

## **Detoxen mit Zitronenwasser**

*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen“ – der Kneipp-Spruch ist für mich Leitmotiv und Motivation zugleich. Dazu gehört, dass ich mir Zeit für Patienten nehme, Erkrankungen als ein Signal des ganzen Körpers sehe und auf die Botschaften der Seele höre. So kann man die Selbstheilungskräfte, unsere Garanten für ein langes, gesundes Leben, am besten ausschöpfen. Ich persönlich tue mir mit Intervallfasten und täglichen Detox-Drinks (Wasser abkochen, auskühlen lassen, frischen Zitronensaft zugeben) etwas Gutes. Ich faste nach dem 16-8-Prinzip, also 16 Stunden Essenspause. Bei Frauen funktioniert es auch mit 14-10, sie brauchen nur 14 Stunden fasten – also warum nicht mal probieren?*

**Dr. Yavuz Sahin** Der Arzt für Allgemein- und Alternativmedizin hat eine Praxis in Köln, [www.dr-sahin.de](http://www.dr-sahin.de)

