

MEDIEN INFORMATION

Essen, fasten, länger leben

Dr. med. Francoise Wilhelmi de Toledo beschäftigt sich schon seit ihrer Jugend mit dem Fasten. Damals rebellierte sie gegen das bürgerliche Elternhaus und deren kalorienreiche Essgewohnheiten. Bis heute hat der bewusste Verzicht auf Nahrung sie nicht losgelassen. Die Ärztin und Leiterin der Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee wird am 20. März 2017 im Rahmen von Marianne Macks ehrenamtlicher Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ über die positiven Effekte des Fastens referieren. Die Gäste können sich ab 19.30 Uhr im 4-Sterne Superior Hotel Colosseo auf einen spannenden, informationsreichen Abend freuen.

Essen macht glücklich. Doch kann auch der temporäre Verzicht auf Essen ein Glücksgefühl auslösen? Menschen, die nichts essen, entdecken oft, dass sie sich wohler fühlen, weniger Schmerzen haben, ruhiger werden und ihr Leben besser reflektieren. Vierzig Tage kann ein Mensch ohne Nahrung überleben. Um während des Fastens eine Erfahrung der besonderen Art zu erleben, ist das jedoch nicht nötig. Zudem ist freiwilliges Fasten nicht gleich hungern. Manchmal reichen schon ein paar Tage Verzicht, um liebgewordene, aber ungesunde Gewohnheiten zu überdenken und zu überlegen, was wirklich wichtig ist im Leben. Fasten bedeutet nicht nur, nichts zu essen, es kann auch Seelennahrung sein und der Einstieg in ein bewussteres Leben.

Francoise Wilhelmi de Toledo ist 15 Jahre alt, als sie beginnt, sich mit dem Verzicht auf Essen zu beschäftigen. Heute leitet sie die Klinik Buchinger Wilhelmi am Bodensee. Viele Menschen sind seitdem in ihre Klinik gekommen mit dem Ziel, alte Gewohnheiten zu brechen und mehr als den Körper zu reinigen. Denn ein leerer Magen und eine Darmreinigung können viel mehr: „Das Fasten wirkt auch auf unsere Seele,“ sagt die ärztliche Leiterin, „unser gesamter Hirnstoffwechsel und unsere Emotionalität ändern sich.“

Bei der Methode Buchinger-Wilhelmi wird Wert darauf gelegt, möglichst sanft in den Fastenmodus einzusteigen. Nach zwei bis drei Tagen, oft begleitet von Kopfschmerzen, Müdigkeit und auch mal Hunger, beginnt eine Ruhephase. „Dann folgt ein Stimmungshoch und manchmal sogar

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 7822 77-14100
Telefax +49 7822 77-14105
presse@europapark.de

Europa Park Straße 2 | 77977 Rust
www.europapark.de/presse

MEDIEN INFORMATION

eine euphorische Phase“, sagt die renommierte Ernährungsexpertin, die oft eine große innere Freude bei ihren Patienten erlebt. Fasten hat viele Facetten. Die Gäste dürfen auf eine gefragte Expertin gespannt sein, die viele Tipps für ein bewussteres, gesünderes und erfüllteres Leben mit auf den Weg gibt.

„Mit den Spenden dieses Abends können wir über unseren Förderverein ‚Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien‘ wieder etwas Farbe in das Leben vieler hilfsbedürftiger Menschen bringen, die unsere Hilfe dringend benötigen“, sagt Marianne Mack und freut sich auf viele Besucher, denen bei diesem Vortrag wertvolle „Neue Perspektiven“ geboten werden.

Die Veranstaltung mit Dr. med. Francoise Wilhelmi di Toledo findet um 19.30 Uhr im Raum „La Scala“ des 4-Sterne Superior Hotels Colosseo statt. Weitere Informationen und Einlasskarten zum Vortrag unter Tel.: 07822/77 66 88. Spendenkonto Santa Isabel e.V.: Volksbank Lahr, Konto-Nr. 404802, BLZ 682 90000.

Unternehmenskommunikation

Telefon +49 7822 77-14100
Telefax +49 7822 77-14105
presse@europapark.de

Europa Park Straße 2 | 77977 Rust
www.europapark.de/presse