

## Fastenwandern und Heilfasten mit Rohkost-Experte Bernd Bieder

30.07.2013, 16:05 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Bernd Bieder*

---



Bernd Bieder gehört zu den bekanntesten Experten in Deutschland, wenn es um die Themen Rohkost, Fastenwandern und Heilfasten geht. Auf seiner neuen Homepage <http://www.bernd-bieder.de> lädt er interessierte Teilnehmer auf spezielle Fastenwanderungen ins Zittauer Gebirge, in den Spreewald, auf die Kanareninsel La Palma oder nach Irland ein.

Beim Fastenwandern lernen die Teilnehmer, auch im Alltag bewusster, natürlicher und intensiver zu leben. Zudem lernen sie unter professioneller Anleitung, wie man richtig fastet. Durch das Heilfasten wird der Stoffwechsel entlastet, denn anstatt immerzu neu aufgenommene Nahrung zu verarbeiten, hat der Stoffwechsel beim Fastenwandern ausreichend Gelegenheit, Abfallprodukte abzutransportieren. Diese Pause von der Verdauungstätigkeit und die Entsorgung der Giftstoffe aus dem Körper kommt dem gesamten Organismus zugute. Die Kombination aus Fasten und Wandern dient somit zur Entgiftung des Körpers sowie als Jungbrunnen gleichermaßen.

Beim Wandern vermittelt Bernd Bieder seinen Gästen außerdem alles Wissenswerte zum Thema Rohkost und zeigt, wie man essbare Kräuter und Früchte in der freien Natur findet.

Auf seiner Website präsentiert der Rohkost- und Fastenexperte aktuelle Angebote zum Fastenwandern und wertvolle

Tipps zur Rohkosternährung.

## **Portrait**

Bernd Bieder praktiziert seit mehr als 20 Jahren Rohkost, hat Bücher zum Thema Rohkost geschrieben und veranstaltet neben seinen Fastenwanderungen auch Reisen zu exotischen Orten, an denen man die Tropenfrüchte vollreif und frisch direkt vom Baum genießen kann.

---

News-ID: 737141 • Views: 1220 (Stand: 27.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/737141/Fastenwandern-und-Heilfasten-mit-Rohkost-Experte-Bernd-Bieder.html>