

Dr. med. Ruediger Dahlke

# JETZT EINFACH FASTEN!

Mit Rezepten von Dorothea Neumayr



# Inhalt



<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Fasteneinstiege</b> .....	6
Eine kurze Geschichte des Fastens .....	8
Test: Welcher Fasten- und Esstyp bin ich? .....	10
Auswertung .....	12
Was machen Fastenzeiten mit mir? .....	14
<b>Fastenziele</b> .....	18
Mehr als ein Plus für die Gesundheit .....	20
Fasteneinstiege über Krankheitsbilder .....	24





<b>10 Fastenweisen</b> .....	<b>30</b>
Kurzzeitfasten .....	32
<b>1</b> Frischwasser-Trinkkur .....	<b>33</b>
<b>2</b> Saft-Kuren .....	<b>37</b>
<b>3</b> Grüne-Smoothies-Kur .....	<b>38</b>
<b>4</b> Intervallfasten .....	<b>42</b>
<b>5</b> Teilfastentage mit Frischkost .....	<b>44</b>
<b>6</b> Ballaststoffkur .....	<b>74</b>
<b>7</b> Organentlastungstage .....	<b>78</b>
<b>8</b> Kurzzeit- und intermittierendes Fasten .....	<b>93</b>
<b>9</b> Vegan fasten .....	<b>96</b>
<b>10</b> Ein Vorschlag für Projektionsfasten .....	<b>112</b>
Fasten als Lebenskunst .....	114
Was jetzt noch guttut .....	120
Fragen & Antworten .....	122
<b>Anhang</b> .....	<b>124</b>