**PRESSEINFORMATION**

Vortragsabend im elisana  
Mittwoch, 2. November 2022, 19.00 Uhr

**Fasten – Reduktion auf das Wesentliche**  
Wie freiwilliger Nahrungsentzug unsere Gesundheit fördert

Schon unsere Vorfahren wussten: Gesundheit beginnt im Darm. Und neueste wissenschaftliche Studien untermauern diesen Zugang. Der Umgang mit unserem Organ „Darm“ ist daher eine – wenn nicht sogar *die* – wesentliche Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit. Der Darm steuert nicht nur den Großteil unseres Stoffwechsels, sondern ist auch Schauplatz von vielen immunologischen Reaktionen in unserem Körper.

Um den Darm zu unterstützen, zu „sanieren, gesund zu erhalten, ist seit vielen Jahrhunderten das (Heil)Fasten eine bekannte Methode. Fasten ist viel mehr als nicht essen. In der Forschung stellt man vermehrt fest, welch starke Effekte systematischer Verzicht auf unseren Körper hat. Durch den Verzicht auf Nahrungsmittel wird zB. versucht, das Magen-Darm-System wieder in Gang zu bringen, die Darmflora sich regenerieren zu lassen.

Die Fasten-Medizin ist als ganzheitlich medizinisches Konzept zu verstehen. In diesem Sinn ist das Thema auch aktueller denn je. Das Fasten wirkt von innen heraus positiv über den Darm auf das Immunsystem sowie über den Mechanismus der sogenannten Autophagie.

Der Referent, Dr. Martin Krizmanits, Kurarzt im Kurhaus Marienkron, Fastenarzt und Arzt für Allgemeinmedizin gibt einen Einblick in die Wirkungsweise des Fastens und erläutert die Möglichkeiten der Prävention und Therapie bei chronischen Erkrankungen.  
Inhalte des Vortrags sind u.a.:

* Der Darm als Gesundheitszentrale
* Auswirkungen des Fastens auf Darm und Immunsystem
* Was unterscheidet Fasten von Diät?
* Die medizinische Bedeutung des Fastens
* Die konkreten Möglichkeiten des begleiteten Heilfastens im Kurhaus Marienkron und im elisana

Fasten heißt Reduktion auf das Wesentliche. Dafür muss man nicht auf guten Geschmack verzichten und kann sogar mit kulinarischem Genuss verbunden sein. Im Anschluss an den Vortrag gibt es dazu als kleine Kostprobe eine Verkostung einer Fastensuppe, die vom Kurhaus Marienkron zur Verfügung gestellt werden.

**Termin**  
Mittwoch, 2. November 2022, 19.00 Uhr, 15 Euro Eintritt

elisana – Zentrum für ganzheitliche Gesundheit, Museumstraße 31a, 4020 Linz  
  
**Um Anmeldung wird gebeten:**   
unter [www.reglist24.com/fasten\_als\_therapie](http://www.reglist24.com/fasten_als_therapie) oder Tel 0732 946 700  
  
**Rückfragen zur Presseinformation:**

Andrea Haneder, Zentrumsleiterin elisana, Tel.: 0732 946 700, [a.haneder@elisana.at](mailto:a.haneder@elisana.at); www.elisana.at