



# WASSERFASTEN DIÄT

Warum viele Menschen trotz Fasten und Diäten nicht abnehmen

**Wasserfasten  
Diät**

*Gesund abnehmen mit  
Wasser und Mineralien*

Mg

Ca

Na

K

Zellreinigung

Fettverbrennen

mehr Energie



# Die Wasserklinik Anleitung zur Wasserfasten Diät

## Zellreinigung, Fettabbau und Regeneration mit mineralreichem Wasser

---

### 1. Warum Wasserfasten Diät heute wichtiger ist als je zuvor

Unsere moderne Welt ist voller Nahrung - aber arm an echter Versorgung. Die meisten Menschen essen mehr denn je, sind aber dennoch erschöpft, übergewichtig, entzündet und innerlich ausgetrocknet. Das liegt daran, dass der Körper nicht einfach Kalorien braucht, sondern Ordnung, Mineralien und Zellwasser.

Die **Wasserfasten Diät** ist kein Hungern. Sie ist ein gezielter biologischer Reset. Ein Moment, in dem der Körper aufhört, permanent zu verdauen, zu speichern und zu kompensieren - und beginnt, sich selbst zu reparieren.

In der Natur gab es schon immer Zeiten ohne Nahrung. Unsere Zellen sind darauf programmiert. Wenn keine Energie von außen kommt, schalten sie auf **Reparaturmodus**. Alte, defekte Zellbestandteile werden abgebaut, Entzündungen gehen zurück, Fettreserven werden freigesetzt und der Stoffwechsel wird neu kalibriert.

Doch ein entscheidender Punkt wird in fast allen Fastenratgebern übersehen:

#### **Ohne Mineralien kann der Körper nicht fasten.**

Wasser ohne Elektrolyte trocknet Zellen aus. Wasser mit Mineralien dagegen aktiviert die Zellhydratation - und damit Autophagie, Fettverbrennung und Regeneration.

Die Wasserklinik-Methode verbindet deshalb uraltes Fastenwissen mit moderner Zellbiologie.

---

### 2. Was bei der Wasserfasten Diät im Körper wirklich passiert

Wenn du aufhörst zu essen, passiert etwas Außergewöhnliches. Nach etwa 24 Stunden sind die Zuckerspeicher (Glykogen) leer. Der Insulinspiegel sinkt. Und der Körper beginnt, Fett zu verbrennen.

Doch das ist nur der Anfang.

Jetzt startet ein Prozess, der in der Medizin als **Autophagie** bekannt ist - die Selbstreinigung der Zellen. Beschädigte Proteine, alte Zellteile und entzündliche Strukturen werden abgebaut und recycelt.



Für diese Entdeckung erhielt der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis für Medizin.

👉 <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2016/summary/>

Studien zeigen, dass Fasten die Autophagie in fast allen Geweben aktiviert:

👉 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25431468/>

Gleichzeitig sinkt der Wachstumsfaktor IGF-1, der Alterung und Krebs begünstigt, während Reparaturprozesse dominieren:

👉 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24993615/>

Der Körper schaltet also von **Speichern** auf **Heilen**.

Aber:

Diese Prozesse funktionieren nur, wenn die Zellen ausreichend **hydriert** sind. Und Hydrierung ist kein Flüssigkeitsproblem - sondern ein Mineralproblem.

---

### 3. Warum Wasser ohne Mineralien beim Fasten schadet

Viele Fastenprogramme empfehlen destilliertes oder entmineralisiertes Wasser. Das klingt logisch – ist aber biologisch falsch.

Reines Wasser ohne Elektrolyte ist **osmotisch aggressiv**. Es zieht Mineralien aus Blut und Zellen, um sein Gleichgewicht an Mineralien wieder herzustellen. Die Folge:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Herzklopfen
- Muskelkrämpfe
- Schwäche

Das sind **keine „Entgiftungssymptome“**. Das sind Zeichen von **Elektrolytverlust**.

Zellen brauchen Natrium und Kalium, um Wasser aufzunehmen. Magnesium stabilisiert Enzyme, Mitochondrien und den Energiefluss. Chlorid reguliert den pH-Wert.

Studien zeigen, dass Elektrolyte entscheidend für Zellhydratation und Leistungsfähigkeit sind:

👉 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5452159/>

Ohne diese Mineralien bleibt Wasser außerhalb der Zelle – und Autophagie, Fettabbau und Entgiftung laufen schlechter.



Deshalb basiert die Wasserklinik-Methode auf:

**Reinem, schadstofffreiem Wasser mit natürlichen Mineralien.**

Nicht auf leerem, entmineralisiertem Wasser.

#### **4. Vorbereitung auf die Wasserfasten Diät (3 Tage vor Start)**

*(Der wichtigste Teil – hier entscheidet sich, ob das Fasten leicht oder schwer wird)*

Viele scheitern nicht am Fasten – sondern an der fehlenden Vorbereitung.

Wenn der Körper noch voller Zucker, Koffein, Salz, Brot, Alkohol und Entzündungen ist, wird der Einstieg hart.

Wenn du ihn dagegen sanft in den Fastenmodus führst, wird die Wasserfasten Diät fast mühelos.

#### **In diesen 3 Tagen stellst du den Stoffwechsel um**

Ziel:

Insulin senken, Entgiftung starten, Elektrolyte aufbauen.

#### **Was du ab jetzt weglässt**

- Zucker
- Alkohol
- Weißmehl
- Süßigkeiten
- Softdrinks
- Kaffee (schrittweise reduzieren)

#### **Was du jetzt isst**

- Gemüse (gedünstet oder roh)
- Salate
- Eier
- Fisch
- etwas hochwertiges Eiweiß
- Olivenöl, Avocado, Nüsse



## Was du trinkst

- 2,5-3 Liter mineralreiches, gefiltertes Wasser täglich
- Kräutertee erlaubt
- Keine Süßstoffe, keine Säfte

Damit leerst du deine Zuckerreserven, beruhigst den Darm und bereitest deine Zellen auf den Wechsel in den Reparaturmodus vor.

---

## 5. Die WasserKlinik 7 Tage Wasserfasten Diät

---

Jetzt beginnt der eigentliche Reset.

Diese Struktur ist nicht zufällig:

Studien zeigen, dass Autophagie, Fettabbau und Entzündungssenkung zwischen Tag 3 und 7 am stärksten wirken.

👉 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30407468/>

---

## Tägliche Grundregeln

- 30-40 ml Wasser pro kg Körpergewicht
  - Nur mineralhaltiges Wasser
  - Leichte Bewegung (Spaziergänge)
  - Kein Sport, kein Stress
  - Schlaf, Ruhe, Wärme
-



## Wasserfasten Diät - WasserKlinik Protokoll

Tag	Was im Körper passiert	Was du tun sollst
1	Zucker wird verbrannt, Insulin sinkt	Viel trinken, warm bleiben
2	Fettverbrennung startet	Elektrolyte zuführen, Ruhe
3	Autophagie beginnt	Spazieren gehen, kein Stress
4	Entzündung sinkt	Viel Wasser, Wärme
5	Zellreinigung auf Maximum	Meditation, Schlaf
6	Regeneration vertieft sich	Mineralwasser, Ruhe
7	Reset stabilisiert sich	Vorbereitung auf Wiedereinstieg

### 6. Warum die Wasserfasten Diät Fett verbrennt

Beim Fasten sinkt Insulin.  
Das ist der Schalter für Fettverbrennung.

Solange Insulin hoch ist, kann der Körper kein Fett abbauen.  
Wenn Insulin fällt, werden Fettzellen geöffnet und Fettsäuren freigesetzt.

Studien zeigen:  
Fasten verbessert Insulinsensitivität und Fettstoffwechsel.  
👉 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25980320/>

Und jetzt kommt der Schlüssel:

**Mineralien sorgen dafür, dass die Fettverbrennung in den Zellen stattfindet.** Ohne Magnesium und Kalium bricht der Energiestoffwechsel ein.

### 7. Warum PROaqua-Wasser ideal für die Wasserfasten Diät ist

Die WasserKlinik arbeitet mit einem einfachen Prinzip:

Reines Wasser + natürliche Mineralien = zellwirksame Hydrierung



Das PROaqua 4200 D Premium filtert:

- Schwermetalle
- Keime, Bakterien, Viren, Parasiten
- Pestizide
- Medikamentenrückstände
- u.v.m.

**Aber es entfernt keine natürlichen, im Wasser enthaltenen, Mineralien.**

So bleibt das Wasser biologisch aktiv - –erfekt für Fasten, Entgiftung und Zellregeneration.

Im Gegensatz zu anderen Aufbereitungssystemen, die Wasser entmineralisieren und dem Körper, sodann, Mineralien entziehen um das Gleichgewicht an Mineralien im Wasser wieder herzustellen.

---

## **Der sichere Wiedereinstieg nach der Wasserfasten Diät**

*(Der wichtigste Teil, um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern)*

Fasten ist mächtig.

Aber **der Wiedereinstieg entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.**

Die meisten Menschen machen hier den größten Fehler:

**Sie essen nach dem Fasten einfach wieder „normal“** - –nd der Körper speichert alles wie ein Schwamm. Das führt direkt zum Jo-Jo-Effekt.

Warum?

Während der Wasserfasten Diät hat dein Körper gelernt:

- Fett zu verbrennen
- Entzündung abzubauen
- Zellen zu reinigen
- Insulin niedrig zu halten

Wenn du jetzt plötzlich Zucker, Brot oder große Portionen zuführst, schießt Insulin hoch - –nd der Körper speichert Fett noch schneller als vorher.

Das nennt man **Rebound-Effekt.**

---



## Was der Körper nach dem Fasten wirklich braucht

Nach 7 Tagen Wasserfasten ist dein Stoffwechsel in einem seltenen Zustand:

- extrem insulinempfindlich
- hochgradig aufnahmefähig
- reparaturbereit

Das ist ein **goldenes Zeitfenster**.

Was du jetzt isst, programmiert deinen Körper für die nächsten Wochen.

---

## Die 3 Phasen des Wasserklinik-Wiedereinstiegs

### Phase 1 - –ag 1 nach dem Fasten

*(Sanftes Aufwecken)*

Nur:

- Gemüsebrühe
- gedünstetes Gemüse
- etwas hochwertiges Eiweiß (z. B. Ei, Fisch)

Keine:

- Kohlenhydrate
- Zucker
- Brot
- Früchte

Ziel: Verdauung aktivieren ohne Insulinspike.

---

### Phase 2 - –ag 2-3

*(Stoffwechsel stabilisieren)*

Jetzt darfst du:

- Eier
- Fisch
- Huhn





- Salat
- Av
- ocado
- Olivenöl

Noch immer kein:

- Zucker
- Weißmehl
- Süßes

Jetzt verbrennt dein Körper weiterhin Fett - aber mit Nahrung.

---

### **Phase 3 - -b Tag 4**

Jetzt kannst du langsam hinzufügen:

- Beeren
- Haferflocken
- Kartoffeln
- Reis

Aber: Eiweiß bleibt immer die Basis.

---

### **Warum Eiweiß nach dem Fasten entscheidend ist**

Eiweiß:

- schützt deine Muskeln
- erhöht den Grundumsatz
- verhindert, dass der Körper Fett speichert

Studien zeigen, dass eiweißreiche Ernährung nach Fasten den Fettabbau stabilisiert.

👉 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14557793/>



## **Warum Wasser jetzt noch wichtiger wird**

Nach dem Fasten sind deine Zellen wie trockene Schwämme.  
Mineralreiches Wasser sorgt dafür, dass:

- Nährstoffe in die Zellen gelangen
- Stoffwechsel stabil bleibt
- Entgiftung weiterläuft

Deshalb ist PROaqua-Wasser ideal:

Es liefert reines Wasser mit natürlicher Mineralstruktur - genau das, was Zellen jetzt brauchen.

---

## **Die WasserKlinik-Regel gegen den Jo-Jo-Effekt**

Fasten öffnet die Tür. Eiweiß und mineralreiches Wasser entscheiden, ob du sie durchgehst.

## **Für weitere Informationen, einfach den QR-Code scannen**



Bei Fragen, können Sie uns gerne anrufen unter 030-68910250 oder Sie senden uns eine Mail an: [team@wasserklinik24.de](mailto:team@wasserklinik24.de)

Es grüßt Sie, Jürgen Kroll vom Team der WasserKlinik