

## 9 Die Basics zum Buchinger-Heilfasten

### 10 Fasten in Zeiten des Überflusses?!

- 11 Fettreserven für »Notzeiten«
- 12 Fasten tut dem Körper gut
- 14 Der Körper schaltet auf Fettverbrennung um
- 16 Gesünder essen nach dem Fasten
- 17 Heilfasten nach Buchinger
- 20 Heilfasten hat nichts mit einer Nulldiät zu tun

### 24 Was bringt mir das Heilfasten?

- 25 Fasten für Körper, Geist und Seele
- 25 Heilfasten ist aktive Gesundheitsvorsorge

### 30 Aus der Praxis von Dr. Buchinger

- 30 Muss ich während des Fastens hungern?
- 31 Warum fasten so viele Menschen?
- 32 Woher kommt eine Fasteneuphorie?
- 32 Was versteht man unter »Schlacken«?
- 33 Warum ist Bewegung beim Heilfasten so wichtig?
- 33 Gibt es einen Verjüngungseffekt?
- 34 Warum soll ich so viel trinken?

### 37 Zu Hause fasten – so geht's

#### 38 Bereiten Sie sich gut vor

- 39 Bereiten Sie sich mental vor
- 42 Gibt es Tipps für einen optimalen Fastenerfolg?
- 42 Praktische Vorbereitung
- 44 Die Entlastungstage
- 46 Oje, die Darmreinigung!
- 48 Fasten im Arbeitsalltag?

**50 Meine Fastenwoche – das 7-Tage-Programm**

**52 Der erste Fastentag**

**56 Der zweite Fastentag**

**58 Der dritte Fastentag**

**60 Der vierte Fastentag**

**61 Der fünfte Fastentag**

**62 Der sechste Fastentag**

**63 Der siebte Fastentag**

**66 Wohlfühl- und Motivationstipps**

**66 Was tun, wenn ...**

**72 Munter- und Mutmacher**

**74 Geschafft! Fastenbrechen und Aufbautage**

**75 Der Tag des Fastenbrechens**

**76 Die Aufbautage**

**78 Nicht in alte Gewohnheiten verfallen!**

**80 Fertig gefastet – und nun?**

**81 Ernährungstipps**

**86 Vergessen Sie die Bewegung nicht!**

**89 Rezepte**

**94 Wie sich das Buchinger-Heilfasten  
entwickelte**

**94 Wie alles begann**

**95 Die Klinik in Bad Pyrmont**

**97 Sachverzeichnis**

**99 Empfehlungen von Dr. med. Andreas Buchinger**