

# Inhaltsverzeichnis

## DAS WENIGER WAGEN

Ein Wort zuvor .....	6
Fasten – eine seit jeher bewährte Heilmethode .....	8

## 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 Aufbautage .....	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