

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch.....	1
Was ist Heilfasten?	2
Heilfasten bedeutet Verzicht.....	2
Heilfasten findet auf drei Ebenen statt	5
Heilfasten nach Buchinger.....	6
Suppenfasten nach Buchinger	6
Saftfasten nach Buchinger.....	7
Molkefasten nach Buchinger.....	7
Teefasten nach Buchinger	8
Prof. Valter Longo – Scheinfasten als Alternative?	8
Franz Xaver Mayr Fastenkur als weitere Alternative?	9
Schrothkur nach Johann Schroth	10
Hildegard von Bingen und die speziellen Fastenkuren	11
Basenfasten als Ausgleich für den Körper	12
Das intermittierende Fasten.....	12
Gesunde Folgen durch Fasten?	12
Entfernung von Giftstoffen.....	13
Straffung vom Bindegewebe	13
Immunsystemstärkung durch Fasten	13
Den Stoffwechsel durch Fasten verbessern.....	14
Vitalität und Leistungsfähigkeit durch Fasten	14
Übergewicht mit Fasten bekämpfen	14
Verhaltensänderungen durch das Fasten	14
Befreiung des Geistes	15
Was genau versteht man unter Heilfasten?	15
Doch was tun Sie, um diesen Krisenpunkten vorzubeugen?	19

Die basische Ernährung	19
Der Einlauf als Hilfsmittel	28
Gegen Hungergefühle vorgehen	29
Die Vorbereitung	31
Der Jo-Jo-Effekt	32
Machen Sie Aufbautage	33
Bewegen Sie sich	33
Welchen Sport sollten Sie während dieser Tage machen?	33
Warum ist Sport so wichtig beim Fastenprozess?	34
Das Fasten und seine Mythen	36
Für wen ist Heilfasten geeignet?.....	42
Alte Menschen	43
Kinder und Jugendliche	43
Kranke Menschen.....	43
Wie lange sollten Sie fasten?.....	50
Dauer einer Fastenkur	50
Wie oft sollte eine Fastenkur durchgeführt werden?	50
Was sollten Sie beim Heilfasten beachten?	51
Beispielpläne für das Heilfasten	56
Heilfasten zur jährlichen ENTGIFTUNG nutzen	84
Bonus	87
Beispiel 12- Tage-Plan	87
Rezepte.....	94
Tipps für köstliche Suppen.....	94
Tipps für himmlische Tees	95
Köstliche Suppenrezepte.....	96
Suppe á la Buchinger	97
Apfel-Kohlrabi-Suppe.....	98

Leckere Suppengrün-Suppe	99
Würzige Suppe.....	100
Basische Fastensuppe.....	101
Gemüse-Kräuter-Suppe	102
Kräutersuppe wie aus dem Kräutergarten	103
Der Klassiker.....	104
Champignonsuppe	105
Himmlische Fruchtsuppe.....	106
Gemüsesaft-Suppe.....	107
Süßkartoffel-Kokos-Suppe.....	108
Weißes Wunder mit Kümmel	109
Brokkoli-Kokos-Suppe	110
Kartoffel-Zucchini-Suppe.....	111
Paprika-Karotten-Suppe	112
Avocado-Suppe	113
Kichererbsensuppe mit Chili.....	114
Lauchsuppe.....	115
Karottensuppe.....	116
Teerezpte	117
Pfefferminztee mit Zitrone.....	118
Löwenzahntee	119
Ayurvedischer Immun-Drink.....	120
Ingwertee mit Orange.....	121
Honigwasser mit Zimt	122
Matcha-Minze-Eistee	123
Pfirsisch-Eistee	124
Gänseblümchentee.....	125
Gewürzter Apfeltee	126

Lavendeltee	127
Quellenverzeichnis	128