

# Inhalt

<b>Essen und Übergewicht</b> .....	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
<b>Gesund und schlank durch Heilfasten</b> .....	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
<b>Die Kurzfastenkur zu Hause</b> .....	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
<b>Die Heilfastenkur unter ärztlicher Aufsicht ..</b>	<b>122</b>
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
<b>Die Zeit nach der Fastenkur .....</b>	<b>157</b>
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
<b>Fazit .....</b>	<b>181</b>