

# 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

- 84 Voller Wohlbefinden in die Fastenwoche**
- 85 Die Fastennacht**
- 88 Gewichtsabnahme: Ein positiver Nebeneffekt**
- 91 Extra: Ihre Fastendaten**
- 92 Wie kann der Partner helfen?**
- 96 Aufschlussreiche Werte**
- 98 Kosmetik von innen**
- 99 Den Versuchungen widerstehen**
- 102 Was ist anders?**
- 103 Extra: Wichtige Fastenhelfer**
- 104 Länger und öfter fasten?**
- 105 Fasten als Lebensbaustein**

## **107 AUFBAU UND NACHFASTENZEIT**

- 108 Abfasten und Kostaufbau**
- 109 Abfasten**
- 110 Speiseplan für die Aufbautage**
- 110 Erster Aufbautag**
- 111 Zweiter Aufbautag**
- 111 Dritter Aufbautag**

- 124 Der Körper in der Aufbauzeit**
- 125 Geben Sie sich Zeit**
- 129 Extra: Übung für achtsames Essen**
- 130 Extra: Aufbaufehler – fünf wahre Geschichten**
- 132 Den Fastengewinn erhalten**
- 133 Dem Leben eine neue Richtung geben**
- 135 Ernährungsstrategien für die Zeit danach**
- 139 Umstellung auf Vollwert-Ernährung**
- 141 Vollwertig essen und trinken – 12 goldene Regeln**

## **Service**

- 154 Bücher und Adressen, die weiterhelfen**
- 156 Sach- und Rezeptregister**
- 160 Impressum**