

# 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
<b>Methoden zur Entgiftung des Körpers</b>	101
Wilde Kräuter mit Jungbrunnen-Effekt . . . . .	101
Ölziehen . . . . .	108
Heilerde . . . . .	108
Basenbad . . . . .	111
Körperbürstungen . . . . .	112
Leberwickel . . . . .	113
Entgiftungs-Alphareise . . . . .	113
<b>Frustessen versus bewusst genießen</b>	115
<b>Nahrung für die Seele: Der Schlüssel</b>	
zum Intervallfasten-Erfolg	121
Achtsamkeit und Meditation . . . . .	123
Übung: Sitzmeditation »Atmen im Hier und Jetzt« . . . . .	127
<b>So gelingt der Jungbrunnen-Weg mit Leichtigkeit</b>	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
<b>Quellenverzeichnis</b> . . . . .	169
<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	185
<b>Links zu den Autoren</b> . . . . .	187