



farmgoodies
So entsteht das Gute

LEINÖL & FASTEN – IM GESPRÄCH MIT ELISABETH RABEDER

Erstellt am 14.02.2026
Geschätzte Lesedauer: 2 Minuten

Fasten ist mehr als Verzicht. Es ist ein bewusster Neustart für deinen Körper. Eine Zeit, in der sich vieles neu ordnet – Stoffwechsel, Verdauung, Energie. Und genau hier kommt ein ganz besonderes heimisches Superfood ins Spiel:

Leinöl.

Warum gerade Leinöl beim Fasten so wertvoll ist, darüber haben wir mit Fastenexpertin Elisabeth Rabeder gesprochen.



Elisabeth, warum empfiehlst du Leinöl gerade während des Fastens?

„Leinöl ist reich an hochwertigen Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken entzündungshemmend, unterstützen die Zellregeneration und helfen dem Körper, im Gleichgewicht zu bleiben.

Gerade beim Fasten beginnt der Körper, alte Ablagerungen abzubauen und sich neu zu regulieren. In dieser Phase ist es besonders wichtig, ihn mit essenziellen Fettsäuren zu versorgen – um Mangelerscheinungen vorzubeugen und die Stoffwechselprozesse sanft zu unterstützen.“

Viele denken beim Fasten an „nichts essen“. Warum sind Fette trotzdem wichtig?

„Hochwertige Fette wie Leinöl belasten den Körper nicht – im Gegenteil. Schon kleine Mengen liefern wertvolle Energie und helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Das sorgt dafür, dass man sich trotz bewusster Reduktion genährt und stabil fühlt. Fasten heißt nicht Mangel, sondern bewusste Versorgung.“

Und wie passen Leinsamen ins Fastenkonzept?

„Leinsamen sind wunderbare Begleiter im Fastenprozess. Ihre Ballaststoffe unterstützen die Darmtätigkeit und helfen dem Körper, gelöste Abfallstoffe auszuscheiden.

Sie fördern eine gesunde Verdauung, stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl – besonders beim Basenfasten oder bei sanften Fastenformen.“

Fasten heißt: bewusst nähren

Ob Basenfasten oder andere Fastenformen – dein Körper leistet in dieser Zeit Großartiges. Mit hochwertigem Leinöl gibst du ihm genau das, was er jetzt braucht: Stabilität, Balance und essenzielle Nährstoffe.

Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment für deinen bewussten Neustart 💖

Und wenn du fastest: Vergiss nicht – Qualität macht den Unterschied.

Warum wir Leinöl beim Fasten lieben

Für uns bei Farmgoodies ist klar: Wenn du fastest, dann bitte nicht halbherzig. Sondern mit Qualität.

Leinöl ist eines der wertvollsten heimischen Superfoods – kalt gepresst, frisch, voller Leben. Es:

- liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren
- unterstützt Stoffwechsel & Zellregeneration
- wirkt entzündungshemmend
- trägt zu einer gesunden Verdauung bei
- schenkt sanfte Energie ohne zu belasten

Und das Beste? Du brauchst nur einen Esslöffel pro Tag.

☯ Auch außerhalb des Fastens unterstützen Leinöl und Leinsamen die ganzheitliche Gesundheit und gehören zu den wertvollsten heimischen Superfoods.



Ihr neues Buch lädt zu
bewussten Alltags-Retreat
in den eigenen vier
Wänden ein.

Autorin Elisabeth Rabeder,
Leiterin Curhaus Bad Mühlacken, ein
anerkanntes Zentrum der Traditionellen
Europäischen Medizin, etabliertes
Fastenzentrum und Partnerhaus der
Österreichischen Gesellschaft für
Gesundheitsförderung (GGF) sowie
des Deutschen Berufsverbands für Fasten
und Ernährung (BVFE).

Rabeder begleitet Menschen durch
ganzheitliche Fasten- und
Regenerationsprozesse und verbindet
wissenschaftlich fundierte
Gesundheitsförderung mit praktischer
Fastenerfahrung.
Besonderes Augenmerk legt sie auf
Praxisnähe, Kompetenz und
nachhaltige Gesundheitsvorsorge.