

9 **Zu diesem Buch**

11 **Fasten – die Basics**

12 **Fasten ist natürlich**

12 Das Konzept des Buchinger-Heilfastens

14 Die Natur fastet

17 Auch Menschen können fasten

18 **Wie ich zum Fasten kam**

20 **Die drei Dimensionen des Fastens**

21 Die spirituell-religiöse Dimension

22 Die mitmenschliche-soziale Dimension

23 **Meine Nahrung für die Seele**

24 **Spiritualität und Fasten**

24 Was nährt unsere Seele?

28 **Was passiert beim Fasten im Körper?**

28 Die zwei Ernährungsprogramme

30 Brennstoffversorgung

31 »Baustein«-Versorgung

32 Umschalten auf »Autopilot«

33 **Autopilot – wie fühlt sich das an?**

34 **Die Wirkungen des Fastens**

35 Welche Hauptwirkungen gibt es?

38 **Abnehmen**

41 **Meine Allergiegeschichte**

44 Indikationen und Kontraindikationen

46 **Psychische Wirkungen des Fastens**

47 Fasten ist nicht Hungern

48 Wie verändert sich die Psyche?

53 Psychische Kontraindikationen

53 Was tun bei Fastenkrisen?

56 **Erfahrungen: Wann und warum fasten?**

56 R. Wilhelmi über das körperliche Bäuchlein

57 Günter Jena über das »seelische Bäuchlein«

59 Marie-Jo Lafontaine: »Ich liebe das Fasten«



Überflüssiges Loslassen

Fasten ist eine natürliche Fähigkeit, bei der der Körper automatisch auf die körperlichen Reserven umschaltet. – Vertrauen Sie und lassen los, dann entledigt sich Ihr Körper von selbst überflüssiger Fette und Schlacken:

- 12 Fasten ist natürlich
- 28 Was passiert beim Fasten im Körper?
- 38 Abnehmen
- 47 Fasten ist nicht Hungern
- 51 Loslassen

Fasten aus Überzeugung und Leidenschaft

Wie sich das Fasten als roter Faden durch ihr Leben zieht, schildert die Autorin in sehr persönlichen Geschichten:

- 18 Wie ich zum Fasten kam
- 23 Meine Nahrung für die Seele
- 33 Autopilot – wie fühlt sich das an?
- 41 Meine Allergiegeschichte



Intensiv entgiften

Während des Fastens kann sich nicht nur der Magen-Darm-Trakt regenerieren, sondern alle Zellen des Körpers werden entschlackt. So können Sie die Ausscheidung fördern:

- 35 Was bedeutet Entschlackung?
- 40 Verdauungspause
- 42 „Rückvergiftung“ aus dem Darm
- 80 Leberwickel
- 82 Darmhygiene beim Fasten
- 83 Einlauf
- 84 Colon-Massage

Fastenbrechen

Kehren Sie behutsam und bewusst zum Essen zurück:

- 106 Tag des Fastenbrechens
- 109 Tag 7 des 10-tägigen Fastenprogramms

61 Ihr Fastenprogramm

62 Das eigene Fasten planen

- 63 Wie und wo?
- 64 Wann?
- 65 Wie lange?
- 66 Was brauche ich?

68 Die sieben Säulen des Fastens

- 69 Ruhe, Stille und Entspannung
- 73 Bewegung
- 75 **Hilfreiche Yogaübungen**
- 80 Förderung der Ausscheidung (»Detox«)
- 86 Hilfsmethoden
- 88 Betreuung
- 88 Fastengetränke
- 90 Nahrung für die Seele

92 Umgang mit möglichen Beschwerden oder Krisen

- 92 Nicht rauchen! Kein Alkohol!
- 93 Mögliche Befindlichkeitsstörungen beim Fasten
- 97 Fastenkrisen
- 98 **Die Kliniken Buchinger in Überlingen und Marbella**

100 Jetzt geht's los: Anregungen und Tipps für Ihre Fastenzeit

- 101 Anreisetag bei stationärem Fasten
- 102 Entlastungstag
- 102 1. Fastentag (Abführtag)
- 103 2. Fastentag
- 104 3. Fastentag
- 105 Weitere Fastentage
- 106 Tag des Fastenbrechens

110 Die Aufbauphase bewusst gestalten

- 110 Was passiert in der Aufbauphase?
- 111 Rückkehr in den Alltag
- 112 1. Aufbauatag
- 113 Weitere Aufbauatage

- 115 **Gesund essen nach dem Fasten**
- 116 **Natürlich genießen**
- 120 **Rezepte für Entlastungs-, Fasten- und Aufbau tage**
- 120 Entlastungstage
- 121 Obsttag (ca. 600 kcal)
- 122 Reistag (ca. 750 kcal)
- 122 Hafertag (ca. 550 kcal)
- 122 Kartoffeltag (ca. 800 kcal)
- 124 Proteintag
- 125 Klare Gemüsebrühe für die Fastenzeit
- 125 Sämige Kartoffelsuppe am Abend des Fastenbrechens
- 126 Erster Aufbau tag
- 126 **Frühstück:** Quinoa-Apfel-Brei
- 126 **Mittag:** Chicorée-Salat in Cocktailsauce
- 126 Cremiges Kartoffelpüree mit Blattspinat
- 128 **Abends:** Zarte Fenchelherzen in Dressing
- 128 Gemüse-Potpourri in goldgelber Safransauce
- 130 **Frühstück:** Budwig-Creme nach Dr. Kousmine
- 130 **Mittag:** Blattsalat mit Keimlingen in Avocadocremesauce
- 130 Quinoa-Soufflé, Tomate mit Auberginenkaviar
- 132 **Abends:** Zucchini-Salat in cremiger Dillsauce
- 132 Pellkartoffeln mit Budwig- Creme und Rote Bete
- 134 **Frühstück:** Budwig-Creme
- 134 **Mittag:** Sauerkrautsalat
- 134 Chicorée mit Bulgur
- 134 **Abends:** Stangensellerie in Apfel-Orangen-Jus
- 134 Würziges Gemüse-Hirse-Soufflé
- 136 **Gesund ernähren nach dem Fasten**
- 136 Fette richtig auswählen
- 137 Vollkornprodukte bevorzugen
- 138 Viel Obst und Gemüse essen
- 138 Weitere Empfehlungen



Abheben – die spirituelle Dimension

Viele kommen zunächst aus körperlichen Gründen zum Fasten, doch mit zunehmender Fastenerfahrung nehmen auch Bewusstheit und Präsenz zu. Mit dem vorübergehenden Verzicht aufs Essen fällt die irdische Schwere von einem ab und der Horizont wird weit:

- 21 Die spirituell-religiöse Dimension
- 24 Was nährt unsere Seele?
- 48 Wie verändert sich die Psyche?
- 59 Marie-Jo Lafontaine: „Ich liebe das Fasten“
- 72 Schweigen
- 90 Nahrung für die Seele
- 105 Detox – seelische Reinigung

Wohlfühlen und entspannen mit Yoga

Auf den Seiten 75–79 lernen Sie einige einfache Yogaübungen kennen, die während der Fastenzeit besonders hilfreich sind.



Der Genuss steht an erster Stelle

Bei der Ernährungsumstellung nach dem Fasten geht es nicht um Verzicht, sondern im Gegenteil um reichere und intensivere Erfahrungen. Die beiden Autoren geben Ihnen auf S. 116–119 und S. 136–139 wertvolle Anregungen für eine gesunde und vielfältige Ernährung.

Köstlich und kalorienarm kochen

Wie das gelingt, verrät Ihnen der Chefkoch der Buchinger Klinik in Überlingen – seine Rezepte sind raffiniert und reich an Vitalstoffen:

- 143 Gesunde Frühstücksideen
- 144 Suppen
- 149 Herzhafte Gerichte
- 155 Saucen
- 158 Raffinierte Salate
- 161 Süße Leckereien
- 162 Cocktails

141 **Rezepte**

- 143 Fruchtiger Erdbeer-Apfel-Aufstrich
- 143 Rote-Linsen-Aufstrich
- 143 Schokoaufstrich
- 144 Kürbis-Zitronengras-Suppe
- 144 Pastinaken-Kokos-Suppe
- 144 Klare Gemüsebrühe
- 147 Rote-Bete-Macchiato
- 147 Spargelsuppe
- 149 Auberginen-Piccata
- 149 Blumenkohl-Curry
- 150 Fenchel-Kartoffel-Ofen-Gemüse
- 150 Gemüse-Quinoa-Pfanne
- 150 Karotten-Lauch-Hirse-Pfanne
- 150 Gemüse-Hirse-Pfanne
- 152 Kohlrabi Saltimbocca
- 152 Kürbisrisotto
- 152 Zucchini-Tomaten-Curry
- 152 Polenta
- 155 Grundsauce
- 155 Karottensauce
- 155 Klassische Vinaigrette
- 157 Tomatenvinaigrette
- 157 Karottenvinaigrette
- 157 Rote-Bete-Sauce
- 157 Tomatencoulis
- 158 Brokkoli-Birne-Cashew-Salat
- 158 Gurken-Apfel-Frischkost
- 158 Lauch in Sauce Vinaigrette
- 161 Frucht-Crumble
- 161 Mangocreme
- 161 Vanillecreme
- 162 Malvenauszug
- 162 Farbiger Cocktail
- 162 Avocado-Cocktail
- 162 Apfel-Mango-Drink
- 164 Service
- 165 Register
- 168 Impressum