

EINFÜHRUNG

Ein Wort zuvor 5

FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN 7

Fasten – wer kennt es? 8

Fasten und Kranksein 9

Fasten und Leistung 10

Fasten heißt Leben ohne Nahrung 11

Fasten in der Tierwelt 14

Wurzeln menschlichen Fastens 14

Von der Theorie in die Praxis 16

Gängige und erfolgreiche
Fastenformen 19

Fasten für Gesunde 20

Wie faste ich am besten? 21

Die Fastenwoche auf einen Blick 26

PRAXIS

DAS SELBSTSTÄNDIGE FASTEN 31

Das Fasten richtig vorbereiten 32

Jetzt wird es ernst 33

Rezepte für den Entlastungstag 34

Rezepte für Fastengetränke 35

Rezepte für Schleimgerichte 37

Die Fastenwoche 38

Der Entlastungstag 39

Das dürfen Sie zu sich nehmen 40

Der erste Fastentag 41

Der zweite Fastentag 42

Der dritte Fastentag 43

Die restliche Fastenwoche 43

Richtig fasten leicht gemacht 44

Fit in den Tag 45

Die körpereigene »Müllabfuhr«
und ihre Bewältigung 46

Leistungsfähigkeit während des Fastens .. 50

Ruhe und Entspannung 53

Voller Wohlbefinden
durch die Fastenwoche 54

Die Fastennacht 55

Immer schön warm halten 57

Von Fastenflauten 58

... und Fastenkrisen 59

Gewichtsabnahme:
ein positiver Nebeneffekt 62

Ihre persönlichen Fastendaten 64

Gesundheitlicher Gewinn durch Abbau .. 65

Kosmetik von innen 68

Wie kann der Partner helfen? 69

Überwundene Versuchungen 70

Fasten als Auftakt zur
Ernährungsumstellung 73

AUFBAUTAGE UND
NACHFASTENZEIT 75

Fastenbrechen und Kostaufbau 76

Einkaufen für die Aufbautage 77

Speiseplan für die Aufbautage 78

Der Körper in der Aufbauzeit	86
Die Saftproduktion	87
Der Kreislauf	87
Der Wasserhaushalt	88
Die Darmfunktion	89
Die Fasten-»Nachwehen«	89
Aufbaufehler – eine wahre Geschichte ...	90
Den Fastengewinn erhalten	92
Erfahrungen machen stark	93
Essen nach Maß	93
Umstellung auf Vollwerternährung	94
Vollwertige Ernährung –	
12 einfache Regeln	96
Fasten – Zeit der Besinnung	98
Vorbeugefasten	98
Verzicht auf Nikotin und Alkohol	101

FASTEN ALS THERAPIE	103
Was genau ist Heilfasten?	104
Von Kosten und Nutzen	105
Fasten – eine tiefgreifende Methode ...	107
Wer gehört in eine Fastenklinik?	108
Die »stationäre« Fastenbehandlung	110

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	112
Adressen, die weiterhelfen	113
Sachregister	123
Rezeptregister	126
Impressum	127