



Laura Junge, Sarah Schocke

## Fasten, Fasten, Fasten

5 Level. Deine Spielregeln. Drücke START

128 Seiten

Hardcover, Format: 14.5 x 20.5 cm

EUR 20

ISBN 978-3-7088-0878-9

KNEIPP Verlag

**ET 15. Dezember 2025 (Sperrfrist)**

Fasten, aber bitte ohne Staubschicht: **Fasten, Fasten, Fasten** von **Laura Junge & Sarah Schocke** ist der moderne Guide für alle, die Fasten spielerisch und individuell erleben wollen. Zuckerfasten? Fleischfasten? Scheinfasten oder der Klassiker Heilfasten? Man entscheidet selbst, welches Level gerade zu einem passt. Hier geht's nicht ums Abnehmen, sondern ums Ankommen bei sich selbst. Mit Check-ins, Fragen zum Reflektieren und kleinen Impulsen für ein gesünderes Leben begleitet das Buch durch die persönliche Fastenzeit. Modern, warm, alltagstauglich. Ob man Fleisch entfolgt oder Zucker für ein paar Wochen entsagt, bleibt dabei eine individuelle Entscheidung. Ganz nach dem Motto: *Dein Fasten, dein Game. Press Play!*

### Laura Junge macht Fasten zum Game!

Fünf Level, dein Körper, deine Spielregeln: Alkohol-, Fleisch-, Zucker-, Schein- und (das Herzstück) Heilfasten. Jedes Level bietet eine neue Challenge, eine andere Erfahrung. Sie können einzeln "gespielt" oder der Reihe nach durchlaufen werden. Von einer Woche ohne Alkohol bis hin zum vollen Heilfasten-Reset. Kompakt, ehrlich und angereichert mit kleinen Wissenshappen nimmt die Ernährungswissenschaftlerin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin **Laura Junge** die Scheu vor dem Fasten, ohne Fakten zu verwässern. Ein spielerischer Weg zu mehr Wohlbefinden und Achtsamkeit – Schritt für Schritt und selbstbestimmt. Press Play!

- **Fasten ohne Hemmschwelle:** für mehr Klarheit, Balance und Energie
- Laura Junge macht die Wissenschaft vom Fasten zum **Lifestyle**
- Mit wöchentlichen Plänen, Inspirationen, Rezepten und Zufriedenheitscheck: Ein sanfter Begleiter durch individuelle Fasten-Challenges

[>> Hier geht's zum Buch](#)

### BLICK INS BUCH

#### Auszüge

Ab jetzt bin ich hemmungslos nüchtern »Alkoholfasten« • Ab heute mal Plan(t) B »Fleischfasten« • Unfollow Zucker »Zuckerfasten« • Fast wie Fasten – nur mit Essen »Scheinfasten« • Fasten loading ... »Entlastungstage« • Fasten – Bis(s) zum Apfel »jetzt wird's ernst« • Mein Körper: Dachte schon, du bist mir entfolgt »Aufbautage«



Aus: **Fasten, Fasten, Fasten** von Laura Junge und Sarah Schocke, Kneipp Verlag Wien 2025

## ÜBER DIE AUTORINNEN

**Laura Junge** studierte Medizinische Ernährungswissenschaft und ist ärztlich geprüfte Fastenleiterin. Sie begleitete zahlreiche Menschen in Kliniken, auf Retreats und über Social Media. Als ehemalige Fasten-Influencerin teilte sie ihr Wissen mit über 20.000 Followern.  
Foto: Privat



**Sarah Schocke** ist Ökotrophologin, Bestsellerautorin und Ernährungsexpertin. Sie ist gefragte Medienexpertin und engagiert sich für gesunde (Familien-)Ernährung. Fasten ist fester Bestandteil ihres Lebens – jedes Jahr mit wechselnden thematischen Schwerpunkten.  
Foto: Andrea Thode

