

Inhalt

Vorworte	7
Wie Ihnen dieses Buch hilft	13
Jungbrunnen-Fasten mit Genuss und Freude	15
Die »Epidemie der Überernährung« und ihre mentalen Wurzeln	17
Autophagie - Supermedizin und Jungbrunnen für die Zellen	35
Intervallfasten - Theorie und Praxis	45
Intervallfasten-Methoden	49
So gelingt der Einstieg ins Intervallfasten	52
Intervallfasten wirkt	54
Fragen und Antworten zum Intervallfasten	56
Zehn Tipps: So machen die Fastenintervalle Freude	61
Typgerechte Ernährung in den Essensphasen	63
Metabolic Typing	67
Welcher Stoffwechseltyp bin ich?	75
Das Ernährungsprotokoll	78
Basisnährstoffe	79
Eiweiß	79
Fette	82
Kohlenhydrate	88
Die »Droge« Zucker	89

Der Zuckertest	96
13 Tipps, um einfach Zucker zu reduzieren	98
Methoden zur Entgiftung des Körpers	101
Wilde Kräuter mit Jungbrunnen-Effekt	101
Ölziehen	108
Heilerde	108
Basenbad	111
Körperbürstungen	112
Leberwickel	113
Entgiftungs-Alphareise	113
Frustessen versus bewusst genießen	115
Nahrung für die Seele: Der Schlüssel	
zum Intervallfasten-Erfolg	121
Achtsamkeit und Meditation	123
Übung: Sitzmeditation »Atmen im Hier und Jetzt«	127
So gelingt der Jungbrunnen-Weg mit Leichtigkeit	135
Ziele setzen und erreichen	137
Der Zaubertrank zum Erfolg: Routinen	140
Den inneren Schweinehund	
zum Freund machen	152
Tipps und Tricks für den Jungbrunnen-Weg	159
Quellenverzeichnis	169
Literaturverzeichnis	185
Links zu den Autoren	187