



## Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten

*Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten** Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork

2017] Illustrationen [Neuwertig und ungelesen,als Geschenk geeignet vier 610 Medizin, Gesundheit ]

 [Download](#) Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kur ...pdf

 [Online Lesen](#) Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - K ...pdf

# **Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten**

*Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork*

**Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten** Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork

2017] Illustrationen [Neuwertig und ungelesen,als Geschenk geeignet vier 610 Medizin, Gesundheit ]

## **Downloaden und kostenlos lesen Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork**

---

192 Seiten

Pressestimmen

"Der Gesundheits-Ratgeber erläutert alles Wissenswerte rund um die Fasten-Diäten und worauf es dabei ankommt."

ORF Teletext, 20.02.2017

"Wir erhalten medizinisch fundiertes Wissen auf dem neuesten Stand, kombiniert mit bewährter Naturheilkunde zu einem neuen ganzheitlichen Fastenkonzept vereint."

paracelsus-magazin.de, 30.01.2017 Kurzbeschreibung

Das Praxisbuch aus Deutschlands bekanntester Mind-Body-Klinik vereint drei Formen des Fastens: klassisches Heilfasten, Intervall-Fasten und Kurzzeit-Fasten. Denn Fasten erhöht die Lebensqualität, hält gesund und wirkt sich so auf Körper, Geist und Seele aus.

Dr. Thomas Rampp und die Oecotrophologin Sabine Pork zeigen, wie man sich sein ganz individuelles Gesundheits-Programm zusammenstellen kann. Mit einem Baukastensystem kann jeder selbst auswählen, welche Art von Fasten in seiner momentanen Lebenssituation die beste ist.

Von Gemüsebrühen über Leberwickel bis hin zur Zungen-Reinigung wird alles Wissenswerte rund ums Thema Fasten erklärt. Naturheilkundliche Tipps unterstützen das Wohlbefinden während der Fastentage. Heilfasten ist auch eine wirksame Therapie bei zahlreichen chronischen Erkrankungen, wie Rheuma oder Bluthochdruck, und kann zur deutlichen Befindlichkeitsverbesserungen, oder sogar zur Heilung beitragen. Der Gesundheits-Ratgeber bietet dazu genaue Anleitungen. Außerdem zeigt es, wie man durch das Fasten unter anderem das Abnehmen, die Regulierung des Blutzuckerspiegels sowie die innere Reinigung fördern kann.

Der neue Klassiker, der medizinisch fundiertes Wissen auf dem neuesten Stand und bewährte Naturheilkunde zum ganzheitlichen Fasten-Konzept vereint. Über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Thomas Rampp ist Oberarzt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin und seit 2002 Leiter des Instituts für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Indische Medizin an den Kliniken Essen-Mitte, Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Traditionelle Heilverfahren mit Schwerpunkt Ausleitende Verfahren, einschließlich des medizinischen Heilfastens. Dr. Rampp ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen sowie Dozent für diverse Ärztesellschaften.

Sabine Pork, Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte Therapeutin für Mind-Body-Medizin, ist seit über 15 Jahren Ernährungs- und Ordnungstherapeutin in der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken-Essen-Mitte. Sie leitet Fastengruppen, Seminare und Workshops und ist Dozentin für gesundheitsfördernde Ernährung.

Download and Read Online Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork #6ERNV9HTQ70

Lesen Sie Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork für online ebook  
Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork Bücher online zu lesen.  
Online Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork ebook PDF herunterladen  
Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork Doc  
Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork Mobipocket  
Gesund durch Fasten: Heilfasten - Intervallfasten - Kurzzeitfasten von Dr. Thomas Rampp, Sabine Pork EPub