

- 9 Was Fasten alles kann!
- 10 Warum ist Fasten heute (wieder) aktuell?
- 20 Wie Fasten früher und heute gesehen wird
- 34 Aktuelle Grundlagen des Fastens
  
- 45 Fasten für die Gesundheit
- 46 Therapeutisches Fasten – wie Fasten wirkt
- 70 Fasten bei metabolischen Erkrankungen
- 88 Orthopädisch-neurologische Erkrankungen
- 102 Erkrankungen des Verdauungstraktes
- 108 Haut-, Lungenkrankheiten und Allergie
  
- 117 Fasten, die Praxis
- 118 So nutzen Sie das Fasten für Ihre Gesundheit
- 120 Heilfasten ist am effektivsten
- 148 Unterstützende Maßnahmen beim Fasten
- 158 Intervallfasten – das Fasten für jeden Tag
- 176 Basenfasten: Schluss mit Übersäuerung!
- 188 Häufige Fragen