

9 Die Basics zum Buchinger-Heilfasten

- 10 Fasten in Zeiten des Überflusses?!**
- 10 Fettreserven für „Notzeiten“**
- 11 Fasten tut dem Körper gut**
- 13 Der Körper schaltet auf Fettverbrennung um**
- 15 Gesünder essen nach dem Fasten**
- 16 Heilfasten nach Buchinger**
- 18 Heilfasten hat nichts mit einer Nulldiät zu tun**

- 20 Was bringt mir das Heilfasten?**
- 20 Fasten für Körper, Geist und Seele**
- 22 Heilfasten ist aktive Gesundheitsvorsorge**

- 25 Aus der Praxis von Dr. Buchinger**
- 25 Muss ich während des Fastens hungern?**
- 26 Warum fasten so viele Menschen?**
- 26 Woher kommt die Fasteneuphorie?**
- 27 Was versteht man unter „Schlacken“?**
- 27 Weitere Fragen**

- 31 Zu Hause fasten – so geht's**
- 32 Bereiten Sie sich gut vor**
- 33 Sich mental vorbereiten**
- 34 Was ist Ihre Motivation?**
- 34 Praktische Vorbereitung**
- 37 Die Entlastungstage**
- 38 Oh je, die Darmreinigung!**

- 42 Meine Fastenwoche – das 7-Tage-Programm**
- 44 Der erste Fastentag**
- 45 Der zweite Fastentag**
- 47 Der dritte Fastentag**
- 48 Der vierte Fastentag**
- 49 Der fünfte Fastentag**
- 50 Der sechste Fastentag**
- 52 Der siebte Fastentag**
- 55 Wohlfühl- und Motivationstipps**
- 55 Was tun, wenn ...**
- 62 Geschafft! Fastenbrechen und Aufbautage**
- 62 Der Tag des Fastenbrechens**
- 64 Die Aufbautage**
- 67 Fertig gefastet – und nun?**
- 68 Ernährungstipps**
- 73 Vergessen Sie die Bewegung nicht!**
- 74 Wie sich das Buchinger-Heilfasten entwickelte**
- 74 Wie alles begann**
- 75 Die Klinik in Bad Pyrmont entsteht**
- 77 Service**
- 77 Zum Weiterlesen**
- 78 Adressen, Links und interessante Studien**
- 79 Register**