

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>I. Grundlagen .....</b>	<b>7</b>
<b>Fasten – Die Hintergründe.....</b>	<b>7</b>
<b>Heilfasten als Therapie –</b>	
<b>Anwendungsbereiche und Wirksamkeit .....</b>	<b>15</b>
Grundlagenforschung .....	15
Allgemeine Umstimmung und Veränderung..	16
Abbau von Schlackenproteinen .....	17
Chronische Kopfschmerzen und Migräne.....	18
Chronische Schmerzen des	
Bewegungsapparates.....	19
Rheumatische Erkrankungen .....	19
Herz-Kreislauferkrankungen .....	20
Fazit.....	21
<b>II. Praktische Anwendung .....</b>	<b>23</b>
<b>Das Heilfasten .....</b>	<b>23</b>
Allgemeine Hinweise .....	23
Kann ich auch zuhause fasten? .....	25
Entlastungstag(e) oder Karenztag(e).....	28
Das Glaubern – Einleitung des Fastens.....	30
Fastenverpflegung .....	31

Der Fastenstoffwechsel .....	33
Sportliche Aktivität und Bewegung .....	33
Ruhephasen.....	34
Das Fastentagebuch.....	35
Der Einlauf – Darmpflege während des Fastens.....	36
Umgang mit Fastenflauten und Fastenkrisen.....	38
Selbsthilfe bei Fastenkrisen .....	39
Fastenunterstützende Maßnahmen .....	44
<b>Fastenende.....</b>	<b>56</b>
Aufbautage .....	58
Regeln für die Aufbautage .....	60
Weitere unterstützende Maßnahmen.....	61
Einstieg in die Vollwert-Ernährung.....	61
<b>III. Moderates Fasten im Alltag .....</b>	<b>67</b>
Geregelte Mahlzeiten .....	67
Nicht zu spät zu schwer essen.....	68
Dinner-Cancelling .....	69
Auf das Frühstück verzichten.....	70
Entlastungstage im Alltag .....	72
Entgiftende Maßnahmen.....	72
Gesunde „Zwischenmalzeiten“ .....	73
Heilpflanzentees .....	75

<b>Anhang.....</b>	<b>77</b>
Rezepte für die Fastenverpflegung.....	77
Fastentagebuch .....	79
Allgemeine Empfehlungen zur mediterranen Vollwerternährung.....	89