



# 04.03.2024

## Fasten und Autophagie

**17.30 Uhr praktische Lehrküche mit Esther Bieling**

(Anmeldung bei Esther per Mail [e.bieling@gmail.com](mailto:e.bieling@gmail.com) oder Telefon 07821/24751)

**19.30 Uhr Gesundheitsvortrag mit Dipl. Ing. Gabriele Wagner**

Veranstalter: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Ort: Geroldsecker Vorstadt 10, 77933 Lahr

Livestream: [www.adventgemeinde-lahr.de](http://www.adventgemeinde-lahr.de)



## **Ich bin von den Wirkungen des Fastens tief beeindruckt!**

Die positiven Wirkungen des Fastens sind wissenschaftlich belegt. Mittlerweile weiß man ganz genau, was beim Fasten in unserem Körper vor sich geht und wie sehr man durch nichts essen gewinnen kann. Fasten ist etwas ganz Natürliches! Tiere fasten, wenn sie krank sind, bis sie sichtbar auf dem Weg der Besserung sind! Sie lassen ihrem Körper die Möglichkeit, sich unbeschwerter um die bestehende Krankheit zu kümmern.

Auch bei den Menschen finden wir wunderbare Beispiele. Die alten Einwohner Okinawas essen sich nie satt (max. 80%). Sie folgen einer alten japanischen Weisheit, die sagt: „hara hachi bu“, was so viel heißt, wie „hör auf zu essen“! Die Insulaner sind auffällig schlank, der BMI sinkt mit steigendem Alter, die Blutgefäße sind frei von Ablagerungen und Cholesterin- und Blutdruckwerte sind optimal!

Frau Dipl.-Ing. Gabriele Wagner leitete 23 Jahre lang die Abteilung Ernährungsberatung sowie den Bereich der Gesundheitspädagogik in einer Rehabilitationsklinik für ernährungsabhängige Krankheiten, Innere Medizin und Naturheilkunde. Gabriele Wagner führte sowohl innerhalb des Klinikbetriebes als auch extern Ärzteschulungen und Seminare im Bereich der Ernährungstherapie durch. Außerdem ist sie Lehrbeauftragte im Bereich der Ernährungsmedizin an einer Hochschule und begleitete viele Studenten unterschiedlicher Hochschulen in ihren Studienabschlussarbeiten. Sie ist Mitautorin in zwei komplementärmedizinischen Lehrbüchern (2011 und 2012) sowie in Veröffentlichungen der medizinischen Fachpresse.

