

MAHL-ZEITEN

MASSVOLL. Was wir in den 40 Tagen vor Ostern geschafft haben, können wir jetzt auch unterm Jahr: fasten. Täglich ein bisschen. Warum uns Intervallfasten auf Dauer gesund und glücklich hält und wieso es gut in unser soziales Leben passt.



TEXT *Susanne Lehrner*

