

[Ö1-Sendung Radiodoktor - Medizin und Gesundheit mit Bernhard Ludwig](#)

Neuer Kinofilm von Bernhard Ludwig: [Trailer on facebook](#)

[Rezeptesammlung](#) nach [Dr. Johanna Budwig](#)

[Wasser als Heilmittel](#) nach [Fereydoon Batmanghelidj](#)

Buch [Sie sind nicht krank, sie sind durstig: Heilung von innen mit Wasser und Salz](#)

[Bernhard Ludwig](#) 's Ernährungsmethode [10in2](#)

Buch [Anleitung zum Lustvoll Leben](#) bei [Thalia](#) .

[Testbericht in Konsument 1/2011](#)

In meinem [10in2-Kalender](#) erfahren Sie, wie ich Bernhard Ludwig's Ernährungsmethode derzeit umsetze.

[Intermittierendes Fasten](#)

Dabei handelt es sich um längere Pausen zwischen der Essenzufuhr. Man schränkt einfach seine Mahlzeitenfrequenz ein. Eigentlich handelt es sich dabei um ein periodisches, zeitweiliges oder abgesetztes Fasten, das immer wieder durch einzelne Mahlzeiten unterbrochen wird.

Je länger die Zeit (maximal 36 Stunden) zwischen der Nahrungsaufnahme ist, desto besser. Wie beim richtigen Fasten sollte aber auch in dieser Periode reichlich Flüssigkeit aufgenommen werden. Bereits bei dieser Form des Fastens kommt es zu günstigen Auswirkungen, die beispielsweise die Vorteile einer verringerten Kalorienaufnahme über längere Zeit übertreffen. Es kommt zum Abfall des Blutzuckerspiegels und damit auch des Insulinspiegels. Weiters erhöht sich die Widerstandsfähigkeit der Neuronen im Gehirn gegen verschiedene schädliche Einflüsse. Im Tierversuch kommt es zur Unterdrückung der Entwicklung von vielen altersbedingten Erkrankungen und zur Erhöhung der Lebenserwartung. Die Hauptwirkung wird der Verhinderung von oxidativen Schäden zugeschrieben.

Quelle: [Kneipp-Verlag WIEN](#)

[Alternate-day fasting in nonobese subjects: effects on body weight, body composition, and energy metabolism](#)

[DIE 50 BESTEN SCHLANK-TIPS](#)