

# Mehr Wohlbefinden durch Verzicht- die heilsame Wirkung des Fastens

Schon seit vielen Jahrzehnten ist die positive Wirkung des Heilfastens bekannt. Durch den teilweisen oder völligen Verzicht auf feste Nahrung über einen bestimmten Zeitraum werden eine gesunde Lebensweise unterstützt, Entzündungen im Körper gehemmt und das Immunsystem, die Leber und der Darm regeneriert. Das Bindegewebe mit Faszien und Gelenke werden entgiftet. Interessiert es auch Sie, wie Sie mit Fasten Ihre Gesundheit positiv unterstützen können?

Referentin	Marisa Brüllmann, eidg. dipl. Naturheilpraktikerin & Drogistin
Datum/Zeit	Dienstag 24. März 2026, 19:00–21:00 Uhr
Ort	Kath. Pfarreizentrum, Freiestrasse 13, 8570 Weinfelden
Kosten	CHF 10.00

**Eine Anmeldung ist erforderlich**



**Rheumaliga Thurgau**  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 688 53 67  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt