

SUSANNE  
FRÖHLICH

# FRÖHLICH FASTEN!

Macht Verzicht tatsächlich  
gesünder und glücklicher?  
Ein Selbstversuch mit  
allen Antworten!

# INHALT

<b>Das große Nichts und wie alles begann</b>	<b>6</b>
<b>Tagebuch vom Fasten</b> <i>mit Gastbeiträgen von Constanze Kleis und Bärbel Schäfer</i>	<b>16</b>
<b>Das sagen die Fastenexperten</b> <i>Prof. Dr. Andreas Michalsen und Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo</i>	<b>110</b>
<b>Unter Aufsicht fasten: „Misery makes company“</b> <i>mit einem Gastbeitrag von Gert Scobel</i>	<b>136</b>
<b>Lohn der ganzen Qual</b>	<b>176</b>
<b>Das meint die Fastenspezialistin des Internets</b> <i>Tonia Tünnissen-Hendricks</i>	<b>182</b>
<b>Plädoyer für einen Versuch</b>	<b>210</b>