

- 9 Die Basics zum Buchinger-Heilfasten
- 10 Fasten in Zeiten des Überflusses?!
- 11 Fettreserven für »Notzeiten«
- 12 Fasten tut dem Körper gut
- 13 Der Körper schaltet auf Fettverbrennung um
- 17 Gesünder essen nach dem Fasten
- 18 Heilfasten nach Buchinger
- 19 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 die Fasteneuphorie?
- 32 Was versteht man unter »Schlacken«?
- 34 Weitere Fragen

- 37 Zu Hause fasten – so geht's
- 38 Bereiten Sie sich gut vor
- 39 Sich mental vorbereiten
- 40 Was ist Ihre Motivation?
- 42 Praktische Vorbereitung
- 43 Die Entlastungstage

- 45 Oh je, die Darmreinigung!
- 46 Fasten im Arbeitsalltag?

- 48 **Meine Fastenwoche –
das 7-Tage-Programm**
- 51 Der erste Fastentag
- 53 Der zweite Fastentag
- 54 Der dritte Fastentag
- 56 Der vierte Fastentag
- 57 Der fünfte Fastentag
- 58 Der sechste Fastentag
- 59 Der siebte Fastentag

- 62 **Wohlfühl- und Motivationstipps**
- 62 Was tun, wenn ...
- 68 Munter- und Mutmacher

- 70 **Geschafft! Fastenbrechen und
Aufbautage**
- 70 Der Tag des Fastenbrechens
- 72 Die Auftage
- 74 Nicht in alte Gewohnheiten verfallen!

- 76 **Fertig gefastet – und nun?**
- 77 Ernährungstipps
- 82 Vergessen Sie die Bewegung nicht!

- 84 **Rezepte**

- 90 **Wie sich das Buchinger- Heilfasten
entwickelte**
- 90 Wie alles begann
- 91 Die Klinik in Bad Pyrmont entsteht

- 93 **Service**