

# Theorie

## 9 FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN

- 10 Fasten ~ ein Teil unseres Daseins
- 11 Natürlicher Rhythmus
- 11 Fasten und Kranksein
- 13 Fasten ist Veränderung
- 14 Fasten und Leistung
- 16 Leben ohne feste Nahrung
- 21 Extra: Neues aus der Forschung
- 27 Von der Theorie zur Praxis
- 29 Extra: Gängige und erfolgreiche Fastenformen
  
- 32 Fasten für Gesunde
- 33 Wer darf fasten?
- 33 Wie fasten Sie am besten?
- 37 Wann dürfen Sie nicht unbegleitet fasten?
- 39 Extra: 5 Regeln richtigen Fastens
  
- 42 Fasten als Therapie
- 43 Was genau ist Heilfasten?
- 46 Heilfasten in einer Klinik
- 49 Extra: Gesundheitsfasten – Heilfasten

# Praxis

## 51 SELBSTSTÄNDIG FASTEN

- 52 Die Fastenwoche
- 53 Die richtige Vorbereitung
- 54 Entlastungstag
- 57 Extra: Das dürfen Sie zu sich nehmen
- 58 Extra: Fastenbrühen – Rezepte
- 61 Der erste Fastentag
- 62 Der zweite Fastentag
- 63 Der dritte Fastentag
- 64 Die restliche Fastenwoche
- 65 Extra: Fastenrezepte für Menschen mit empfindlichem Magen
- 66 Die Fastenwoche im Überblick
  
- 70 Richtig fasten leicht gemacht
- 71 Fit in den Tag
- 73 Diätetik der Seele
- 75 Die körpereigene Müllabfuhr
- 79 Leistungsfähigkeit während des Fastens
- 81 Ruhe und Entspannung

- |            |   |            |   |
|------------|---|------------|---|
| <b>84</b>  | <b>Voller Wohlbefinden in die Fastenwoche</b>     | <b>124</b> | <b>Der Körper in der Aufbauzeit</b>                     |
| <b>85</b>  | <b>Die Fastennacht</b>                            | <b>125</b> | <b>Geben Sie sich Zeit</b>                              |
| <b>88</b>  | <b>Gewichtsabnahme: Ein positiver Nebeneffekt</b> | <b>129</b> | <b>Extra: Übung für achtsames Essen</b>                 |
| <b>91</b>  | <b>Extra: Ihre Fastendaten</b>                    | <b>130</b> | <b>Extra: Aufbaufehler – fünf wahre Geschichten</b>     |
| <b>92</b>  | <b>Wie kann der Partner helfen?</b>               | <b>132</b> | <b>Den Fastengewinn erhalten</b>                        |
| <b>96</b>  | <b>Aufschlussreiche Werte</b>                     | <b>133</b> | <b>Dem Leben eine neue Richtung geben</b>               |
| <b>98</b>  | <b>Kosmetik von innen</b>                         | <b>135</b> | <b>Ernährungsstrategien für die Zeit danach</b>         |
| <b>99</b>  | <b>Den Versuchungen widerstehen</b>               | <b>139</b> | <b>Umstellung auf Vollwert-Ernährung</b>                |
| <b>102</b> | <b>Was ist anders?</b>                            | <b>141</b> | <b>Vollwertig essen und trinken – 12 goldene Regeln</b> |
| <b>103</b> | <b>Extra: Wichtige Fastenhelfer</b>               |            |   |
| <b>104</b> | <b>Länger und öfter fasten?</b>                   |            |   |
| <b>105</b> | <b>Fasten als Lebensbaustein</b>                  |            |   |

## **107 AUFBAU UND NACHFASTENZEIT**

- |            |                                      |
|------------|--------------------------------------|
| <b>108</b> | <b>Abfasten und Kostaufbau</b>       |
| <b>109</b> | <b>Abfasten</b>                      |
| <b>110</b> | <b>Speiseplan für die Aufbautage</b> |
| <b>110</b> | <b>Erster Aufbautag</b>              |
| <b>111</b> | <b>Zweiter Aufbautag</b>             |
| <b>111</b> | <b>Dritter Aufbautag</b>             |

## **Service**

- |            |  |
|------------|--|
| <b>154</b> | <b>Bücher und Adressen, die weiterhelfen</b> |
| <b>156</b> | <b>Sach- und Rezeptregister</b>              |
| <b>160</b> | <b>Impressum</b>                             |