

## Zu diesem Buch

Dieses Buch lädt Sie ein, Ihre natürliche Fähigkeit zu fasten, wiederzuentdecken: Das Fasten-Programm schlummert nämlich in Ihren Genen und setzt sich in Gang, wenn Sie freiwillig für eine begrenzte Zeit keine Nahrung mehr zu sich nehmen und von Ihren Fettreserven leben. Sie können es! Und werden staunen, wie einfach es ist, wenn man es richtig macht.

Fasten ist ein Erlebnis. Es schenkt Raum und Zeit. Es führt zur Entwicklung der Bewusstheit. Es macht einfache und tiefe Freude zugänglich, in der Natur, im Dialog, in der Stille – in der Präsenz. Es reinigt Körper und Geist und lässt ungeahnte Energien entstehen. Anschließend spüren Fastende wieder echten Genuss am Essen. Die Sinne sind wacher und sensibler. Man betrachtet die eigene Existenz mit einem neuen Blick.

Aber – wie macht man es richtig? Ob Sie in einer Klinik oder zu Hause fasten, es gelten Regeln und Rituale, die hier vermittelt werden. Fasten ist eine Kunst. Ich möchte Sie bei dieser faszinierenden Entdeckungsreise begleiten, damit Sie sich ohne Furcht, aber mit Ehrfurcht, Ihre Fähigkeit zu fasten, Schritt für Schritt wieder aneignen.

Die ganzheitliche Methode, um die es hier geht, ist das Buchinger-Heilfasten. Der Arzt Dr. Otto Buchinger (1878–1966) hat diese Fastenmethode entwickelt, zu der nicht nur eine körperlich-medizinische Basis gehört, sondern auch eine spirituelle und eine mitmenschliche Dimension. In seiner Nachfolge haben wir in einem Expertenkonsens die Leitlinien der Fastentherapie veröffentlicht, an die dieses Buch anknüpft. Möchten Sie die Kunst des Fastens wiederentdecken? Erleben, was freiwilliger Verzicht schenkt? Dann blättern Sie weiter und lassen Sie sich dabei von mir begleiten.

Überlingen, Dezember 2009  
Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo