
DIE BEKANNTESTEN FASTENMETHODEN

... UND IHRE VOR- UND NACHTEILE

*Welche ist die
beste Methode
für dich?*



prolon®



proLon®

Im Folgenden möchten wir dir einen Überblick über die vier beliebtesten Formen des Fastens geben. Du erfährst:

- ihre Vor- und Nachteile
- deren praktische Umsetzung
- mit welcher Methode du am besten deine individuellen, gesundheitlichen Ziele erreichen kannst

INHALT

	Fasten gehört zur Biologie unseres Körpers	6
I.	Periodisches Fasten	8
II.	Mehrtägiges Fasten	14
III.	Scheinfasten	18

proLon®



FASTEN GEHÖRT ZUR BIOLOGIE UNSERES KÖRPERS

Fasten ist gesund, soll beim Abnehmen helfen und sogar unsere Zellen verjüngen. Kein Wunder also, dass der temporäre Nahrungsverzicht immer beliebter wird und inzwischen zu einem großen Ernährungstrend geworden ist. Doch wer sich mit dem Thema Fasten auseinandersetzt, merkt schnell: Es gibt unterschiedliche Formen mit verschiedenen Vorteilen. Dabei wird Fasten hinsichtlich der Methodik in zwei Oberkategorien eingeteilt: periodisches Fasten (*Intervallfasten/ intermittierendes Fasten*) und mehrtägiges Fasten (*Heilfasten*). Aber was genau sind die Unterschiede und wie kann man am besten ihre jeweiligen Vorteile für sich nutzen? Um das besser zu verstehen, wollen wir hier ganz kurz noch einmal erklären, was Fasten aus biologischer Sicht überhaupt ist.



Grundsätzlich bedeutet Fasten einen temporären Nahrungsverzicht. Also einen Zeitraum, in dem man freiwillig wenig bis gar keine Kalorien zu sich nimmt. Daher beginnt der Zustand des Fastens bereits mit dem Ende der Nahrungsaufnahme. Denn ab diesem Moment durchläuft der Körper, je nach Art und Dauer der Kalorienrestriktion, mehrere Phasen, die stufenweise verschiedene, biochemische Prozesse in Gang setzen. Diese Prozesse sind für unsere Gesundheit von elementarer Bedeutung und gehen auf unsere Evolution zurück. So war bei den frühen Menschen der ständige Wechsel

zwischen Essensphasen und längeren Hungerphasen ganz normal. Darauf hat sich der menschliche Körper mit zwei verschiedenen Stoffwechseln eingestellt. Beiden kommt für die Gesundheit und die Überlebenschancen des frühen Menschen eine äußerst wichtige Aufgabe zu:

1. Glykogenstoffwechsel: Die aufgenommene Nahrung wird direkt in Glukose umgewandelt und als Energiequelle verbrannt oder bei Überschuss als Glykogen- und Fettreserven eingelagert. Das Hungergefühl kommt spätestens nach 4–5 Stunden. Das ist der Stoffwechsel, den wir in der heutigen Zeit als „normal“ bezeichnen.

2. Fettstoffwechsel: Der Körper hat die Glykogenspeicher aufgezehrt und holt sich seine Energie direkt aus den eigenen Fettreserven. Man verspürt trotz komplettem Nahrungsverzicht wenig bis gar keinen Hunger und fühlt sich energiegeladener. Der Körper nutzt außerdem die Ruhezeit von der Verdauung, um mithilfe der [Autophagie](#) (*ein körpereigener Reinigungsprozess, der die Zellstrukturen biologisch jung hält*) schadhafte Strukturen im Körper aufzuräumen und die Blutwerte zu stabilisieren.

Diese Vorteile des Fettstoffwechsels machen Hungerphasen für die menschliche Gesundheit genauso wichtig wie Essensphasen. Allerdings ist diese Phase in der modernen Gesellschaft mit 3 Hauptmahlzeiten und zahlreichen Snacks zwischendurch verloren gegangen. Das Prinzip des Fastens greift auf die ursprüngliche Biologie unseres Körpers zurück und macht sie sich zu Nutze.

Dabei gibt es unterschiedliche Formen des Fastens, die sich durch Häufigkeit und Dauer sowie der erlaubten Nahrung stark unterscheiden – und damit auch in der Intensität ihrer Wirkung. Im Folgenden möchten wir dir nun die populärsten Fastenmethoden vorstellen.



”

DER KÖRPER NUTZT AUSSERDEM DIE RUHEZEIT
VON DER VERDAUUNG, UM MITHILFE DER
AUTOPHAGIE SCHADHAFTE STRUKTUREN IM
KÖRPER AUFZURÄUMEN UND DIE BLUTWERTE
ZU STABILISIEREN.

“

proLon®

1. PERIODISCHES FASTEN

Periodisches Fasten bedeutet einen ständigen Wechsel zwischen Essens- und Fastenphasen. Entweder einmal täglich (*Intervallfasten*) oder 2–3x wöchentlich jeweils einen kompletten Tag (*intermittierendes Fasten*).

Intervallfasten

Beim täglichen Intervallfasten, zum Beispiel dem bekannten **16:8 Fasten**, darf an 8 Stunden am Tag wie gewohnt gegessen werden. Optimalerweise 2 vollwertige, nährstoffreiche Mahlzeiten und eine kleine Zwischenmahlzeit. Die restlichen 16 Stunden des Tages wird hingegen komplett auf die Nahrungszufuhr verzichtet. Nur kalorienfreie, ungesüßte Flüssigkeiten, wie Wasser, schwarzer Kaffee und Tee sind erlaubt.

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Am besten legst du die 16-stündige Fastenphase so, dass ein Teil davon in deine Schlafenszeit fällt. Es gibt zwei verschiedene Varianten, bei denen du dir aussuchen kannst, welche am besten zu deinen bisherigen Gewohnheiten passt:

1. Wenn du ein Morgenmensch bist, gerne frühstückst, dafür aber auf das Abendessen verzichten kannst, solltest du dein Fastenzeitfenster so legen, dass du um 16 Uhr das letzte Mal isst und dann morgens um 8 Uhr frühstückst.
2. Kannst du hingegen leichter auf das Frühstück verzichten, aber dafür nicht auf das Abendessen, isst du abends um 20 Uhr zum letzten Mal und nimmst deine erste Mahlzeit des Tages um 12 Uhr mittags ein.

Natürlich musst du dich nicht dogmatisch an diese Zeiten halten. Allerdings solltest du darauf achten, 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr zu essen, damit du auch wirklich optimale Ergebnisse für deine Gesundheit erzielst. Außerdem ist es empfehlenswert, bei der letzten Mahlzeit des Tages möglichst keine einfachen Kohlenhydrate zu dir zu

nehmen. Das wirkt sich zusätzlich positiv auf deinen nächtlichen Insulinspiegel aus und reduziert das Hungergefühl während der Fastenphase.



VORTEILE

- Intervallfasten funktioniert wunderbar als dauerhafte Lösung.
- Aufgrund der kurzen Fastenintervalle ist die körperliche Belastung gering, was diese Fastenform überaus alltagstauglich macht.
- Intervallfasten kann nach einer Gewöhnungszeit von ca. 3 Wochen zu einer festen Gewohnheit werden.
- Intervallfasten ist in der Anwendung äußerst flexibel, da man je nach Alltagsbedingungen, eigenen Vorlieben und Wohlbefinden die Fastendauer und -phasen entsprechend anpassen kann.
- Es braucht keine speziellen Vorkenntnisse für die erfolgreiche Anwendung.
- Es besteht keine Gefahr der Mangelernährung oder starker Nebenwirkungen, da man sich während der täglichen Essensphasen ganz normal ernähren darf.



proLon®

NACHTEILE

- Intervallfasten ist schwierig für diejenigen, die weder auf das Abendessen noch das Frühstück verzichten können.
- Wer auf Milch und/oder Zucker im Kaffee während der Fastenphase nicht verzichten kann, hat nur eine eingeschränkte Fastenwirkung.
- Jene Vorteile fallen weg, die erst beim mehrtägigen Fasten auftreten, wie etwa die intensivierete Autophagie und die Ketose, die erst mit höchster Wahrscheinlichkeit ab 3 Tage erreicht werden können.



Intermittierendes Fasten 5:2

Beim intermittierenden Fasten, auch **5:2 Fasten** genannt, wird an 5 Tagen ganz normal gegessen. An 2 Tagen dürfen hingegen jeweils nur 300–500 kcal aufgenommen werden. Dabei folgen die Fastentage entweder direkt aufeinander oder es sind normale Essenstage dazwischen.

VORTEILE

- Die Zubereitung der Mahlzeiten während der Fastentage erfordert ein Verständnis der Kalorienwerte und der glykämischen Belastung der verzehrten Lebensmittel,

um den Fastenzustand trotz Nahrungsaufnahme aufrecht zu erhalten. Dies wirkt sich auch positiv auf die Lebensmittelauswahl während der fastenfreien Tage aus.

- Flexibilität: Die zwei Fastentage pro Woche können frei gewählt werden, was die Organisation des Alltags erleichtert.

NACHTEILE

- Diese Form des Fastens ist auf Dauer schwer durchzuhalten und hat eine hohe Abbruchrate.
- Es braucht fundierte Kenntnisse über die richtige Ernährung während des Fastens und über die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung, in die man sich erst einmal einarbeiten muss.
- Innerhalb der Phasen des intermittierenden Fastens werden weder eine intensive Autophagie, noch eine Ketose erreicht. Daher besteht auch beim intermittierenden Fasten neben der Kalorienrestriktion nur ein eingeschränkter Fastennutzen, der nicht maßgeblich über das Intervallfasten hinaus geht.
- starkes Hungergefühl, da der Körper noch auf dem Glykogenstoffwechsel eingestellt ist und nach Kohlenhydraten verlangt
- Der Körper bekommt durch den Nahrungsentzug am ersten Fastentag Stresssignale (*Adrenalin, Cortisol*), was sich zusammen mit dem Hungergefühl negativ auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. So ist es möglich, dass vergleichsweise viel Aufwand für wenig Nutzen betrieben wird.
- Gefahr der Mangelernährung: Die eingeschränkte Nahrungsaufnahme führt auf Dauer zu einer verringerten Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und essentiellen Fett- und Aminosäuren. Um ganz sicher zu gehen, empfehlen wir daher die Verwendung eines hochwertigen Multivitamin-

und Omega-3-Nahrungsergänzungsmittels zumindest für das Fasten über 24 Stunden in Betracht zu ziehen. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass die Ernährung im Allgemeinen auf natürlichen, frischen, mikro- und makro-nährstoffreichen Lebensmitteln basieren sollte.

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Intermittierendes Fasten führt zu einer starken Verringerung der Kalorienaufnahme für ein oder zwei Tage. Daher empfehlen wir die Kalorienaufnahme an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen pro Woche zu reduzieren (*je nach Körpergewicht zwischen 300–500 kcal*) und an den anderen 5 Tagen normal, das heißt vollwertig, zu essen. Um den Fastenerfolg zu garantieren, empfehlen wir beim intermittierenden Fasten die tiefgehende Auseinandersetzung mit den dafür geeigneten Nahrungsmitteln. Hierzu gibt es viele populäre Veröffentlichungen, die dir bei der richtigen Umsetzung helfen können. Wir empfehlen hierfür die Longevità-Diät, die Prof. Dr. Valter Longo, in seinem Buch *Iss dich jung* vorstellt, (*Das Buch ist in unserem Online-Shop kostenlos zuzüglich Versandkosten erhältlich*) sowie die 5:2 Fast Diet von Michael Mosley.

Gesundheitliche Vorteile des periodischen Fastens

- [Unterstützung eines gesunden Insulinspiegels](#), da sich der Blutzucker aufgrund der langen Essenspause auf einem niedrigen Niveau stabilisiert
- Abbau von [viszeralem Bauchfett](#), da der Körper aufgrund der langen Essenspause gezwungen ist, vermehrt auf die Fettreserven zurückzugreifen und [dafür Ketone bilden muss, um den Fettstoffwechsel anzuregen](#). Der Fettabbau wird zusätzlich durch einen konstant niedrigen Insulinspiegel begünstigt. (*Eine Ketose kann jedoch beim periodischen Fasten nicht erreicht werden*)
- Verbesserung des Schlafs, da der Körper nicht durch Verdauungsarbeiten gestresst wird
- Steigerung der Gehirnleistung und des mentalen Wohl-

befindens, da das Gehirn vermehrt mit Energie aus Ketonkörpern versorgt wird

- [Unterstützung eines gesunden Blutdrucks](#)
- Autophagie wird begünstigt. Allerdings findet diese nicht in intensiver Form statt.
- Aktivierung der [Sirtuine](#), die ebenfalls dabei helfen, die Lebensdauer der Zellen zu erhöhen und deren Erbgut zu schützen.
- Verringerung von Körperentzündungen
- Verbesserung des Hautbildes
- Verbesserung der Darmgesundheit, da lange Essenspausen die Entwicklung einer gesunden Darmflora unterstützen
- Unterstützung eines gesunden Hungerempfindens und [Verringerung von Heißhungerattacken](#)
- Periodisches Fasten kann dabei helfen, intuitiv ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu entwickeln
- dadurch, dass die Energiezufuhr zeitweise stark heruntergefahren wird, können sich Cholesterinspiegel sowie der Blutdruck stabilisieren
- temporärer Nahrungsverzicht führt zu einer Verringerung von oxidativem Stress, der die Hirnzellen angreift und schneller altern lässt. Durch die Verringerung bleibt das Gehirn jung und leistungsfähig.
- Autophagie und Fettverbrennung (*jedoch nicht die Ketose*) können für ein paar Stunden ansatzweise angestoßen werden. D.h., schadhafte Zellstrukturen werden repariert oder abgebaut und Fettreserven werden angezapft.

All diese Effekte zeigen sich in der Regel erst bei langfristiger Anwendung über mehrere Monate hinweg.

”

ES GIBT UNTERSCHIEDLICHE FORMEN DES FASTENS, DIE SICH DURCH HÄUFIGKEIT UND DAUER SOWIE DER ERLAUBTEN NAHRUNG STARK UNTERSCHIEDEN – UND DAMIT AUCH IN DER INTENSITÄT IHRER WIRKUNG.

“

proLon®

”

DIE VORTEILE DES FETTSTOFFWECHSELS
MACHEN HUNGERPHASEN FÜR DIE
MENSCHLICHE GESUNDHEIT GENAUSO
WICHTIG WIE ESSENSPHASEN.

“



proLon®

2. MEHRTÄGIGES FASTEN

Vom mehrtägigen Fasten oder Heilfasten spricht man, wenn die Fastenphase (*Kalorienrestriktion*) mindestens 3 Tage am Stück durchgeführt wird. Je nach Methode kann die Fastenphase bis zu 21 oder sogar biblische 40 Tage dauern. Das ist allerdings nur etwas für echte Fastenprofis und sollte unter ärztlicher Aufsicht stattfinden. Hinsichtlich der Nutzen-Risiko-Abwägung empfiehlt sich neuesten Studien zufolge 5 Tage als optimale Fastendauer. Auf diese Art wird je nach Gesundheitszustand und ärztlicher Empfehlung zwischen 1–6 Mal pro Jahr gefastet.



1. Eine klassische Methode in Europa ist das Buchinger Fasten. Hier sind täglich 300–500 kcal in Form von Gemüsesuppen, Säften, Tees und eventuell einem Teelöffel Honig erlaubt. Typisch für das Buchinger-Fasten ist auch, dass ein Tag vor Fastenbeginn mit Glaubersalz oder einem Irrigator abgeführt wird. Dieser Vorgang kann auch während der Fastenphase wiederholt werden.
2. Eine radikalere Variante des Fastens ist das Wasserfasten. Wie der Name schon sagt, ist beim Wasserfasten nur Wasser erlaubt. Diese Form ist nur etwas für echte Fastenprofis und zugleich nicht ohne Risiko für die Gesundheit, da im Vergleich zu den anderen Formen

tatsächlich gehungert und ein auftretender Nährstoffmangel nicht ausgeglichen wird. Für Fastenanfänger ist Wasserfasten deshalb nicht empfehlenswert.

VORTEILE

- Der Körper befindet sich mit hoher Wahrscheinlichkeit mehrere Tage vollständig in der Autophagie und kann dabei mehrere Phasen durchlaufen: vom Abbau und Recycling schadhafter Zellstrukturen bis hin zur Zellerneuerung.
- Nach dem 2.–3. Tag läuft die Fettverbrennung auf Hochtouren und es wird äußerst effektiv viszerales Fett abgebaut. [Rein rechnerisch sind so bis zu 3 kg in 5 Tagen möglich.](#)
- Der Körper verliert Wassereinlagerungen
- Der Körper wird dabei unterstützt, Entzündungen zu reduzieren
- Blutdruck, Insulin- und Cholesterinwerte können sich verbessern
- Das Geschmacks- und Geruchsempfinden wird sensibilisiert
- Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Es fällt danach leichter, gesunde Gewohnheiten anzunehmen, da man das positive Körpergefühl möglichst lange beibehalten möchte und man intuitiv die Bedürfnisse des eigenen Körpers besser zu verstehen lernt.
- Anwender*innen berichten auch über mentale Klarheit und spirituelle Erfahrungen.



proLon®

NACHTEILE:

- Mögliche Kontraindikationen müssen im Vorfeld von Fachleuten ausgeschlossen werden.
- Das richtige Abfasten muss überwacht und sorgfältig durchgeführt werden. D. h. die Wiederaufnahme der Ernährung muss schrittweise über mehrere Tage erfolgen.
- Es wird dringend dazu geraten, diese Art des Fastens nur unter Aufsicht von Fachleuten durchzuführen, da sie für Menschen mit bestimmten Erkrankungen nicht geeignet ist und das Risiko von Nebenwirkungen wie z. B. Hypoglykämie und Ohnmacht besteht.
- Heilfasten braucht fundierte Kenntnisse über die Nahrungszusammenstellung und viel Erfahrung, um es risikofrei zu Hause alleine durchführen zu können.
- Unpraktisch für diejenigen, die weder die notwendigen Vorkenntnisse noch die Zeit oder das Geld haben, um in einen therapeutischen Aufenthalt zu investieren.

Gesundheitliche Vorteile des mehrtägigen Fastens

Die Effekte des Intervallfastens und des Heilfastens sehen auf den ersten Blick sehr ähnlich aus. Der entscheidende Unterschied liegt allerdings in der Intensität und der Dauer, in der die Ergebnisse erreicht werden. Während es beim Intervallfasten mehrere Wochen bis Monate dauern kann, ist beim Heilfasten ein gesundheitlicher Neustart schon nach wenigen Tagen möglich. Die positiven Effekte des Heilfastens können durch mehrmaliges Wiederholen pro Jahr weiter verstärkt werden.

Außerdem ist der psychologische Effekt nicht zu unterschätzen: **Das Gefühl der Selbstwirksamkeit und das leichtere, intuitive Annehmen gesünderer Gewohnheiten sind beim Heilfasten** besonders stark ausgeprägt. Dies hängt zum einen damit zusammen, dass du auf intensive Art und Weise ein Gefühl für die Bedürfnisse deines Körpers entwickelst und außerdem erfährst, wie du aus eigener Kraft heraus sehr

viel Gutes für deine Gesundheit bewirken kannst. Auf diese Weise lernst du intuitiv, was du deinem Körper geben möchtest, weil es ihm guttut, und worauf du in Zukunft lieber verzichtest, weil es einem positiven Körpergefühl entgegensteht. Heilfasten bedeutet nicht nur Nahrungsverzicht, sondern auch einen starken Fokus auf sich selbst, die körperlichen Bedürfnisse und das damit verbundene, bewusste Erleben der Selbstwirksamkeit. Daher ist Fasten für viele eine tiefgreifende Erfahrung, mit der sie ihren Körper neu kennen und lieben lernen und dies als Antrieb für einen mentalen Neustart in ein gesünderes Leben nutzen.

PRAKTISCHE UMSETZUNG

Du darfst nur heilfasten, wenn du zwischen 18 und 65 Jahren alt bist, weder stillst, noch schwanger bist, nicht unter einer Essstörung oder Untergewicht leidest und dich völlig gesund fühlst. Liegen bei dir Vorerkrankungen vor, solltest du dein Fasten-Vorhaben vorher unbedingt fachärztlich abklären lassen.

Wenn du Heilfasten zuhause durchführen möchtest, solltest du dich unbedingt mit einem kritischen Blick nach Heilfasten-Konzepten umschaun, deren Wirksamkeit auch tatsächlich wissenschaftlich belegt und klinisch geprüft sind. Sonst quälst du dich nur unnötig durch eine Reduktionsdiät ohne die gesundheitlichen Vorteile des Fastens genießen zu können. Bei den vielen Möglichkeiten, die im Netz angeboten werden, ist es jedoch nicht ganz einfach den richtigen Fastenplan zu finden, der die optimale Ausgewogenheit zwischen der Menge an Kalorien und Nährstoffen findet und den Übergang in den Fastenzustand mit wissenschaftlicher Absicherung ermöglicht. Die Kalorienzahl einer klassischen Heilfastenkur sollte sich zwischen 300 und 500 kcal bewegen. Ganz entscheidend ist aber auch die richtige Zusammensetzung aus Makro- und Mikronährstoffen, die nur durch wissenschaftliche Forschung korrekt ermittelt werden können. Nur dann hat man die höchste Wahrscheinlichkeit, optimal in den Fastenstoffwechsel zu gelangen.



3. SCHEINFASTEN

Wenn du bisher noch nie gefastet hast oder nach einer Methode suchst, die sich einfacher in deinen Alltag integrieren lässt als das traditionelle Heilfasten, dann kann die Scheinfasten-Methode eine optimale Lösung für dich sein. Denn mit Scheinfasten wird mehrtägiges Fasten so einfach und sicher wie noch nie. Der entscheidende Unterschied zu allen anderen Methoden:

Du darfst während dem 5-tägigen Scheinfasten feste Nahrung zu dir nehmen und das sogar mit einer für Fastenkuren verhältnismäßig hohen Kalorienzahl von täglich ca. 700–1050 kcal.

Die spezielle Zusammensetzung der Nahrungsmittel, die in 25-jähriger Forschung durch prä-klinische und klinische Studien exakt ermittelt wurde, ist bei der Scheinfasten-Diät so gewählt, dass der Körper trotz Nahrungszufuhr «denkt», dass er keine Nahrung erhält und dadurch in den oben beschriebenen Fastenzustand übergeht. Deshalb wird diese Methode auch Scheinfasten, oder auf Englisch Fasting Mimicking Diet, genannt.

Die Scheinfasten-Diät ist damit eine wissenschaftlich weiterentwickelte Form des Heilfastens, die von Prof. Dr. Valter Longo und seinem Forschungsteam an der University of Southern California entwickelt wurde. Die Scheinfasten-Diät wird unter dem Namen ProLon® für den Hausgebrauch angeboten.

ProLon® ist eine Fastenbox, die Riegel, gefriergetrocknete Suppen, Cracker, Oliven, Getränke und Nahrungsergänzungsmittel enthält. Es handelt sich hierbei um ein Ernährungsprogramm, das 5 Tage dauert und bei dem die Kalorienaufnahme an das individuelle Körpergewicht angepasst ist.

Mit dieser Fastenbox kannst du, sofern du keine der oben genannten Ausschlusskriterien für das Heilfasten erfüllst, wirklich ohne Vorkenntnisse sofort loslegen. Alles was du dazu benötigst, ist in der Box enthalten. Du brauchst dafür

keinen Urlaub zu nehmen oder in ärztliche Betreuung zu gehen. Das macht Scheinfasten deutlich einfacher durchzuhalten und alltagstauglich. **Nicht zuletzt sind die Wirksamkeit und Sicherheit der [Scheinfasten-Diät ProLon®](#) klinisch geprüft und evidenzbasiert.**

Die Möglichkeit, während der Fastenphase nährstoffreiche, feste Nahrung zu sich nehmen zu dürfen, bringt für die Durchführung gegenüber traditionellen Heilfastenmethoden somit zahlreiche Vorteile mit sich.



Vorteile des Scheinfastens

- Scheinfasten mit ProLon® basiert auf 25 Jahren wissenschaftlicher Forschung. Die fasten-imitierende Wirkung ist klinisch geprüft und wissenschaftlich nachgewiesen. Entwickelt wurde das Scheinfasten von Prof. Dr. Valter Longo, einem weltweit renommierten Altersforscher und Ernährungswissenschaftler.
- Insgesamt gab es (*bisher*) weltweit über 1.000.000 sichere Anwendungen mit hochzufriedenen Kunden. **Damit ist ProLon® evidenzbasiert und sicher.**
- Bei normaler Gesundheit benötigst du keine ärztliche Betreuung. Du kannst komfortabel und sicher das Heilfasten zuhause durchführen.

”

BEI DEN FRÜHEN MENSCHEN WAR DER STÄNDIGE WECHSEL ZWISCHEN ESSENSPHASEN UND LÄNGEREN HUNGERPHASEN GANZ NORMAL. DARAUF HAT SICH DER MENSCHLICHE KÖRPER MIT ZWEI VERSCHIEDENEN STOFFWECHSELN EINGESTELLT.

“

prolon®

- Scheinfasten dauert nur 5 Tage, durchläuft dabei alle wichtigen Fasten-Phasen und bietet damit die meisten Benefits des traditionellen Heilfastens.
- Alles, was du zum Scheinfasten an Nahrungsmitteln benötigst, wird zu dir nach Hause in einer Box mit einfacher Anleitung geliefert. Du musst kein Fastenexperte sein und kannst ohne Vorkenntnisse sofort loslegen. Zwar empfiehlt es sich, auch beim Scheinfasten mindestens einen Entlastungstag einzuplanen, um dem Körper den Umstieg in den Fastenzustand so einfach wie möglich zu machen. Zwingend notwendig ist dies allerdings nicht.
- Die Mahlzeiten und der individuell abgestimmte „L-Drink“ sorgen dafür, dass dein Körper keine Aminosäuren aus den Muskeln als Energiequelle nutzt. Sprich: **deine Lean Body Mass bleibt erhalten.**
- Du musst auch keinen Urlaub nehmen, sondern kannst ganz normal weiterarbeiten und deinen Alltag meistern. Denn durch den höheren Kalorien- und Nährstoffgehalt bekommt dein Körper alles, was er zum Fasten braucht, ohne dabei zu stark belastet zu werden.
- Du musst nicht abführen, da dein Darm auch während des Fastens normal weiterarbeitet.
- Du musst dir keine Gedanken darüber machen, welche Nahrungsmittel du in deinen Fastenplan aufnehmen musst, um dich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen, ohne dabei zu viele Kalorien aufzunehmen. Scheinfasten mit ProLon® ist perfekt auf die Bedürfnisse deines Körpers abgestimmt und sorgt dafür, dass du garantiert in den Fastenzustand gelangst.
- Dadurch, dass du nur 5 Tage fastest, sind auch nur maximal 1–2 Abfasttage nötig. Danach solltest du aber auch beim Scheinfasten auf eine gesunde Ernährung setzen, um das tolle Körpergefühl möglichst lange beizubehalten.



KONTRAINDIKATIONEN

- ProLon® ist nicht geeignet für Personen mit Allergien gegen die enthaltenen Inhaltsstoffe: Nüsse, Soja, Hafer, Sesam, Sellerie, Knollensellerie.
- Liegen bei dir irgendwelche Vorerkrankungen vor, solltest du auch bei ProLon® unbedingt dein Fastenvorhaben mit deinem Facharzt besprechen.

Scheinfasten mit ProLon® bietet besonders Fastenanfängern den perfekten Einstieg, um Heilfasten zuhause zu einem tollen Erfolgserlebnis zu machen, das man gerne wiederholen möchte, um seinem Wohlbefinden etwas Gutes zu tun. Aber auch erfahrene Fastenprofis kommen in den Genuss einer deutlich einfacheren Durchführung.

Klicke jetzt hier auf den Button, wenn du mehr über die [ProLon® Box](#) erfahren möchtest.



proLon®

The ProLon logo is centered in the upper half of the page. It features the word "proLon" in a white, lowercase, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the "n". The background is a large, light green circle with several thin, curved green lines arching over and under it, creating a sense of motion and depth.

proLon®

PROLON-FASTEN.COM

Für Erfahrungen, Tipps & Austausch zu ProLon®
bitte gerne auch in unserer Facebook-Gruppe
[„Scheifasten mit ProLon®“](#) vorbeischaun.
