

- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------------|
| 7 | WILLKOMMEN ZU IHRER FASTENWOCHE | 32 | IHRE FASTENWOCHE |
| 8 | RESET FÜR KÖRPER UND GEIST | 38 | Darmreinigung mit Glaubersalz |
| 14 | DAS FASTEN-PROGRAMM | 40 | Einlauf mit Irrigator |
| 16 | VORBEREITUNGEN UND ENTLASTUNGSTAGE | 42 | Gemüsebrühe mit frischen Kräutern |
| 20 | Haferporridge mit Zimt | 44 | Fastenbrühe nach Buchinger |
| 22 | Polenta-Apfel-Brei | 46 | Tomaten-Fastenbrühe |
| 24 | Reis mit Birnenkompott | 48 | Pfefferminztee |
| 26 | Kürbis-Kartoffel-Gemüse | 50 | Brennnesseltee |
| 28 | Brokkoli-Mandel-Suppe | 52 | Grüner Hafertee |
| 30 | Einkaufsliste für Entlastungstage und Fastenwoche | 54 | Möhren-Ingwer-Saft |
| | | 56 | Tomaten-Paprika-Saft |
| | | 58 | Rote-Bete-Sellerie-Saft |
| | | 60 | Trockenbürsten zur Kreislaufanregung |

- 62 Leberwickel zur Entgiftungsunterstützung
- 64 Gute-Nacht-Kissen bei Schlafproblemen
- 66 Rosmarinbad bei Kreislaufschwäche
- 68 Ingwerkompressen bei Kopfschmerzen
- 70 Ansteigendes Fußbad bei Frösteln
- 72 Leinsamenschleim bei Sodbrennen
- 74 VORBEREITUNG AUF DAS FASTEN-BRECHEN**
- 78 Einkaufsliste für die Aufbautage
- 80 Fastenbrechen mit einem Apfel
- 82 Hirsebrei mit Pfirsich
- 84 Bananenporridge
- 86 Gemüse-Kartoffel-Suppe
- 88 Tomatensuppe
- 90 Apfel-Möhren-Salat
- 92 Kartoffel-Zucchini-Salat
- 94 WIE GEHT ES NACH DEM FASTEN-WEITER?**
- 96 Hafermüsli
- 98 Kohlrabisalat
- 100 Buchweizensuppe
- 102 Folienkartoffeln mit Kräuterquark
- 104 Kürbis-Zucchini-Spaghetti
- 106 Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa