

Inhalt

6

Vorwort

8

Einleitung

12

Was ist Detox?

24

Welche Detox-Methode ist die richtige für mich?

32

Test zum Detox-Start

34

Intervallfasten – und Selbstheilungskräfte aktivieren

42

Der Quickie – 24 Stunden

48

Der Shortie – ein Wochenende mit mir

56

Kurz-Detox – 7 Tage

66

180° – 4 Wochen für ein besseres Bauchgefühl

76

Mentaler Detox – Selbstfürsorge lernen und leben

98

Rezepte – einfach ruthilicious

160

Basische Basics und Superfoods

172

Erste Hilfe

178

Unterstützende ganzheitliche Maßnahmen

184

Und jetzt?

190

Danksagung