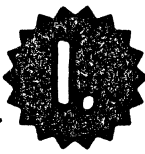


# INHALT

## ERHOLUNGSKUR FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



1. GESUND DURCH FASTEN 10
2. DIE PHYSIOLOGIE DES FASTENS – WAS BEIM HEILFASTEN  
PASSIERT 22
3. RUNDUM GESUNDHEITSVORSORGE 39
4. WO, WIE, MIT WEM FASTEN? 44



## HEILFASTEN

5. VORBEREITUNG AUF DAS HEILFASTEN 58
6. WAS BRAUCHE ICH? 62
7. WAS ESSE/TRINKE ICH? 65
8. WIE MACHE ICH'S: DER ACHTTÄGIGE  
FASTENZYKLUS 78
9. WAS KANN ICH ZUSÄTZLICH TUN? 108
10. WAS MACHE ICH, WENN'S SCHWIERIG WIRD? 121

# ALLTAGSFASTEN



- 11. INTERVALLFASTEN 142
- 12. MORGEN- ODER ABENDFASTEN 145
- 13. ENTLASTUNGSTAGE 151

# GESUNDE ERNÄHRUNG



## RUND UMS FASTEN

- 14. DAS A UND O DES RICHTIGEN ESSENS 154
- 15. WIE ESSE ICH GESUND? 161



# FASTEN BEI ERKRANKUNGEN

## UND BESCHWERDEN

- 16. FALLBEISPIELE AUS DER KLINIK 172