

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	6
Einführung . . . . .	8
Sieben-Tage-Fasten für Gesunde . . . . .	12
Begriffserläuterung: Heilfasten – Fasten für Gesunde . .	14
Methoden des Fastens und strenger Diätetik . . . . .	15
Fastenmodelle und Kuren im Sinne einer strengen Diätetik	17
Totales oder Null-Fasten . . . . .	17
Kombiniertes Fasten nach Buchinger/Lützner mit Obst- und Gemüsesäften . . . . .	18
Das Hildegard-Fasten . . . . .	19
Die Breuß-Kur . . . . .	20
Eiweißergänztes „Fasten“ mit Formel-Diät-Präparaten . .	21
Eiweißergänztes Fasten mit Molke . . . . .	22
Molke-Fasten . . . . .	23
F. X.-Mayr-Kur (Mayr-Fasten) . . . . .	24
Die Schroth-Kur . . . . .	25
Die Kartoffeldiät . . . . .	26
Reistage . . . . .	27
Vegetabile Rohkost (Bircher-Benner) . . . . .	27
Basen-Fasten – die Wacker-Methode . . . . .	27
Die Hay'sche Trennkost . . . . .	29
Fehlerdiagnose und Fastenpraxis . . . . .	30
Fehlerdiagnose beim Fasten nach Buchinger/Lützner . .	30
<i>Entlastungstage 30 – Einleitung des Fastens 31 – Fasten-</i> <i>verpflegung 34 – Bewegung beim Fasten 39 – Darm-</i> <i>reinigung 41 – Der Morgenspaziergang 42 – Das Fasten-</i> <i>brechen 44 – Aufbau nach dem Fasten 48</i>	

Aufbaurezepte nach dem Fasten . . . . .	50
<i>Das Fastenbrechen</i> 50 – 1. <i>Aufbautag</i> 52 – 2. <i>Aufbautag</i> 57 – 3. <i>Aufbautag</i> 59 – 4. <i>Aufbautag</i> 62	
5. <i>Aufbautag</i> 65 – 6. <i>Aufbautag</i> 67 – 7. <i>Aufbautag</i> 69	
Naturheilkundliche Hilfe zur Selbsthilfe – nicht nur für die Fastenzeit. . . . .	72
<i>Blutdruck</i> 72 – <i>Fastenausschlag</i> 73 – <i>Herzbeschwerden</i> 73	
<i>Hunger</i> 74 – <i>Stichwortartige Symptombeschreibung und naturheilkundliche Lösungsmöglichkeiten</i> 75	
Fastenunterstützende Maßnahmen . . . . .	81
<i>Bewegung</i> . . . . .	81
<i>Bewegung im Fasten</i> 82	
<i>Atmung</i> . . . . .	84
<i>Entspannung</i> . . . . .	84
Fastenunterstützende milde Wasseranwendungen . . . . .	87
<i>Die Gesundheitswaage</i> 88 – <i>Unser Immunsystem</i> 91	
<i>Reize und ihre Bedeutung für den Körper</i> 92 – <i>Grundregeln bei Wasseranwendungen</i> 96	
Weitere fastenunterstützende Maßnahmen aus dem Bereich der Kneipp'schen Lehre. . . . .	102
<i>Der Leberwickel</i> 102 – <i>Die Prießnitzauflage</i> 103 – <i>Das Wechselfußbad</i> 103 – <i>Richtig Saunieren</i> 104 – <i>Güsse</i> 107	
<i>Ganzkörperguss</i> 113	
Kleine Heilkräuterkunde. . . . .	115
<i>Mehr Naturnähe</i> 115 – <i>Die Heilkräfte der Natur</i> 117	
<i>Wirkstoffe der Heilpflanzen</i> 118 – <i>Wirkungsspektren, Sammelzeit und Verwendungsmöglichkeiten von 30 wichtigen Heil- und Wildkräutern</i> 120 – <i>Spezielle Kräuter für die Fastenzeit</i> 125	
Ernährungshinweise für den Neuanfang . . . . .	129
<i>Einführung</i> . . . . .	129
<i>Richtig essen</i> . . . . .	130
<i>Das Richtige essen</i> . . . . .	131
<i>Gesundheitsverträgliche Ernährung</i> 131 –	
<i>Umweltverträgliche Ernährung</i> 139 – <i>Sozialverträgliche Ernährung</i> 141 – <i>Ökonomische Ernährung</i> 141	
<i>Menge und Auswahl unserer Nahrungsmittel</i> . . . . .	143

Die Qualität unserer Lebensmittel . . . . .	147
<i>Plädoyer für einen kontrolliert ökologischen Anbau</i>	147
<i>Abnahme von Inhaltsstoffen bei konventionell angebautem Obst und Gemüse</i>	148 – <i>Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile</i>
	149 – <i>Getreide und Getreideerzeugnisse</i>
	150 – <i>Mangel heißt nicht immer Zufuhrmangel</i>
	154 – <i>Süßungsmittel</i>
	158
<i>Energiegehalt unterschiedlicher Lebensmittel</i>	165 – <i>Durstlöcher</i>
	167 – <i>Öle und Fette</i>
	168 – <i>Eiweiße</i>
	171
Typgerechte Ernährung . . . . .	177
Der Säure-Basen-Haushalt . . . . .	178
<i>Die Theorie</i>	179 – <i>Störungen</i>
	180 – <i>Beschwerden</i>
	180
<i>Erkrankungen</i>	181 – <i>Maßnahmen für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Gleichgewicht</i>
	182
Fastenerlebnisse . . . . .	184
<i>Geschichten, die das Fasten schuf</i>	184
<i>Fasten und Wandern mit Lama</i>	184 – <i>Würstchen in der Flasche</i>
	185 – <i>Eine schwarze Fastenzunge</i>
	185 – <i>Der Ausschlag des Priesters</i>
	186 – <i>Die Prinzessin wollte es nicht glauben</i>
	186 – <i>Fasten und Kranichflug</i>
	187
<i>Eine 84-Jährige will die Erfahrung des Fastens machen</i>	188
<i>Er konnte es nicht glauben</i>	189 – <i>So kann es gehen: Kaffee beim Fasten</i>
	189 – <i>Die Kneipp'sche „Tasse Kaffee“</i>
	190 – <i>Besser sehen ohne Brille</i>
	190 – <i>Migräne ade!</i>
	191 – <i>Extrembesteigung</i>
	191
Anhang . . . . .	194
<i>Stichwortverzeichnis</i>	194
<i>Literaturverzeichnis</i>	202
<i>Bildnachweis</i>	205
<i>Über den Autor</i>	206
<i>Leserservice</i>	207