

Inhalt

Einleitung.....	1
 Geschichtliches und Hintergrund	 5
Kultur und Religion.....	5
Fasten für die Gesundheit.....	7
Geschichtliche Entwicklung	8
Buchinger-Fasten.....	9
Formula-Diät.....	11
Modifiziertes Fasten	12
Leitlinien zur Fastentherapie	12
 Fasten als Therapie	 15
Vielfältige Wirkungen.....	15
Umstimmung und Veränderung	16
Abbau von „Schlackenproteinen“ (Stoffwechselendprodukte).....	17
Verbesserung der Abwehrlage	18
Therapeutische Einsatzgebiete	20
Chronische Kopfschmerzen und Migräne	20
Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates	20
Rheumatische Erkrankungen.....	21
Herz-Kreislaferkrankungen.....	22

Fazit	23
<u>Das Heilfasten</u>	<u>25</u>
Fasten zuhause.....	26
Allgemeine Hinweise	26
Fehler beim Fasten zuhause	28
Heilfasten in der Klinik	29
Ablauf des Heilfastens.....	30
Entlastungstag(e) oder Karenztag(e)	30
Das Glaubern – Einleitung des Fastens.....	32
Die Zeit des Fastens	33
Der Fastenstoffwechsel	34
Sportliche Aktivität und Bewegung	35
Ruhephasen und innere Einkehr	36
Der Einlauf – Darmpflege während des Fastens	38
Selbsthilfe in Fastenkrisen und	
Fastenflauten	40
Blähungen	41
Hautausschlag.....	41
Frieren, frösteln	42
Hungergefühl	43
Kopfschmerzen	43
Kreislaufstörungen	44
Magenbeschwerden	45

Mundgeruch	45
Rückenschmerzen.....	46
Schlafstörungen.....	47
Sehstörungen.....	48
Unruhe.....	48
Unterstützung der Ausscheidung.....	50
Ausscheidung über den Darm	50
Ausscheidung über die Leber	51
Ausscheidung über die Nieren	54
Ausscheidung über die Haut.....	56
Hautpflege während des Fastens	59
Ausscheidung über die Lunge.....	60
 Fastenende.....	 61
Aufbautage	63
Einstieg in die Vollwert-Ernährung.....	66
Mehr Frischkost.....	67
Weniger Fett.....	69
Mehr Vollkornprodukte.....	69
Weniger Fleisch und tierische Produkte.....	71
Frischkornmüsli	71
Zucker reduzieren.....	72
Allgemeine Empfehlungen zur mediterranen Vollwerternährung.....	73

Heilsames für den Alltag	75
Moderates Fasten	75
Geregelte Mahlzeiten	75
Nicht zu spät zu schwer essen	76
Intervallfasten	77
Dinner-Cancelling	78
Auf das Frühstück verzichten	79
Entlastungstage im Alltag	80
Entgiftende Maßnahmen	81
Gesunde „Zwischenmahlzeiten“	82
Heilpflanzentees.....	84
 Anhang	 87
Rezepte für die Fastenverpflegung	87
Gemüseabkochung – Grundrezept.....	87
Hafer-/Leinsamenabkochung	88
Reisabkochung.....	88
Fastentagebuch.....	89
Literatur.....	99
Der Autor/ Die Autorin.....	100