

7	Liebe Leserinnen und Leser,	75	Fastenkrisen & Notfallplan
	Grundlagen des Heilfastens	81	Begleitmaßnahmen für ein krisenfreies Fasten
10	Heilfasten – was bedeutet das überhaupt?	112	Geist, Seele & das Fasten-Erfolgs-Mindset
32	Wann kann Heilfasten infrage kommen?	122	Fastenbrechen und Kostaufbau – gewusst wie!
	Mein Masterplan für gesundes Heilfasten		Rezepte
44	Wie sollte ich mich vorbereiten?	134	Hinweise zu den Rezepten
52	Mein Fastenplan – Tag für Tag	136	Rezepte für die basischen Vorbereitungswochen
		148	Rezepte für die Entlastungstage
		154	Rezepte für die Fastentage
		156	Verwendete Literatur
		158	Stichwortverzeichnis