

Inhaltverzeichnis

Vorwort	7
Die fünf Kapitel des Buches	9
Einleitung	11
Was bedeuten die Begriffe Fasten, Heilfasten und Intervallfasten?	11
Heilfasten als Schlüssel zur Gesundheit	12
Ein neues Lebensgefühl durch Heilfasten.	13
Seelische Unordnung erkennen.	13
Kapitel 1. Fastenwissen	15
Wieso ist Fasten so gesund? Was passiert beim Fasten im Körper?	15
1. Autophagie: Selbstreinigung der Zellen	15
2. Der Fastenstoffwechsel – die Ketose.	18
3. Fasten senkt den Insulinspiegel und damit das Gewicht.	18
4. Fasten heilt den Darm.	20
5. Fasten stärkt die Widerstandskraft	21
6. Bemerkenswerte Effekte auf die Psyche	21
Überblick – was passiert in den ersten Fastentagen.	22
Welche Effekte kann man vom Heilfasten erwarten?	23
Heilfasten als Therapie – Indikationen des Fastens	24
Wer darf nicht fasten? Kontraindikationen des Heilfastens	25
Abnehmen durch Fasten.	26
Ist Fasten gefährlich?	29
Muskelabbau beim Fasten?	30
Vitamin- und Mineralstoffmangel durch Fasten?	30
Sinkt der Grundumsatz beim Fasten?	31
Gibt es Nebenwirkungen beim Fasten?	32

Kapitel 2. Durchführung einer klassischen Heilfastenkur	33
Die 10 Regeln einer Heilfastenkur	33
Wie, wann und wo fasten?	35
Fasten in der Gemeinschaft oder nur mit sich	35
Fasten im Alltag oder im Urlaub	36
Fasten zu Hause oder wo anders	37
Wie lange sollte man fasten?	37
Wie oft soll/darf man fasten?	38
Vorbereitung auf das Heilfasten	38
Checkliste für die Tage vor der Fastenkur	38
Einkaufsliste für Ihre Fastenkur	39
Die Fastensuppe	40
Aufbau einer Heilfastenkur	42
Der Überblick	42
Der Entlastungstag	43
Erster Fastentag	45
Die weiteren Fastentage ab Tag 2	56
Beschwerden beim Fasten	59
Unterstützende Maßnahmen beim Heilfasten	65
Fastenbrechen und Aufbau Tage – Essen nach dem Heilfasten	79
Die Fastenkur auf einen Blick	94
Häufig gestellte Fragen	97
Kapitel 3. Weitere empfehlenswerte Fastenmethoden	100
Das Basenfasten	100
Was ist der Säure-Basen-Haushalt?	101
Entmineralisierung der Knochen durch Übersäuerung	101
Was sind die Symptome einer chronischen Übersäuerung?	101
Basenbildende Lebensmittel	102
Säurebildende Lebensmittel	104
Was ist Basenfasten?	106
Anleitung zum Basenfasten	106
Rezepte für das Basenfasten	108
Basenfasten und Nebenwirkungen	114
Wie geht es nach dem Basenfasten weiter?	116

Die F.-X.-Mayr-Kur	117
Verdauungsprobleme belasten Körper und Psyche	118
Die zeitgemäße Mayr-Kur	118
Für wen ist die Mayr-Kur geeignet?	119
Wie mache ich eine F.-X.-Mayr-Kur zu Hause?	120
Vorbereitung auf die Kur	120
Die Speisen während der Mayr-Kur	121
Anleitung und Tagesablauf	124
Das Scheinfasten	125
Was kann Scheinfasten bewirken?	126
Hat die Scheinfastenkur Nebenwirkungen?	127
Wie funktioniert das Scheinfasten?	128
Rezepte für die Scheinfastenkur	129
Was ist sonst noch zu beachten?	142
Leberentgiftung und Darmreinigung – Die 21-Tage-Kur	142
Ernährung in der ersten Woche	143
Mengen und Abstände zw. den Mahlzeiten	147
Unterstützende Maßnahmen zur Entgiftung ab der 1. Woche	147
Die zweite Woche	149
Die dritte Woche	150
Tagesablauf mit Rezeptbeispielen	151
Einkaufsliste für die Kur	156
Rezepte-Booklet und Begleitung während der Kur	157
Das Wichtigste auf einen Blick	157
Das Intervallfasten	160
Intervallfasten oder Heilfasten?	161
Intervallfasten zur Vorbeugung und Therapie von Krankheiten	161
Die verschiedenen Methoden des Intervallfastens	163
Was darf ich in den Fastenstunden essen?	164
Mein persönlicher Tipp: Regelmäßige Entlastungstage	165
Kapitel 4. Meine besten Ernährungstipps	166
Wie reduzieren Sie Zucker in Ihrem Alltag?	166
Alternativen zu zuckerhaltigen Getränken	166
Versteckten Zucker meiden	167

Vitalstoffreiche Nahrung	167
Appetit zügeln durch Bitterstoffe	167
Rituale und Gewohnheiten durchbrechen	168
Möglichst viel selbst kochen	168
Die Reihenfolge beim Essen ist wichtig	168
Einfache Rezepte für gesunde Süßspeisen	168
Schlafen Sie ausreichend	169
Emotionales Essen enttarnen	169
Auf Heißhunger vorbereitet sein	170
Nicht dogmatisch werden, aber dranbleiben	170
Beliebte Zuckeralternativen	171
Vollrohrzucker	171
Melasse	171
Honig	172
Reissirup	172
Dattelsirup/-sirup	173
Agavendicksaft	173
Ahornsirup	174
Kokosblütenzucker/-sirup	174
Aprikosensirup	175
Yaconsirup	175
Fruchtpasten	176
Überreife Bananen	176
Birkenzucker (Xylit)	176
Erythrit	177
Stevia	177
Meine Tipps für ein gesundes Leben	178
Die gesündesten Lebensmittel	179
Kapitel 5. Rezeptteil	182
Frisch gepresste Säfte für die Heilfastenkur	182
Leckere Smoothies	183
Entspannungs-Smoothie	183
Muntermacher-Smoothie	184
Grüner Smoothie	184
Entgiftungs-Smoothie	185

Herzhafte Suppen	186
Präbiotische Kürbis-Pastinaken-Suppe	186
Dunkelgrüne Brennnesselsuppe	187
Cremige Erbsen-Spinatsuppe	187
Sommerliche Gazpacho (Rohkost)	188
Mandelmilch selbst machen	188
Für Naschkatzen	189
Knusprige Haferflocken-Cookies mit Schokostückchen	189
Saftiger Hafer-Dinkelkuchen mit Aprikosen	190
Einfacher Blechkuchen mit Früchten – vegan	191
Traditionelles Kletzenbrot – vegan	192
Gefüllter Kamut-Gugelhupf – vegan	193
Saftiger Zucchinikuchen – vegan und glutenfrei	194
Karottenkuchen mit Mandeln – vegan und glutenfrei	195
Punschmuffins – vegan und glutenfrei	196
Polenta-Apfelaufbau – glutenfrei	198
Schoko-Mohn-Kuchen mit Birnen – glutenfrei	199
Kokosbusserln (Makronen) – low carb und glutenfrei	200
Heidelbeer-Muffins – low carb und glutenfrei	200
Zu guter Letzt	202
Quellen und Studien	203
Heilfasten- und Intervallfasteneffekte	203
Insulin und Übergewicht	204
Darmgesundheit	205
Gesunder Schlaf	205
Scheinfasten	206
Gesunde Ernährung	206