

Inhalt

Vorwort	6
Die Wurzeln der Fastentradition	7
So gesund ist Fasten	9
Fasten – neu gedacht	10
Viele Wege führen zum Ziel	11
Warum ist Fasten so gesund?	15
Stressreize sorgen für einen Trainingseffekt	15
Glauben Sie nicht alle Fastenversprechen	19
Die Vielfalt des Fastens	23
Welches Fasten passt zu mir?	24
Die unterschiedlichen Methoden kurz vorgestellt	24
Intervallfasten – ein altbewährtes Konzept neu entdeckt	28
Heilfasten – klassisch nach Buchinger, F.X. Mayr oder Schroth	35
Klassische Heilfastenkuren aus wissenschaftlicher Sicht	44
Fasten – was im Körper passiert	47
Das passiert beim Fasten im Körper	48
Am ersten Tag	48
Ab dem zweiten Tag	49
Ab dem dritten Tag	50
Die Fastenkrise – zum Teil »hausgemacht«	54
Dick durch Diätprodukte	58
Fasten und Sport – passt das zusammen?	60
Autophagie: das Recyclingsystem des Körpers	63
Selbstreinigungsprozesse anregen	64
So unterstützen Sie den Autophagieprozess	66
Kaffee, Kapern, Kurkuma und Co. zur Selbstreinigung	67
So unterstützt das Mikrobiom Ihre Fastenkur	79
Schlank mit Darm – Mikrobiom und Körpergewicht	80
Gute Futterverwerter durch bestimmte Keime	81
Mikrobiom und Fasten – ziemlich gute Freunde	83
Darmreinigung? Auf gar keinen Fall!	87
Fasten und der Biorhythmus der Bakterien	90
So unterstützen Sie Ihr Mikrobiom beim Fasten	93

Detox – das Geschäft mit den Ängsten 99

Detox und Entgiftung – Irreführung inklusive 100

Körpereigene Entgiftungsmechanismen 101

Giftstoffe in unserem Körper 102

Vergiftung durch Detox 104

Entgiftung – so gehen Sie es an 107

Fasten und Organe – wann schadet Fasten, wann nutzt es? 115

Kann Fasten auch schädlich sein? 116

Fasten und Immunsystem 116

Fasten und Stoffwechsel 121

Fasten und Gicht 125

Fasten und Magen-Darm-Erkrankungen 127

Fasten und Schilddrüse 129

Fasten und Achtsamkeit 135

Ganzheitlich Fasten mit dem neuen Fasten-Code 136

Die Bedeutung des ganzheitlichen Fastens in der heutigen Zeit 136

Fasten und Digital Detox 137

Fasten – bewusst entschleunigen und regenerativ erholen 140

Fasten, Achtsamkeit und die »Rosinenübung« 144

Fasten als Impuls zur Änderung des Lebensstils 147

Der Neue Fasten-Code – wie funktioniert das in der Praxis? 151

Fasten neu gedacht 152

Vor dem Fasten 153

Intervallfasten 158

Heilfasten 159

Zeitgemäß fasten – ein Erfahrungsbericht 167

Fastenpraxis auf dem neuesten Stand 168

Ohne Darmreinigung fastet es sich besser 169

Beispielhafte Durchführung des neuen Fastenkonzepts 171

Vom Mut, Neues zu wagen 176

Anhang 181

Register 182

Literatur 186

Impressum 192