

# Kraftquelle Buchingerfasten

## Warum eine Woche Fasten unsere Selbstheilung fördern kann

Kursnummer	26Z132121
Beginn	Samstag, 21.02.2026, 11:00 - 13:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 0.06, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Volker Gehrke
Kursentgelt	7,00 €

Fasten liegt im Trend – gerade aus gesundheitlichen Gründen: Es soll den Blutdruck senken, das Risiko für Typ-2-Diabetes reduzieren, Entzündungen lindern und sogar beim Abnehmen helfen – auch wenn das nicht das Hauptziel ist.

Doch was macht das Buchingerfasten so erfolgreich? Wie gesichert sind die Erkenntnisse, dass es bei Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten, Magen-Darm-Beschwerden oder Hautproblemen hilft? Was ist an den berichteten Heilerfolgen bei Rheuma und Gelenkschmerzen dran? Und kann Fasten tatsächlich das Risiko für Demenz senken?

Der Vortrag gibt einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung und erklärt den zentralen Unterschied zwischen Buchingerfasten und Intervallfasten. Sie erfahren außerdem, für wen das Buchingerfasten besonders geeignet ist, wie Sie Fasten- und Aufbau Tage zu Hause sicher und einfach gestalten können und wie oft Fasten wirklich sinnvoll ist.

### Über den Referenten:

Ich bin Volker Gehrke, geprüfter Fastenleiter. Seit 2022 begleite ich in Köln-Dünnwald Menschen bei ihren Fastenkuren – vom ersten Versuch bis zu zweiwöchigen Fastenerlebnissen. Inzwischen hat sich dort eine große Fastengemeinschaft gebildet. Meine persönliche Fastenreise begann vor 36 Jahren, nach einem schweren Unfall. Seitdem ist Fasten ein fester und bereichernder Bestandteil meines Lebens geworden.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.02.2026	11:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)