

Inhalt

Mit Kräutern durch die Fastenzeit 4

FASTEN – DAS NATÜRLICHSTE DER WELT

Das biologische Programm
des Fastens 8

Fasten in den Weltreligionen 10

Warum Heilfasten? 13

Beliebte Fastenmethoden
genau beleuchtet 27

Tipps für erfolgreiches Fasten 34

UNTERSTÜTZUNG DURCH ANWENDUNGEN

Den Körper gezielt entlasten 42

Die Darmreinigung –
unbelastet durch die Fastenzeit 43

Der Leberwickel – einfach
und wirkungsvoll 51

Das Basenbad – Säurefluten über die
Haut ausscheiden 53

Mundpflege 56

Die Nieren stärken – Trinken,
das A und O beim Fasten 58

DIE TOP 15 DER FASTENKRÄUTER

15 wertvolle Fastenkräuter von
Acker-Schachtelhalm bis Thymian 66

BESCHWERDEFREI DURCH DIE FASTENZEIT

Verdauungsbeschwerden 84

Kopfschmerzen 88

Hautunreinheiten 90

Sekrete lösen 93

Schlafstörungen 95

Kreislaufstörungen 100

FASTEN SCHRITT FÜR SCHRITT

Entlastungstage 104

Fastentage – trinken statt essen 111

Aufbautage 118

SERVICE

Zum Weiterlesen 124

Die Autorin 125

Schnell nachgeschlagen 126

Bildquellen 127

Impressum 128