

---

# THEORIE

---

Ein Wort zuvor	5
<b>FASTEN GEHÖRT ZUM LEBEN</b>	<b>7</b>
<b>Fasten – wer kennt es?</b>	<b>8</b>
Fasten und Kranksein	9
Fasten und Leistung	9
Leben ohne Nahrung	11
Fasten in der Tierwelt	13
Überleben mit Fasten	14
Von der Theorie zur Praxis	15
<b>Fasten für Gesunde</b>	<b>18</b>
Wie fasten Sie am besten?	19
Wann dürfen Sie nicht selbstständig fasten?	23
Bald geht es los	24

---

# PRAXIS

---

<b>DAS SELBSTSTÄNDIGE FASTEN</b>	<b>27</b>
<b>Das Fasten richtig vorbereiten</b>	<b>28</b>
Jetzt wird es ernst	29
Mahlzeiten für den Entlastungstag	34
Rezepte für Fastengetränke	35
Fasten mit empfindlichem Magen	37
<b>Die Fastenwoche</b>	<b>38</b>
Gedanken zur Einstimmung	39
Der Entlastungstag	39
Der erste Fastentag	41
Der zweite Fastentag	42
Der dritte Fastentag	43
Die restliche Fastenwoche	43
<b>Richtig fasten leicht gemacht</b>	<b>44</b>
Fit in den Tag	44
Die körpereigene »Müllabfuhr« und ihre Bewältigung	46
Fasten und Träume	49
Leistungsfähigkeit während des Fastens	50
Ruhe und Entspannung	52
<b>Voller Wohlbefinden in der Fastenwoche</b>	<b>58</b>
Die Fastennacht	58
Immer schön warm halten	61

Von Fastenflauten ...	62
... und Fastenkrisen	63
Gewichtsabnahme: ein positiver Nebeneffekt	65
Gesundheitlicher Gewinn durch Abbau	69
Kosmetik von innen	72
Fasten im beruflichen Alltag	74
Versuchungen widerstehen	74
Länger und öfter fasten?	76

## AUFBAUTAGE UND NACHFASTENZEIT

81

Fastenbrechen und Kostaufbau	82
Speiseplan für die Aufbautage	84
Der Körper in der Aufbauzeit	92
Die Saftproduktion	92
Der Kreislauf	93
Der Wasserhaushalt	94
Die Darmfunktion	94
Die Fasten-»Nachwehen«	95

Den Fastengewinn erhalten	98
Erfahrungen machen stark	99
Essen nach Maß	99
Umstellung auf Vollwerternährung	100
Erste Vollwertrezepte	104
Fasten – Zeit der Besinnung	106
Vorbeugefasten	106

FASTEN ALS THERAPIE	111
Was genau ist Heilfasten?	112
Finanzierungsmöglichkeiten einer Fastenbehandlung	113
Von Kosten und Nutzen	114
Eine tiefgreifende Methode	115
Stationäre Fastenbehandlung	118

## SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	120
Sachregister	123
Rezeptregister	126
Impressum	127