

Inhalt

Vorwort	4
----------------------	---

Fasteneinstiege	6
------------------------------	---

Eine kurze Geschichte des Fastens	8
---	---

Test: Welcher Fasten- und Esstyp bin ich?	10
---	----

Auswertung	12
------------------	----

Was machen Fastenzeiten mit mir?	14
--	----

Fastenziele	18
--------------------------	----

Mehr als ein Plus für die Gesundheit	20
--	----

Fasteneinstiege über Krankheitsbilder	24
---	----

10 Fastenweisen	30
Kurzzeitfasten	32
1 Frischwasser-Trinkkur	33
2 Saft-Kuren	37
3 Grüne-Smoothies-Kur	38
4 Intervallfasten	42
5 Teilfastentage mit Frischkost	44
6 Ballaststoffkur	74
7 Organentlastungstage	78
8 Kurzzeit- und intermittierendes Fasten	93
9 Vegan fasten	96
10 Ein Vorschlag für Projektionsfasten	112
Fasten als Lebenskunst	114
Was jetzt noch guttut	120
Fragen & Antworten	122
Anhang	124