

Inhalt

Vorwort	6	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
Was ist Suppenfasten?			
Der Unterschied zu anderen			
Fastenmethoden	10	Jetzt wird's ernst: Nach der Theorie folgt die Praxis	
Vorteile des Suppenfastens	11	Fastenrituale vor der Arbeit	30
Suppenfasten: die Lösung für den Berufsalltag	11	Trinken: Wasser, das »Lösungsmittel«!	30
Jungbrunnen Fasten	12	Genussgetränke ade	30
Wer darf fasten?	13	Den Dickdarm stärken:	
Die ideale Vorbereitung	13	der Einlauf	32
Schlank statt sauer	14	Das Trockenbürsten	32
Säuren und Schackenstoffe, die während der Fastenzeit ausgeschieden werden	14	Die Wechseldusche	33
Alarmstufe Stress	16	Die Zungenreinigung	33
Der Stresstest: Soll ich mit Suppen fasten?	16	Die Ölzieh-Kur	33
Warnsignale des Körpers	18	Grüne Tonerde und Chlorella-Alge	34
Gelassenheit statt Erschöpfung	20	Brottrunk	34
Vitalstoffe, die bei Erschöpfung helfen	21	Fastenspeisen für den Tag	
Die Vitalstoffe im Einzelnen	22	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. Aufbautag	70
Schnelle Fatburner-Suppen	44	Der 2. Aufbautag	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		
Yogaübungen am Abend	46		
Motivation, die treibende Kraft	48	Rezepte	
Auf Teamarbeit setzen	48	Rezepte für die Entlastungstage	78
Schließen Sie einen Pakt mit sich selbst	49	Frühstückssuppen	84
Positive Gedanken	49	Fastensuppen	87
Die Fastenwoche beginnt	50	Blitzsuppen	106
Fastentipps für den Berufsalltag	50	Brühen	108
Die Einkaufsliste/Checkliste für die		Säfte	110
Fastenutensilien	51	Blitzsäfte	116
Mein »Fastenmanager«	51	Rezepte für die Aufbautage	118
Der 1. Entlastungstag	52	Rezeptregister	125
Der 2. Entlastungstag	54	Adressen, die weiterhelfen	126
Der 1. Fastentag	56	Bücher zum Weiterlesen	127
		Impressum	128
		Über die Autoren	128