

Inhaltsverzeichnis

	Ein Wort zuvor	6
	Fasten – eine seit jeher bewährte Heilmethode	8
DAS WENIGER WAGEN	Mein Weg zum Wert des Essens und Verzichtens	10
	Heilsame Veränderung von Kopf bis Fuß	12
	Bewährte Fastenmethoden	16
LOS GEHT'S	Entlasten als Einstieg	22
	Einfach und individuell fasten	24
	Das flexible Wochenmodell	26
	Einfache und schmackhafte Fastenrezepte	31
	Frühstücksvarianten	32
	Fastensuppen fürs Vollfasten	38
	Basenfasten-Gerichte	44
	Gerichte für die Detox-Heilkost	62
	Sich Gutes gönnen – wohltuende und unterstützende Maßnahmen	81
	Bewegung und Waldbaden	90
	Fastenkrisen dürfen sein	92
	Gelungene Aufbau tage	97
FÜR DIE ZEIT DANACH – UND IMMER	So bleibt das Fasten ein Erfolg	100
	Gut essen, trinken, leben – 14 praktische Tipps	103
	Der Darm, das verkannte Genie	107
	Die jährliche Leberkur	110
	Jungbrunnen Nahrungspausen	112
	Einfach anders, aus Liebe zum Leben	115
	Auf dem abenteuerlichen Weg zu einem neuen Lebensgefühl	126
	Danke	128