

---

## ÜBER ERNÄHRUNG UND ESSVERHALTEN

---

<b>Das Richtige essen</b>	8
Von der natürlichen Nahrung zur Zivilisationskost	9
Extra: Was eine gesunde Ernährung ausmacht	10
Ganz wichtig: Das Essverhalten ändern	11
<b>Richtig essen</b>	12
Bei gestörtem Essverhalten	13
Extra: Bewusst essen – so geht's	15

---

## AUFBAUTAGE UND NACHFASTENZEIT

---

<b>Gut durch die Aufbautage</b>	18
Wie neugeboren	19
Extra: Ihre Erfolgsbilanz	20
Meditativ essen	21
Extra: Meditation mit einem Apfel	22
<b>Ihr Speiseplan für sechs</b>	
<b>Aufbautage</b>	24
Leben heißt lernen	25
Extra: Was tun bei Lebensmittel- unverträglichkeiten?	36
<b>Hilfe in der Nachfastenzeit</b>	44
Wie halte ich mein Gewicht?	44
Extra: Die Kunst des Weglassens	46
Lust auf Bewegung	47
Extra: Das tut jetzt gut	50
Gewohnheiten überwinden	52
Zu welchen Gelegenheiten essen Sie (zu viel)?	52
Extra: Entlastungstage	54
<b>Das Prinzip Fasten</b>	56
Stufenweise Übergewicht abbauen	57
Fasten im Alltag	58
Fasten bei Krankheit	59
Extra: Sinnvoller Essen-Fasten- Rhythmus	60

<b>Vom richtigen Trinken</b>	62
Wasser für jeden Tag	63
Obst- und Gemüsesäfte	63
Koffeinhaltiges	64
Alkohol	64
Gesüßte Getränke	65
Extra: Kleines Tee-Brevier	66
Extra: Teesorten für Ihre Gesundheit	67

---

## IN ZUKUNFT: VOLLWERTKOST

---

<b>Lebensmittel für die Vollwerternährung</b>	70
Frischkost: lebendige Nahrung	71
Kleine Warenkunde	73
Extra: Für den Vorrat	78

<b>Rezepte – schmackhaft und schnell zubereitet</b>	80
Müsli	80
Brotaufstriche	84
Frischkostsalate	86
Salatsaucen	97
Suppen	98
Getreidegerichte	102

Gemüse und Kartoffeln	108
Fleisch und Fisch	110
Kleine kalte Gerichte	113
Desserts	116
Extra: Speisepläne für die gesunde Küche	119

---

## SERVICE

---

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	123
Rezeptregister	125
Impressum	127