

INHALT

Einleitung.	7
Achtsames Essen.	21
Mikro- und Makro-Fasten.	99
Ganze Lebensmittel.	125
Essrituale und Essgemeinschaft.	163
Verwandlungen der N�herenergie.	195
Reinigung.	219
Ausklang.	249
Dank.	253
Glossar.	255
Anmerkungen.	263
Register.	267