

INHALT

Mein Weg und meine Vision	4	
Fasten – Auszeit und Neustart	6	
Heilsam, entlastend und regenerierend	6	
Drei wertvolle Phasen: Einstimmen - Fasten - Aufbauen	8	
21-Tage-Programm	8	
Entlastungstage – der sanfte Einstieg	9	
Stufenplan für die Einstimmungstage	9	
Menüplan für eine Entlastungswoche	12	
♥ Rezeptideen für die Entlastungstage	13	
Fastenretreat im Alltag – eine bewusste Entscheidung	30	
Raum und Zeit für eine ganzheitliche Erfahrung	30	
Familie und Fasten	32	
Fasten & Arbeitsalltag	33	
Jedem seine Fastenmethode	34	
Los geht's	36	
Lebensquell Wasser	43	
Dein flexibles Fastenmodell	46	
Vollfasten	47	
Basenfasten	48	
♥ Rezeptideen für die Fastentage	49	
Unterstützung & Hilfe – Reset von Kopf bis Fuß	66	
Das kleine Fastenbuffet	66	
Die fünf Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin	68	
ELEMENT Wasser	71	
ELEMENT Heilpflanzen	87	
ELEMENT Bewegung	92	
ELEMENT Ernährung	97	
ELEMENT Lebensordnung	102	
Ein Fastentief darf sein – gerüstet für den Durchhänger	112	
Reinigungsprozess	112	
Bei Vorerkrankung vorher zum Arzt	113	
Raus aus dem Tief – praktische Tipps gegen Befindlichkeitsstörungen	114	
Neustart – die Zeit danach	118	
Die Kunst des Aufbaus	118	
Aufbautage gut planen	120	
Menüplan für eine Aufbauwoche	121	
♥ Rezeptideen für die Aufbautage	122	
Leichte Kost für deine Familie und immer	136	
Entlastungstage zwischendrin	137	
Intervallfasten und Scheinfasten: ideal für jeden Alltag	139	
Wenn Emotionen das Essverhalten beeinflussen	143	
Zwischen echtem Bedürfnis und Gewohnheit	143	
Ursachen hinter dem überwältigenden Verlangen	143	
Wage zu fühlen, statt zu essen	144	
Verlangen beobachten – nicht bekämpfen	144	
Fasten und Epigenetik	147	
Wie wir unsere Gene beeinflussen	147	
Fasten als epigenetischer Impulsgeber	148	
Einfach SEIN – Leichtigkeit für jeden Tag	151	
Ein DANKE zum Abschluss, der ein Anfang ist	158	