



# Fasten – bitte ohne Krisen

Fasten ist ein wunderbares Reset für Körper und Geist. Und trotzdem: Nebenwirkungen beim Fasten können immer mal auftreten, wie beispielsweise Kopf- und Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme oder Hautreizungen. Häufig werden diese Fastenkrisen als unvermeidlich angesehen. Wenn man aber das Funktionieren des menschlichen Stoffwechsels kennt und sich darauf einstellt, ist ein völlig unbeschwertes Fasten möglich.