

INHALT

VORWORT Warum dieses Fastenbuch?	6
• Hallo!	7
• Wie wir auf die sonderbare Idee kamen, nichts mehr zu essen	9
FASTEN Warum? Was kann's, wie wirkt's?	14
• Fasten	15
• Fastenstoffwechsel	18
• ... und was kann es sonst noch?	22
• Fragen	24
VORBEREITUNG Mach dich bereit!	26
• Vorbereitung	27
• Verpflegung	37
• Einkaufsliste	43
• Fragen	44
RITUALE Tu dir etwas Gutes!	48
• Rituale (Einlauf, Leberwickel, Zungenreiniger & Co.)	49
• Fragen	64
DIE FASTENWOCHE Los geht's!	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 Aufbautage	125
• Verpflegung	127
• 1. Aufbautag	128
• Das Fastenbrechen	133
• Kleine Auszeit (Apfelmeditation)	134
• 2. Aufbautag	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