie dabei mit fundiertem Wissen, praktischen Empfehlungen und lang-jähriger Erfahrung begleiten – insbesondere auch im Umgang mit typischen Begleiterscheinungen beim Fasten. Die Leser*innen lernen zudem basische Körperpflegemethoden und -rituale kennen, die sie während der Fastenzeit und darüber hinaus unterstützend in ihren Alltag integrieren können.“

Fasten ohne Krisen – Neustart für Körper und Geist nach der bewährten Jentschura-Methode

Autor: Paul Düring

Südwest Verlag (Penguin Random House Verlagsgruppe)

176 Seiten

ca. 40 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-517-10483-6

Preis: 20,00 Euro

Erscheinungstermin: 10. Dezember 2026

Vorbestellung

Bereits vor dem offiziellen Erscheinungstermin kann der Ratgeber über den Verlag Peter Jentschura vorbestellt werden:

<https://verlag-jentschura.de/products/fasten-ohne-krisen>

Rezensionsexemplar

Medienvertreter können im [Presseportal der Penguin Randomhouse Verlagsgruppe](#) ein Rezensionsexemplar bestellen. Die Sperrfrist für Veröffentlichungen gilt bis zum Bucherscheinen am 10.12.2026.

Coverdownload

Das Cover zum Ratgeber kann [hier](#) heruntergeladen werden. Für die Abbildung des Covers ist keine Copyright Angabe erforderlich.



Presseinformation

Endkundenseite auf penguin.de

[Hier](#) gelangen Sie zur Endkundenseite des Fastenratgebers auf penguin.de

P. Jentschura Statements zum Thema Fasten

Das Thema Fasten ist heute ein absolutes Trendthema. Längst beschränkt sich Fasten nicht mehr nur auf die klassische Fastenzeit vor Ostern: Immer mehr Menschen integrieren bewusst einzelne Fastenphasen zu unterschiedlichen Zeiten im Jahr in ihren Alltag.

Sie sind Redakteur*in und möchten über das Thema Fasten berichten? Unsere Fastenleiterin **Luise Resch-Jentschura**, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), steht gerne für Interviews, O-Töne und Statements zur Verfügung.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei Christine Elkemann unter celkemann@p-jentschura.com.

- Ende -

P. Jentschura und die Jentschura International GmbH

Die Jentschura International GmbH mit ihrer Dachmarke P. Jentschura ist führender Hersteller basischer Körperpflegeprodukte und natürlicher, basisch-vollwertiger Lebensmittel. Rund 100 Mitarbeiter sind für das 1993 gegründete Unternehmen mit Sitz in Münster in Westfalen tätig. Der Basenpionier exportiert seine Produkte und Konzepte für Schönheit, Gesundheit und Lebensfreude in über 20 Länder weltweit. Das gesamte Kernsortiment stammt aus der eigenen Manufaktur. P. Jentschura ist offizieller Partner der Rennrad- und Mountainbike-Etappenrennen TOUR Transalp und BIKE Transalp, zwei der spektakulärsten Sport-Events Europas.



Presseinformation

Weitere Informationen zu P. Jentschura und zur Jentschura International GmbH finden Sie unter folgendem Link:

www.p-jentschura.com

Der Verlag Peter Jentschura

Der Verlag Peter Jentschura (gegründet 1982) mit Sitz in Münster verlegt Bücher und Zeitschriften für ‚Leben und Gesundheit‘. Die publizierten Werke sind Bücher und Broschüren mit Schwerpunkten zu den Themen *Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung* sowie zu dem ‚Dreisprung der Entschlackung‘, eine von Peter Jentschura entwickelte dreistufige Methode, den Organismus von Schadstoffen ohne Krise zu entlasten und einen Beitrag zu leisten, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen.

Ratgeber zu Ernährung und basischer Körperpflege, zur physischen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung runden das Programm ab. Das Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ ist mittlerweile in der 21. Auflage erhältlich und gilt als eines der Grundwerke zum Thema Säure-Basen-Haushalt.

Mit der Zeitschriftenreihe „Unser Wissen“ widmet sich der Herausgeber Peter Jentschura verschiedenen Themen wie z. B. „Gesund bis ins hohe Alter“ oder „Stoffwechselklippen im Leben der Frau“ und vielen anderen mehr.

Erhältlich unter www.verlag-jentschura.de

Herausgeber:

Jentschura International GmbH
Otto-Hahn-Straße 22-26
D-48161 Münster
www.p-jentschura.com

Ansprechpartnerin:

Christine Elkemann
Senior Communications Manager

Tel: +49 (0) 25 34 - 97 44 - 171
Fax: +49 (0) 25 34 - 97 44 - 4172
E-Mail: celkemann@p-jentschura.com