

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 hungrig?
- 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