

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