

- 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