

THEORIE

Ein Wort zuvor

5

ÜBER ERNÄHRUNG UND ESSVERHALTEN

Das Richtige essen

8

Von der natürlichen Nahrung zur
verarbeiteten Zivilisationskost

9

Extra: Was eine gesunde Ernährung
ausmacht

10

Ganz wichtig: Das Essverhalten
ändern

11

Richtig essen

12

Was tun bei gestörtem

Essverhalten?

13

Extra: Bewusst essen – so geht's

15

PRAXIS

AUFBAUTAGE UND NACHFASTENZEIT

Gut durch die Aufbautage

18

Wie neugeboren

19

Extra: Ihre Erfolgsbilanz

20

Extra: Meditation mit einem Apfel

22

Ihr Speiseplan für sechs Aufbautage

24

Leben heißt lernen

25

Extra: Was tun bei Lebensmittel-
unverträglichkeiten?

36

Hilfe in der Nachfastenzeit

44

Wie das Gewicht halten?

44

Extra: Die Kunst des Weglassens

46

Lust auf Bewegung

47

Extra: Das tut jetzt gut

50

Lebensgewohnheiten überwinden

52

Zu welchen Gelegenheiten

essen Sie (zu viel)?

52

Extra: Entlastungstage

54

Das Prinzip Fasten

56

Stufenweise Übergewicht abbauen

57

Fasten im Alltag

58

Fasten bei Krankheit

59

Extra: Sinnvoller Essen-Fasten-	
Rhythmus	60
Vom richtigen Trinken	62
Wasser für jeden Tag	63
Obst- und Gemüsesäfte	63
Koffeinhaltiges	64
Alkohol	64
Gesüßte Getränke	65
Extra: Kleines Tee-Brevier	66
Extra: Teesorten für Ihre Gesundheit	67

**IN ZUKUNFT:
VOLLWERTKOST**

Lebensmittel für die

Vollwerternährung	70	Fleisch und Fisch	110
Frischkost: lebendige Nahrung	71	Kleine kalte Gerichte	113
Kleine Warenkunde	73	Desserts	116
Extra: Für den Vorrat	78	Extra: Speisepläne für die gesunde Küche	119

Rezepte – schmackhaft und

schnell zubereitet	80
Müslis	80
Brotaufstriche	84
Frischkostsalate	87
Salatsaucen	96
Suppen	98
Getreidegerichte	102
Gemüse und Kartoffeln	108

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Rezeptregister	125
Impressum, Leserservice, Garantie	127