

Inhalt

Essen und Übergewicht	8
Wie entsteht Übergewicht?	10
Essen aus Hunger	11
Essen aus Appetit	12
Übergewicht und seine Folgen	21
Übergewicht, Fettsucht und Fettleibigkeit	21
Wie kann man Übergewicht loswerden?	26
Diät – reicht das?	29
Abführmittel gegen Verstopfung und Übergewicht?	31
Appetitzügler – eine „Essbremse“?	35
 Gesund und schlank durch Heilfasten	36
Die Geschichte des Fastens	38
Was passiert beim Heilfasten?	43
Der Umstellungs- und Entrümpelungsprozess	44
Das Fasten kann viele Erkrankungen beeinflussen ...	47
Wann ist das Fasten ungeeignet?	58
 Die Kurzfastenkur zu Hause	61
Fasten mit dem Partner	67
Fasten in einer Gruppe	67
Wie belastbar sind Sie während des Fastens?	68
Der Schlaf während der Fastenwoche	70
Die Kleidung während des Fastens	71
Wie reagiert der Körper während der Fastenwoche? ..	72
Wie reagiert die Haut?	73

Wie reagiert die Lunge?	76
Wie reagieren der Mund- und Rachenraum?	76
Wie reagieren Nieren- und Harnwege?	78
Wie reagiert die Scheide?	79
Wie reagiert die Psyche?	79
Körperliche Bewegung in der Fastenwoche	80
Das „Rödern“	86
Fasten im Urlaub	90
Einkaufstipps für die Kurzfastenkur	90
Die Fastenwoche	92
Der Vorfastentag	92
Der erste Fastentag	92
Der zweite Fastentag	95
Der dritte Fastentag	96
Der vierte Fastentag	97
Der fünfte Fastentag	98
Das Fastenbrechen	100
Der erste Aufbautag	102
Der zweite Aufbautag	103
Rezepte für die Kurzfastenkur	110
Für den Entlastungstag	110
Für die Fastentage	111
Was hat die Kurzfastenkur gebracht?	114
Die Ernährung nach der Kurzfastenwoche	117
 Die Heilfastenkur unter ärztlicher Aufsicht . .	122
Was erwartet Sie in einer Fastenklinik?	128
Der Vorfastentag	129

Der Abführtag	130
Die Vollfastentage	132
Der Heilfastenalltag in der Klinik	133
Die Dauer der Fastenkur	141
Die Fastenkrisen	143
Das Fastenbrechen	149
Die Fastenkur: Beantragung und Kostenübernahme ..	155
Was hat die Heilfastenkur gebracht?	156
Die Zeit nach der Fastenkur	157
Gemeinsam geht es leichter	157
Leckere Rezepte für die dauerhaft schlanke Linie	158
Frühstück	158
Vorspeisen	160
Salate	163
Suppen	165
Fleischgerichte mit wenig Kalorien	167
Fisch	170
Wild und Geflügel	173
Gemüse	175
Süßspeisen	176
Ideal- und Übergewichtstabelle für Männer	177
Ideal- und Übergewichtstabelle für Frauen	179
Fazit	181