Inhalt

6 **Einleitung**
8 Mein Lebensweg
9 Mein Dank

11 **Das Buchinger-Fasten**
12 Die Praxis Teil 1: Vorbereitung
13 Fasten beginnt im Kopf
14 Welche Art von Fasten soll es sein?
15 Wie lange wollen Sie fasten und wann?
16 Was wird gebraucht?
17 Ein besonderer Helfer: Das Fastentagebuch
18 Die praxis Teil 2: Entlastungstage
18 Was wird weggelassen?
19 Was wird gegessen und getrunken?
20 Die Praxis Zeil 3: Fastenzeit
20 Der Start und die Darmentleerung
21 Der Fahrplan für die Fastentage
31 Dem Körper entgiften helfen
36 Die Bewegung beim Fasten
39 Die Struktur im Tagesablauf
41 Die Praxis Teil 4: Das Fastenbrechen und die Aufbautage
42 Das Fasten beenden
43 Die Aufbautage
47 Rezepte für die Aufbauzeit
68 Erfahrungen mit dem Buchinger-Fasten
71 Erfahrungen von Fastenden in einer Klosterwoche
73 Was mich die Leere lehrt:
Fastenerfahrungen von Abt Peter von Sury, Mariastein
76 Therapeutisches Fasten:
Erfahrungen aus der ehemaligen Deutschen Klinik
für Naturheilkunde und Präventivmedizin,
Prof. Dr. med. Michael Stimpel

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1044991127

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

79 **Früchtefasten mit Kirschen**
80 Kirschen: Eine Liebesgabe der Natur
82 Die Praxis Teil 1: Vorbereitung
83 Die Praxis Teil 2: Entlastungstage
83 Die Praxis Teil 3: Der Trinktag
85 Die Praxis Teil 4: Die Obsttage
85 Die Praxis Teil 5: Die Aufbauzeit
86 Erfahrungen meiner Kursteilnehmer beim Früchtefasten

88 **Die Rohkost-Basenkur zum Entschlacken und Abnehmen**
90 Die Praxis Teil 1: Vorbereitung
91 Die Praxis Teil 2: Entlastungstage
91 Die Praxis Teil 3: Der Trinktag
95 Die Praxis Teil 4: Obst- und Gemüse-Rohkost
95 Tipps für die Rohkostphase
97 Schmackhafte Zubereitungsarten
98 Vorschläge für Kombinationen
99 Die Praxis Teil 5: Die Aufbauzeit
99 Die Praxis Teil 6: Gesunde Ernährung im Alltag
100 Ausgewogen essen
101 Wildpflanzen in der Ernährung
103 Richtig trinken
104 Leben in einem gesunden Rhythmus
105 Zum Abschluss

108 **Anhang**
108 Kloster Mariastein
108 Kloster Fünfbrunnen
109 Literaturhinweise
110 Hilfreiche Adressen
111 Zur Autorin