

Wolfgang Höhn

# **Heilfasten mit Früchten**

Energie und Gesundheit  
für Körper und Seele

Unter Mitwirkung von  
Dr. Natalie Calame

**Knaur®**

# Inhalt

## Teil Fasten mit Früchten

<b>Warum mit Früchten fasten?</b> . . . . .	17
Ein mildes, aber wirksames Fasten. . . . .	18
Immer genug Energie. . . . .	19
Der wichtigste Heilfaktor. . . . .	20
Keine Angst mehr vor dem Fasten. . . . .	20
Erfahrungen mit dem Früchte-Fasten. . . . .	21
Fasten mit Früchten hilft . . . . .	24

<b>Früchte - ein Liebesbrief des Schöpfers</b> . . . . .	28
Unerschöpfliche Vielfalt . . . . .	29
Früchte für jeden Geschmack. . . . .	33
Welche Früchte passen zusammen. . . . .	37
Früchte - ein vollkommenes Lebensmittel. . . . .	39
Das Geheimnis lebendiger Früchtekost . . . . .	40
Die Heilwirkung der Früchte. . . . .	43
Eine Auswahl der Besten: . . . . .	44

*Traube - Apfel - Erdbeere - Kirsche - Melone -*

*Orange — Zitrone - Tomate - Heidelbeere — Holunder - Ananas —  
Banane*

<b>Inhaltsstoffe von Früchten und ihre Wirkungen</b> . . . . .	52
Vorbemerkung. . . . .	52
Wasser. . . . .	54
Hauptnährstoffe. . . . .	55
Vitamine und Mineralstoffe. . . . .	57

Faserstoffe . . . . .	61
Fruchtsäuren . . . . .	64
Enzyme . . . . .	67
Aroma- und Geschmacksstoffe . . . . .	72
Farbstoffe . . . . .	75
Gerbstoffe . . . . .	78
Weitere Inhaltsstoffe . . . . .	80
<b>Allgemeinwirkungen des Fastens mit Früchten . . . . .</b>	<b>83</b>
Vorbemerkung . . . . .	83
Verdauungsorgane . . . . .	85
Atmung . . . . .	86
Kreislauf- und Lymphsystem . . . . .	87
Gewichtsabnahme, Entgiftung und Entschlackung ...	88
Umstimmung . . . . .	92
Regeneration . . . . .	94
<b>Verschiedene Formen von Obstkuren . . . . .</b>	<b>98</b>
Obstmahlzeiten und Obsttage . . . . .	98
Vier Arten von Obstkuren . . . . .	99
Sorgfältige Vorbereitung . . . . .	100
Das Wichtigste beim Fasten: der Übergang . . . . .	101
Was tun bei Fastenkrisen? . . . . .	102
Wann, wie oft und wie lange kann ich fasten? . . . . .	102
Was darf ich essen und trinken? . . . . .	104
Welche Früchte und in welchen Mengen? . . . . .	105
Lassen Sie nichts außer acht! . . . . .	106
<b>Fasten mit Früchten auf einen Blick . . . . .</b>	<b>108</b>

<b>Und so wird es gemacht (Fastenpraxis)</b> . . . . .	109
Vorbereitung . . . . .	109
Darmreinigung und Einstieg . . . . .	109
Früchte, Früchte, Früchte . . . . .	111
Was tun bei Störungen? . . . . .	114
Übersäuerung und Basenpulver . . . . .	118
Fastenbrechen leichtgemacht . . . . .	120
Nützliche Empfehlungen . . . . .	120
<b>Hilfreiche Hinweise</b> . . . . .	123
Wo kaufe ich unbehandeltes Obst? . . . . .	123
Obstsaft und Trockenfrüchte . . . . .	124
Nichtjeder reagiert gleich . . . . .	125
Warnsignale . . . . .	126
Ihre tägliche Ration . . . . .	127
Saure Früchte - süße Früchte . . . . .	127 *
Wie wirken Fruchtsäuren und Gerbstoffe? . . . . .	128
Was soll ich trinken? . . . . .	129
Drei besondere Hilfen . . . . .	130
Kontrolle . . . . .	132

## **Teil III Fasten mit Trauben**

<b>Trauben einmal ganz anders</b> . . . . .	137
Trauben gestern und heute . . . . .	137
Wie wirken die Trauben? . . . . .	140
Vertrauen Sie der Natur! . . . . .	141
<b>Wie ich durch Trauben gesund wurde</b> . . . . .	143

<b>Ein großes Traubenkur-Experiment in Frankreich</b> . . . . .	147
Wie wurde das Experiment durchgeführt? . . . . .	147
Was kam dabei heraus? . . . . .	150
Was läßt sich daraus folgern? . . . . .	159
<b>Die Traube - die Königin der Früchte</b> . . . . .	160
Zahlen und Fakten . . . . .	160
Inhaltsstoffe . . . . .	164
Dafür können Trauben gut sein . . . . .	166
Das Geheimnis des Trauben-Fastens . . . . .	174
<b>Zur Praxis des Trauben-Fastens</b> . . . . .	178
Besondere Erfahrungen . . . . .	178
Vier Beispiele für Traubenkuren . . . . .	180
Hilfreiche Hinweise . . . . .	187
Fasten mit Trauben auf einen Blick . . . . .	190
<b>Berichte und Zeugnisse aus der Praxis</b> . . . . .	191
Erfahrungsberichte von Traubenkuren . . . . .	191
Zeugnisse von Johanna Brandt und Ärzten . . . . .	201
Berichte von Obstkuren . . . . .	213
Stimmen von Kursteilnehmerinnen beim Fasten mit Früchten . . . . .	218

### **Teil III Im Garten der Früchte**

<b>Einleitung</b> . . . . .	225
<b>Beschreibung der einzelnen Früchte</b> . . . . .	228
(von Ananas bis Zitrone)	

# r

<b>Erläuterungen zu den FruchttabelleUen.</b> . . . . .	<b>332</b>
<b>Fruchttabelle I:</b> Inhaltsstoffe von 50 Früchten. . . . .	334
<b>Fruchttabelle II:</b> Trockenfrüchte, Säfte, Vergleichsbeispiele. . . . .	338
Zu guter Letzt. . . . .	344
Literaturhinweise. . . . .	346