

Inhalt

Vorwort	6
----------------------	---

Was ist Suppenfasten?

Der Unterschied zu anderen

Fastenmethoden	10
-----------------------------	----

Vorteile des Suppenfastens	11
----------------------------------	----

Suppenfasten: die Lösung für den Berufsalltag	11
--	----

Jungbrunnen Fasten	12
--------------------------	----

Wer darf fasten?	13
------------------------	----

Die ideale Vorbereitung	13
-------------------------------	----

Schlank statt sauer	14
----------------------------------	----

Säuren und Schlackenstoffe, die während der Fastenzeit ausgeschieden werden	14
---	----

Alarmstufe Stress	16
--------------------------------	----

Der Stresstest: Soll ich mit	
------------------------------	--

Suppen fasten?	16
----------------------	----

Warnsignale des Körpers	18
-------------------------------	----

Gelassenheit statt

Erschöpfung	20
--------------------------	----

Vitalstoffe, die bei Erschöpfung helfen	21
--	----

Die Vitalstoffe im Einzelnen	22
------------------------------------	----

Auftanken durch Suppenfasten	24
---	----

Suppenfasten hilft bei Müdigkeit, Leistungsabfall, Erschöpfung	24
---	----

Suppenfasten hilft bei erhöhtem Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin	25
--	----

Suppenfasten hilft bei Verdauungs- problemen und Infektanfälligkeit	26
--	----

Suppenfasten hilft bei Kopfschmerzen und Migräne	27
---	----

Jetzt wird's ernst: Nach der Theorie folgt die Praxis

Fastenrituale vor der Arbeit	30
---	----

Trinken: Wasser, das »Lösungsmittel«!	30
--	----

Genussgetränke ade	30
--------------------------	----

Den Dickdarm stärken: der Einlauf	32
--	----

Das Trockenbürsten	32
--------------------------	----

Die Wechseldusche	33
-------------------------	----

Die Zungenreinigung	33
---------------------------	----

Die Ölzieh-Kur	33
----------------------	----

Grüne Tonerde und Chlorella-Alge	34
---	----

Brottrunk	34
-----------------	----

Fastenspeisen für den Tag vorbereiten	36
--	----

Fitnessübungen am Morgen	36
--------------------------------	----

Fastenrituale während der Arbeit	38	Der 2. Fastentag	58
Das richtige Zeitmanagement	38	Der 3. Fastentag	60
Fastengetränke für unterwegs	39	Der 4. Fastentag	62
Tiefenentspannung in der Mittagspause	39	Der 5. Fastentag	64
Bewegung in der Mittagspause	40	Der 6. Fastentag	66
Wellness-Yoga am Arbeitsplatz	40	Der 7. Tag: Das Abfasten	68
Fastenrituale nach der Arbeit	44	Der 1. Aufbau-tag	70
Schnelle Fatburner-Suppen	44	Der 2. Aufbau-tag	71
Bewegung bringt Schwung ins Leben	44	Basisch ist die Zukunft	72
Entspannung – Balsam für die Seele	45	Säure- und basenbildende Lebensmittel	72
Der Leberwickel: Reinigung der Leber	45	Rezepte	
Yogaübungen am Abend	46	Rezepte für die Entlastungstage	78
Motivation, die treibende Kraft	48	Frühstückssuppen	84
Auf Teamarbeit setzen	48	Fastensuppen	87
Schließen Sie einen Pakt mit sich selbst	49	Blitzsuppen	106
Positive Gedanken	49	Brühen	108
Die Fastenwoche beginnt	50	Säfte	110
Fastentipps für den Berufsalltag	50	Blitzsäfte	116
Die Einkaufsliste/Checkliste für die Fastenutensilien	51	Rezepte für die Aufbautage	118
Mein »Fastenmanager«	51	Rezeptregister	125
Der 1. Entlastungstag	52	Adressen, die weiterhelfen	126
Der 2. Entlastungstag	54	Bücher zum Weiterlesen	127
Der 1. Fastentag	56	Impressum	128
		Über die Autoren	128