



9 Was Fasten alles kann!

- 10 Warum ist Fasten heute (wieder) aktuell?
- 20 Wie Fasten früher und heute gesehen wird
- 34 Aktuelle Grundlagen des Fastens

45 Fasten für die Gesundheit

- 46 Therapeutisches Fasten – wie Fasten wirkt
- 70 Fasten bei metabolischen Erkrankungen
- 88 Orthopädisch-neurologische Erkrankungen
- 102 Erkrankungen des Verdauungstraktes
- 108 Haut-, Lungenkrankheiten und Allergie

117 Fasten, die Praxis

- 118 So nutzen Sie das Fasten für Ihre Gesundheit
- 120 Heilfasten ist am effektivsten
- 148 Unterstützende Maßnahmen beim Fasten
- 158 Intervallfasten – das Fasten für jeden Tag
- 176 Basenfasten: Schluss mit Übersäuerung!

188 Häufige Fragen