

Fasten – Leichtigkeit gewinnt



© Asier/stock.adobe.com

Fasten nimmt Einfluss auf Art und Menge unserer Darmbakterien.

34

Mit bewusstem Atmen können wir Stress abbauen.



© Aleutia/depositphotos.com

Fachbeiträge

Ganzheitsmedizin

Fasten & Mind-Body-Medicine: Türöffner für Veränderungen 6

Chronische Schmerzen: Fasten als Basistherapie 16

Gesundheitsförderung

Fastenbegleitung: anspruchsvoll und bereichernd 10

Standpunkt: Minimalismus macht das Leben leichter 23

Physiologie

Was macht Fasten mit dem Mikrobiom? 13

Alterung & Entzündung: Mit Fasten vorbeugen 20

Medizin

Volkskrankheit Sodbrennen: Reflux natürlich im Griff 36

Kurzfassungen der Fachbeiträge 25

1/24



© salomonius/stock.adobe.com

Mit sogenannter Präzisionsfermentation lassen sich tierische Proteine aus Pilzen züchten.

Für die Praxis

Ökologisch Leben 24

Rezepte 29

Saisontipp

Lauch: Ein starker Begleiter 31

Warenkunde

Alles noch in Butter? 32

Körper & Seele

Die Kraft des bewussten Atmens 34

Rubriken

Magazin 4

Jahresinhaltsverzeichnis 2023 27

UGB intern

UGB-Jahrestagung in Gießen 40

Online-Symposium: Essen als Risiko 40

UGB-Gesundheitswochen am Edersee 41

Neue UGB-Seminare 2024 41

Wissenschaft aktuell 42

Leserfrage

Welche Bedeutung hat Humus für das Klima? 44

Bücher

Unter der Lupe 45

Fabrik statt Farm: Tierische Proteine durch Fermentation 46

Termine 48

Impressum 51