

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	19
Teil I: Das Heilfasten vorbereiten	25
Kapitel 1: Einstimmung auf das Heilfasten	27
Kapitel 2: Medizinische Aspekte des Heilfastens	51
Kapitel 3: Die Fastenzeit und mögliche Hindernisse	65
Kapitel 4: Starke Motivationen zum Fasten	79
Teil II: Das Heilfasten durchführen	95
Kapitel 5: Mit den Entlastungstagen das Fasten beginnen	97
Kapitel 6: Beginn der Fastenzeit	117
Kapitel 7: Der Tagesablauf beim Fasten	143
Kapitel 8: Fastenkrisen bewältigen	163
Teil III: Mit Ruhe, Meditation und Bewegung durch die Heilfastenzeit	187
Kapitel 9: Schönheit für Körper und Geist	189
Kapitel 10: Bewegung während des Heilfastens	203
Teil IV: Das Fastenbrechen und der Neubeginn	217
Kapitel 11: Das Heilfasten beenden	219
Kapitel 12: Die Aufbau tage	239
Kapitel 13: So geht es nach dem Fasten weiter	255
Teil V: Der Top-Ten-Teil	275
Kapitel 14: Zehn Fragen zum Fasten und Heilfasten	277
Stichwortverzeichnis	283



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Das Heilfasten vorbereiten	21
Teil II: Das Heilfasten durchführen	21
Teil III: Mit Ruhe, Meditation und Bewegung durch die Heilfastenzeit	22
Teil IV: Das Fastenbrechen und der Neubeginn	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
DAS HEILFASTEN VORBEREITEN	25
Kapitel 1	
Einstimmung auf das Heilfasten	27
Fasten als uralte Therapie	28
Möglichkeiten und Grenzen des Heilfastens	29
Fasten ist ein genetisches Programm	31
Der Energiestoffwechsel des Körpers	31
Heilfasten – eine neue Therapieform	34
Heilfasten und Basenzufuhr	34
Die Selbstheilungskräfte durch Heilfasten stärken	36
Die immunologische Energiebilanz beim Essen	37
Der Unterschied zwischen Heilfasten und Diäten	37
Heilfasten zur Vorbeugung und Heilung	38
Lifestyle-Diäten	38
Diäten für die Gesundheit	39
Merkmale des Heilfastens und von Diäten	39

12 Inhaltsverzeichnis

Jahreszeit und Fastendauer	41
Die ideale Jahreszeit zum Heilfasten	41
Ratgeber für die optimale Fastendauer	43
Unterschiedliche Fastenarten abwägen	43
Spontanes Fasten	43
Intervallfasten	45
Reistage einlegen	45
37-Stunden-Fasten nach Bartning	48
Kurzzeitfasten oder Dreitagefasten	49
Heilfasten nach Dr. Buchinger	49
Kapitel 2	
Medizinische Aspekte des Heilfastens	51
Medizinische Grundlagen	51
Fasten und Heilfasten	52
Heilfasten für Kinder	53
Heilfasten für Jugendliche	54
Heilfasten vor der Schwangerschaft	54
Heilfasten von Erwachsenen im mittleren Alter	55
Heilfasten im höheren Alter	55
Indikationen und Kontraindikationen	55
Im Zweifel fachlichen Rat einholen	56
Vorbeugendes Fasten	56
Indikationen für das Fasten	56
Kontraindikationen für das Heilfasten	58
Schwerstarbeiter Magen und Darm	59
Medizinische Fragen zum Fasten	59
Grippe und Erkältungen vor dem Fasten	60
Akute und chronische Schmerzen	60
Fasten zur Schmerzlinderung	60
Schmerzmittel in der Fastenzeit	61
Kopfschmerzen in der Fastenzeit	62
Fasten und Medikamente	64
Kapitel 3	
Die Fastenzeit und mögliche Hindernisse	65
Fünf Schritte durch die Fastenzeit	66
Die Entlastungstage	66
Die Fastentage	66
Das Fastenbrechen	67
Die Aufbau tage	67
Die Nachfastenzeit	68

Persönliche Hindernisse erkennen und beseitigen	69
Keine Angst vor dem Scheitern	70
Dreierlei Arten von Hunger	70
Vor dem Fasten Standfestigkeit trainieren	71
Mitmenschen einbeziehen	72
Geburtstage, Feiertage und Einladungen	74
Autofahren und Maschinen führen	74
Bedeutung der Fasten Krisen	75
Die Selbstversorgung der Zellen im Sparmodus	75
Die Selbstreinigung im Regenerationsprogramm	76
Biografische Erinnerungen	77
Typische Fastenträume	78

Kapitel 4
Starke Motivationen zum Fasten **79**

Jedes Fasten beginnt mit einem Entschluss	79
Innere Einstellungen zum Fasten	80
Fasten will geplant sein	80
Das persönliche Wohlbefinden fördern	83
Fastenzeit ist Verwöhnzeit	84
Schlafbedürfnis und Träume	85
Was beim Heilfasten schadet	87
Fasten und Alkohol	87
Fasten und Rauchen	87
Fasten und Essen	88
Fasten und Sexualität	88
Körperwahrnehmung und Verliebtheit	88
Zurückhaltung und Enthaltensamkeit	89
Allein oder gemeinsam fasten	90
Der »Selbstfaster«	90
Fasten in einer Gruppe ohne medizinische Anleitung ...	91
Fasten mit fachlicher Anleitung	92
Krankenhaus oder Fastenklinik	94

TEIL II
DAS HEILFASTEN DURCHFÜHREN..... **95**

Kapitel 5
Mit den Entlastungstagen das Fasten beginnen... .. **97**

Gesunde Darmpassage	97
Die Morgentoilette	98
Chronische Darmträchtigkeit	99

14 Inhaltsverzeichnis

Kein Fasten ohne Entlasten	100
Entlastung auf allen Ebenen	101
Emotionale Entlastung	101
Perfekte Durchführung der Entlastungstage	102
Ein bis drei Tage entlasten	103
Entlastung ab dem Aufstehen	104
Varianten der Entlastung	104
Der Klassiker: Entlastung mit Rohkost	104
Die entwässernde Variante: Entlastung mit Reis.	109
Die mineralisierende Variante: Entlastung mit Hirse	110
Für Eilige: Entlastung mit Polenta	112
Entlasten gemäß den Regeln des Ayurveda.	113
Gut entlastet in die Fastenzeit	114
Gedankenentlastung	115
Gemüse rechtzeitig einkaufen	115
Erster Einlauf.	115
Kapitel 6	
Beginn der Fastenzeit	117
Nun geht es los mit der Fastenzeit	117
Ernährung von inneren Reserven	118
Der Ablauf am ersten Fastentag	118
Einkäufe erledigen	119
Die Fastenbrühe	121
Fastenbrühe am Mittag.	122
Säfte und Tees	124
Gemüsesäfte.	125
Fastensaft am Abend.	126
Schwarzer Tee und Rosmarintee.	127
Vorsicht mit Honig	128
Wasser als Lösungsmittel	129
Das Wohlbefinden fördern.	130
Gesundheit von innen	131
Kein Fasten ohne Darmhygiene.	132
Gute Nacht	141
Kapitel 7	
Der Tagesablauf beim Fasten	143
Vom Entlasten zum Fasten.	143
Rituale, Rituale, Rituale	144
Fasten als Ritual	145

Schritt für Schritt durch den Tag	145
Ablauf des ersten Fastentages	145
Das Morgenprogramm	145
Den Körper verwöhnen	148
Bewegung am Vormittag	150
Das Mittagsprogramm	151
Der Abendtrunk	153
Hinweise für den ganzen Tag	153
Gemüsebrühe und Basentrunk sind austauschbar	153
Verwendung der Heilerde	154
Ein Fastentagebuch führen	155
Ein Fastenprotokoll ausfüllen	155
Der Prießnitz-Wickel	156
Nach dem ersten Fastentag	157
Checkliste für alle Fastentage	157
Der zweite und dritte Fastentag	158
Kopfschmerzen beseitigen	158
Schwankungen des Blutdrucks	160
Vierter bis sechsten Fastentag	161
Alle weiteren Fastentage	161
Der letzte Fastentag	161
Gewichtsveränderungen	162

Kapitel 8

Fastenkrisen bewältigen

163

Fastenkrisen meisterhaft meistern	163
Alte Symptome flackern auf	164
Retrograde Anamnese	165
Krisen leicht erleben	166
Ruhe- und Schlafbedürfnis	167
Kopfschmerzen und Migräne	167
Blutdruck und Blutdrucksenker	168
Muskelschmerzen und Kribbeln in den Beinen	170
Schwindel und Blutdruckschwankungen	171
Erhöhte Kälteempfindlichkeit	172
Sehstörungen	173
Belegte Zunge	173
Magen- und Darmunruhe	174
Hautekzeme und Pickel	174
Veränderungen während der Menstruation	175
Veränderungen des Schlafes	175
Zahn- und Kieferschmerzen	176

Umgang mit Hunger	176
Fasten und Körpergewicht	177
Stillstehende Waage	178
Gewichtsveränderung bei schlanken Menschen	178
Umgang mit Zweifeln	179
Vorzeitiger Fastenabbruch	179
Gruppen stärken	180
Kleine Fastenanatomie	180
Mund bis Magen	181
Dünn- und Dickdarm	182

**TEIL III
MIT RUHE, MEDITATION UND BEWEGUNG
DURCH DIE HEILFASTENZEIT..... 187**

**Kapitel 9
Schönheit für Körper und Geist..... 189**

Physisch-mentale Reinigung	190
Guten Morgen	190
Lächelnd erwachen	191
Vor dem Aufstehen	192
Körperliche Reinigung	192
Einlauf mit dem Irrigator	193
Zungenreinigung mit dem Zungenreiniger	193
Ayurvedisches Ölziehen	194
Zähneputzen und Zahnreinigung	194
Augenreinigung mit der Augenbadewanne	194
Nasenreinigung mit dem Nasenspülkännchen	195
Magenübungen und Magenreinigung	198
Übung für die Bauchorgane	199

**Kapitel 10
Bewegung während des Heilfastens..... 203**

Yoga als Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele	204
Yoga und Fasten	204
Einstimmung auf das Yoga	206
Den Morgen mit Yoga beginnen	206
Am Abend	212

TEIL IV DAS FASTENBRECHEN UND DER NEUBEGINN 217

Kapitel 11

Das Heilfasten beenden..... 219

Gute Erfahrungen der Fastenzeit bewahren	219
Perfektes Fastenbrechen zur richtigen Zeit.....	220
Schritt für Schritt in den Neuaufbau.....	221
Reflexionen vor dem Fastenbrechen	222
Praktische Vorbereitung für das Fastenbrechen	223
Mitfaster informieren	224
Utensilien für das Fastenbrechen	225
Ein roher Apfel für das Fastenbrechen.....	226
Alternativen zu einem rohen Apfel	227
Basenreiche Lebensmittel	231
Das Fastenbrechen zelebrieren.....	232
Das Fest beginnt.....	234
Abschluss des Fastenbrechens	235
Getränke nach dem Fastenbrechen	236
Der Neubeginn.....	237

Kapitel 12

Die Auftage..... 239

Mit gestärkter Willenskraft neu starten	240
Einkaufslisten für die Aufbauzeit.....	241
Die Auftage	242
Richtig aufbauen	243
Erster Auftage	243
Leber und Darm dreifach in Schwung bringen.....	247
Backpflaumen einweichen	247
Leinsamen hinzugeben.....	248
Einlauf fortsetzen	249
Öle und Fette	250
Gut gekaut ist halb verdaut	251
Limbisches System an Großhirn	252

Kapitel 13

So geht es nach dem Fasten weiter

255

Essen mit Herz und Verstand.....	256
Die weiteren Auftage	257
Zweiter Auftage	258
Dritter Auftage	262

18 Inhaltsverzeichnis

Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung.....	263
Kasein, Gluten und Zucker lieber meiden	263
Süchtig nach Milch und Weizen	264
Milch und Knochendichte.....	266
Belohnung durch Zucker.....	266
Zucker im natürlichen Verbund	267
Der Säure-Basen-Haushalt.....	268
Mit Säuren und Basen im Einklang	268
Ölwechsel nach dem Fasten.....	273
Neustart nach dem Fasten.....	273
Der vierte und alle folgenden Tage.....	274
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	275
Kapitel 14	
Zehn Fragen zum Fasten und Heilfasten	277
Fasten oder Heilfasten?	277
Ist intermittierendes Fasten besser?	278
Wie oft darf man fasten?	278
Kann jeder fasten?.....	278
Darf jeder fasten?	279
Welche Jahreszeit ist zum Heilfasten geeignet?	279
Welche Fastendauer ist optimal?	279
Welcher Ort ist zum Heilfasten optimal?	280
Funktioniert Fasten auch ohne Motivation?	280
Darf man das Fasten vorzeitig abbrechen?	281
Stichwortverzeichnis	283