

Dr. med. Ruediger Dahlke

JETZT EINFACH FASTEN!

Mit Rezepten von Dorothea Neumayr



Inhalt



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





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