

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
Frischkost: lebendige Nahrung	71
Kleine Warenkunde	73
Extra: Für den Vorrat	78

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

Fleisch und Fisch	110
Kleine kalte Gerichte	113
Desserts	116
Extra: Speisepläne für die gesunde Küche	119

SERVICE

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