



## Abnehmen mit iFasten

Von *mmv*

Erstellt am 7 Jan 2014 - 13:31

Pressebericht von: iFasten.de

Presseagentur: mMv -- multiMEDvision -- Berliner Medizinredaktion

(Berlin, 7. Januar 2014). Nach Weihnachten und Neujahr ist Abnehmen ein vordringliches Thema für viele Menschen in Deutschland. Eine nachhaltige Methode, überschüssige Pfunde auf gesunde Weise loszuwerden und langfristig ohne Jojo-Effekt Gewicht zu halten, ist Intervall-Fasten (auch iFasten oder intermittierendes Fasten genannt). Im Durchschnitt verringert sich innerhalb von 12 Wochen durch einen Tag iFasten pro Woche das Körpergewicht um fünf Kilogramm, wie erste Resultate einer in Deutschland durchgeführten iFasten-Studie jetzt zeigen (1).

Wie einfach und problemlos iFasten funktioniert, beschreibt die jetzt publizierte Broschüre "Abnehmen mit iFasten" (2), die seit Anfang 2014 zur Verfügung steht. Das Konzept hinter iFasten ist eine Aktivierung evolutionär erworbener Fähigkeiten, die bei kurz- oder längerfristigem Nahrungsmangel die körpereigene Selbstheilung anregen. Hierdurch wächst die Chance, dass sich auch das chronische Krankheits-Symptom Übergewicht bessert. US-amerikanische Forschungen der letzten Jahre zeigen, dass Intervall-Fasten das gleiche Heilungspotential hat wie das auch in Deutschland bekannte Heilfasten (z. B. nach Otto Buchinger). Darüber hinaus ist iFasten die wirksamste Anti-Aging-Maßnahme, die ohne irgendwelche Medikamente, Eingriffe oder Therapien gesundheitsfördernd und lebensverlängernd wirkt.

### Quellen

(1) Bubenzer RH, Hirschler M: 12wöchige Interventionsstudie Abnehmen mit iFasten. Berlin, 2014 (noch in Publikation).

(2) Die 32seitige Broschüre "Abnehmen mit iFasten" kann online bestellt werden (<http://ifasten.de/broschuere/> [1]) und wird derzeit kostenlos versandt.

Diese Pressemitteilung erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von "iFasten.de - Intervall-Fasten für Gesundheit, Lebensfreude und Körpergewicht". Weitere Infos bei <http://ifasten.de> [2].

\*

### Pressekontakt

mMv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion

Sigismundstraße 5

10785 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80

eMail [mmv@berlin.de](mailto:mmv@berlin.de) [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Okt 2020 - 07:11): <https://www.medcom24.de/node/18629>

### Links:

[1] <http://ifasten.de/broschuere/>

[2] <http://ifasten.de>

[3] <mailto:mmv@berlin.de>