



Sehr geehrte Damen und Herren!

### Vortrag von Prof. Frank Madeo

Am 15. September 2017 hat **Univ.-Prof. Dr. Frank Madeo** im Souterrain des Cafe Prückl in Wien seinen **Vortrag** auf Einladung des **Kloster Pernegg** zum Thema „**Fasten und Autophagie**“ gehalten. Die Nachfrage war erfreulich groß.

**Frank Madeo** beschreibt in seiner Forschung die Funktionsweise von Abbau- und Regenerationsprozessen in der Zelle und arbeitet hier vor allem an Umsetzungsstrategien. In einer groß angelegten Studie, die von **Prof. Madeo** betreut wird, weist er ausdrücklich auf die Vorzüge des Fastens hin. Fasten ist ein Auslöser der Autophagie und wirkt lebensverlängernd, verjüngend und regenerierend.

Rund **120 Fasten-Interessierte** hörten Madeos Vortrag. Er berichtete über seine Forschungsgebiete, über Fasten als geniales **Anti-Aging-Mittel**, die Unwichtigkeit des Body-Mass-Index und informierte ausführlich zum Thema Zucker.



**Aus diesem Vortrag stellen wir Ihnen heute und in den nächsten Ausgaben die wichtigsten Aussagen vor.**

Heute lesen Sie, was Univ.-Prof. Frank Madeo zum Thema Autophagie auf **Anfragen aus dem Publikum** antwortet:

**Besucher:** *Wie viele Stunden Fasten lösen denn jetzt diese Autophagie aus?*

**Madeo:** Gute Frage, das ist übrigens die Millionen-Dollar-Frage! Das werde ich seit 20 Jahren immer wieder gefragt und ich muss immer wieder sagen, .....

**Hier geht es zum Artikel...**



## Haben Sie Lust auf eine gesunde Auszeit bekommen?

Der Herbst ist die Erntezeit des Sommers. Langsames Einkehren der Ruhe und doch noch die wärmende Spätsommersonne in vollen Zügen genießen. Die Natur zeigt sich von ihrer intensivsten Seite. Sei es die Verfärbung des Laubes oder die klare Weitsicht.

Mit viel Bewegung an frischer Luft kurbeln Sie Ihre Entsäuerung und Entgiftungsprozesse an. Wichtig ist auch die seelisch/spirituelle Dimension des Fastens. Die Gedanken werden klarer, Entscheidungen sind leichter zu treffen, die Seele öffnet sich und die Sicht auf das Wesentliche, die eigene Mitte fällt leichter.



Ob **Klosterfasten mit Suppe und Saft** oder **Basenfasten** mit reichlich Obst und Gemüse, **Pernegg ist Ihre Gesundheitsquelle!**

**Zu den Angeboten...**



### Klosterfasten im Herbst

Der Herbst die Erntezeit des Sommers. Langsames Einkehren der Ruhe und doch noch die wärmende Spätsommersonne in vollen Zügen genießen.

[mehr »](#)



### GesundBasenFasten

**& sanftes Yoga für Einsteiger**

Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt durch ungesunde Ernährung...

[mehr »](#)

## KONTAKT

**Kloster Pernegg**  
3753 Pernegg 1

info@klosterpernegg.at  
www.klosterpernegg.at  
Tel.: +43 2913 614

[Onlineansicht](#) »  
[Daten ändern](#) »  
[Newsletter abmelden](#) »

