

Fasten – ein Weg zu sich selbst	4
Wer darf fasten?	6
Wann darf nicht gefastet werden?	6
Fasten und Krebs	7
Mythos oder (Halb-)Wahrheit? 3 Aussagen über das Fasten	8
Das kleine Fasten-ABC	10
Beschwerden, die sich durch Fasten positiv beeinflussen lassen	12

AUSWIRKUNGEN DES FASTENS

WAS FASTEN MIT KÖRPER UND PSYCHE MACHT	13
10 positive Effekte, die Fasten auf Körper und Psyche hat	14
Was passiert beim Fasten im Körper?	16
Das Wunder der Autophagie	18

ERFOLGREICH FASTEN – SO GELINGT ES!

MIT DER RICHTIGEN VORBEREITUNG ZUM ZIEL	19
4 goldene Regeln für die eigene Fastenerfahrung	20
Schritt für Schritt zum gelungenen Fasteneinstieg	22
Anleitung für die Entlastungstage	24
Richtig abführen zum Fastenstart	26
Die Rückkehr zur Nahrungsaufnahme	29
Anleitung für die Aufbautage	32
Test: Welcher Fasten-Typ sind Sie?	34
Die 5 besten Tipps zum Durchhalten: Das hilft	36

KLASSISCHE FASTENFORMEN

ALTBEWÄHRT UND ERWIESEN ERFOLGREICH **38**

Basenfasten 39

Fasten nach F. X. Mayr 42

Heilfasten nach Buchinger und Fasten für Gesunde..... 45

Softfasten 48

Molkefasten..... 50

NEUE FASTENFORMEN

KURZ, DAFÜR REGELMÄSSIG **53**

Intervallfasten..... 54

Fasten-imitierende Diät 58

Über die Autorin..... 60

Über die Illustratorin..... 61

Impressum..... 64