

Presseinformation

Susanne Fröhlich

Fröhlich fasten!

**Macht Verzicht tatsächlich gesünder und glücklicher?
Ein Selbstversuch mit allen Antworten!**

224 Seiten

Format 13,5 x 21 cm, Hardcover

Preis 17,99 € (D)/ 18,50 € (A)/ 24,50 sFr

ISBN 978-3-8338-6724-8

Erscheinungstermin: 03.01.2019



Macht Fasten tatsächlich jünger, dynamischer und gesünder?

Der persönliche und humorvolle Selbstversuch der Bestsellerautorin Susanne Fröhlich zu mehr Leichtigkeit und Gesundheit

„Bei mir wurde vor ein paar Jahren Rheuma diagnostiziert. Ich will nicht jammern, es hätte mich mit Sicherheit schlimmer treffen können. Sehr viel schlimmer. Aber es ist nichtsdestotrotz sehr schmerzhaft und ausgesprochen lästig.“ Gegen die Probleme in Schulter und Hüften immer wieder Cortison zu schlucken, ist für Susanne Fröhlich keine Option. Eine Fernseh-dokumentation zum Thema Fasten liefert die Initialzündung. Der Orthopäde, die Hausärztin und die Rheumatologin ermutigen die Patientin. Also: Warum es nicht einfach mal versuchen? **Fröhlich fasten!** ist das höchst unterhaltsame und aufschlussreiche Tagebuch der Bestsellerautorin über ihren fünfwöchigen Selbstversuch, an dessen Ende nicht nur die Blutwerte besser geworden, sondern auch jede Menge Pfunde gepurzelt sind. Interviews mit Experten, das Protokoll ihres Aufenthaltes in der Buchinger-Klinik, Erfahrungsberichte von Freunden sowie zahlreiche Tipps fürs erfolgreiche Fasten runden das 192 Seiten umfassende, bei Gräfe und Unzer erscheinende Buch ab.

Wann ist der perfekte Zeitpunkt zum Fasten, stehen doch immer irgendwelche großen Geburtstage, Hochzeiten, Weihnachten oder andere Festivitäten an? Wenn man tage- oder gar wochenlang keine feste Nahrung zu sich nimmt, wird man da nicht früher oder später unleidlich und könnte die Kollegin samt ihrem verführerischen Nachmittagskeks verschlingen? Muss das mit der Darmspülung wirklich sein? Wieviel Karottensaft kann man wirklich trinken, bevor man wie der Flamingo ganz orange wird? Und wie ist das eigentlich mit dem vielgepriesenen Gewichtsverlust, lauert am Ende nicht der Jojo-Effekt und man wiegt mehr als je zuvor? Mit einer großen Portion Skepsis beginnt Susanne Fröhlich – die Frau, die seit Jahrzehnten mit ihrem Speck in der Öffentlichkeit steht – das Abenteuer Fasten. Aber diesmal geht es ja nur sekundär ums Gewicht. Ihr Fazit: Fasten ist nicht zaubern, aber es hat einen Zauber, der sich nicht unbedingt in der Theorie erschließt. Fasten muss man ausprobieren. Inzwischen fastet Susanne Fröhlich regelmäßig einmal pro Jahr zwischen drei und sechs Wochen und sieht diese Zeit als Phase, in der ihr komplettes System, Körper und Geist generalüberholt werden.

Susanne Fröhlich ist Schriftstellerin und Journalistin und arbeitet unter anderem für den hessischen Rundfunk. Seit 2005 moderiert sie die MDR-Literatursendung „Fröhlich lesen“. Ihre Sachbücher und Romane wurden alle zu Bestsellern, darunter das „Moppel-Ich“ mit über 1 Million verkauften Exemplaren.