

INHALT

VORWORT	<i>Warum dieses Fastenbuch?</i>	6
•	Hallo!	7
•	Wie wir auf die sonderbare Idee kamen, nichts mehr zu essen	9
FASTEN	<i>Warum? Was kann's, wie wirkt's?</i>	14
•	Fasten	15
•	Fastenstoffwechsel	18
•	... und was kann es sonst noch?	22
•	Fragen	24
VORBEREITUNG	<i>Mach dich bereit!</i>	26
•	Vorbereitung	27
•	Verpflegung	37
•	Einkaufsliste	43
•	Fragen	44
RITUALE	<i>Tu dir etwas Gutes!</i>	48
•	Rituale (Einlauf, Leberwickel, Zungenreiniger & Co.)	49
•	Fragen	64
DIE FASTENWOCHE	<i>Los geht's!</i>	66
•	Einstimmung	67
•	Der Ablauf	68
•	Entlastungstag	70
•	Rezepte für Entlastungs- und Aufbautage	74
•	1. Fastentag	82
•	Der Glauber-Cocktail	86
•	Fragen	88
•	Kleine Auszeit (Eine Geschichte)	91

• 2. Fastentag	94
• Kleine Auszeit (Motiviere und informiere dich!)	99
• 3. Fastentag	100
• Kleine Auszeit (Ein achtsamer Spaziergang)	105
• 4. Fastentag	108
• Kleine Auszeit (Der Baum)	113
• 5. Fastentag	116
• Kleine Auszeit (Mandala)	121
• Fragen	123
• Die Aufbau tage	125
• Verpflegung	127
• 1. Aufbau tag	128
• Das Fastenbrechen	133
• Kleine Auszeit (Apfelmeditation)	134
• 2. Aufbau tag	136
• Kleine Auszeit (Body Scan)	140
• Fragen	144

UND DANACH? *Wie esse ich weiter?* **146**

• Ernährungsumstellung	147
------------------------	-----

BEGLEITERSCHEINUNGEN *Völlig normal!* **152**

• Begleiterscheinungen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Übelkeit & Co.)	153
• Fragen	158

UND JETZT: *DU!* **162**

• Das Wichtigste zum Schluss	163
------------------------------	-----

REGISTER **172**

IMPRESSUM **176**