



Fasten soll Spass machen, dafür eignet sich eine Gruppe sehr gut.

**Die aktuellen Termine finden Sie auf dem Terminblatt.**

Falls Sie lieber alleine Fasten möchten, begleite ich Sie gerne persönlich per Telefon, SKYPE & WhatsApp.

### Anmeldung und weitere Informationen

Anmeldungen zum Fasten sind per Mail: **info@praxis-schertenleib.ch** oder telefonisch: **031 352 10 38** möglich, hier erhalten Sie auch weitergehende Informationen.

# Fasten für Gesunde

Mit Peter Schertenleib

Zertifiziertes Fastenleiter  
Eidg. Dipl. Naturheilpraktiker  
Eidg. Dipl Drogist

## Bei welchen Erkrankungen macht es Sinn zu Fasten?

Fasten kann folgende Erkrankungen günstig beeinflussen:

- Gelenkbeschwerden, wie Arthritis, Rheuma,
- Diabetes,
- erhöhte Cholesterinwerte,
- Hypertonie (Bluthochdruck),
- Übergewicht, Adipositas,
- Chronische Entzündungen,
- Allergien, wie Heuschnupfen,
- Wechseljahresbeschwerden,
- Metabolisches Syndrom, usw.

Ganz allgemein hilft Fasten sowohl Körper als auch Psyche zu entlasten!

Dr. med. Andreas Buchinger: Buchinger Heilfasten  
<https://www.buchinger.de/buchinger-heilfasten/>

## Praxis Peter Schertenleib

Hochfeldstrasse 117  
3012 Bern  
Telefon 031 352 10 38  
[info@praxis-schertenleib.ch](mailto:info@praxis-schertenleib.ch)



## Was geschieht im Körper beim Fasten

Fasten ist eine uralte Methode, um Körper, Geist und Seele eines Menschen positiv zu beeinflussen. Gerade in Zeiten von Überfluss macht es Sinn, gezielt und bewusst während einer bestimmten Zeit auf Nahrung zu verzichten. Dies hat eine positive Wirkung auf Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und den Abbau von Fettreserven. Gezielt werden die Ausscheidungsorgane angeregt, was zu einer „Entgiftung“ und der Anregung des „Inneren Arztes“ der Selbstheilung führt! Die Lebenskraft wird aktiviert und angeregt, so dass der Körper seine Balance und Gesundheit selber finden kann!



## Über mich

Als ärztlich geprüfter Fastenleiter begleite ich Sie sehr gerne unterstützend durch Ihre Fastenzeit.

Durch meine eigenen Fasten-Erfahrungen, meine jahrelange Tätigkeit als Homöopath und Coach, aber auch durch mein Netzwerk, kann ich Sie gut durch diese Tage führen.

Mehr zu mir, meiner Arbeit und meinem Fasten – Angebot finden Sie unter:

**[www.praxis-schertenleib.ch](http://www.praxis-schertenleib.ch)**



## Was sind die Vorzüge des Buchinger Fastens

Im Gegensatz zum Wasser- und Teefasten, ist die Buchinger Methode viel schonender, aber trotzdem wirkungsvoller, da sehr ausgereift. Durch das „Glaubern“ kommen wir schnell in den gewünschten Fastenstoffwechsel, was bei vielen andern Methoden, wie dem Basen-, Obst- und Molkefasten, nicht der Fall ist. Die Gemüsebrühe hilft durch ihre vielen Mineralien weniger zu übersäuern. Die Gemüse- und Obstsaft geben ein besseres Gefühl im Mund und die Geschmacksrezeptoren haben Freude.

