

Überblick: Intensiv-Diätetik

Fasten ist definiert als »nichts essen«. Ein tagelanger Verzicht auf feste Nahrung hat im Körper tiefgreifende positive Effekte, die sich durch kontinuierliches Essen (auch kalorienreduziert) nicht einstellen.

INTENSIV-DIÄTETIK	
FASTEN(THERAPIE) = VOLFFASTEN	STRENGE DIÄTEN = HALBFASTEN
Buchinger/Lützner-Fasten (kohlenhydratmodifiziertes/kontinuierliches Fasten)	Intervallfasten (z.B. 5:2-Diät, 16/8-Prinzip, Ramadan-Fasten)
Nulldiät/Totales Fasten (Wasserfasten mit Vitamin-/Mineralstoff-supplementen, 1970er Jahre, Ulm)	Kalorienrestriktion/Scheinfasten (energiereduzierte Ernährung, R. Walford/V. Longo)
Rohsäfte-Kur (Fasten mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesaften, E. Heun)	Basenfasten (Gemüse-Kartoffel-Obst-Diät, S. Wacker)
Molkefasten/Molketrinkkur (1 Liter Diät-Kurmolke täglich plus Tee, Säfte, Mineralwasser, A. Anemueller)	Mayr-Kur (zuerst Teefasten, danach Milch-Semmel-Diät, F. X. Mayr)
Jungborn-Fasten (Vorläufer des Buchinger/Lützner-Fastens, 1920er Jahre, Harz, R. Just)	Rohkost-Diät/Früchtefasten (pflanzliche Rohkost als Kur/Therapie, M. Bircher-Benner)
Schleimfasten (Reis-, Hafer-, Leinsamen- oder Buchweizen-schleim, bei empfindlichen Personen)	Schroth-Kur (Trink- und Trockentage, Oberstaufen, J. Schroth)
	Hildegard-Fasten (gemäßigt Dinkelfasten mit Tee, Suppen, Säften, Brot)
Suppenfasten (Souping) (Gemüsesuppen püriert, Tees und Wasser, R. Moll)	

Alle in der rechten Spalte erwähnten Diätkonzepte sind kein Fasten. Sie wirken ähnlich wie Fasten, aber bei Weitem nicht so intensiv und vorteilhaft. Die strengen Diäten werden entweder als Alternative zum Fasten oder als Nachfastendiät eingesetzt. Suppenfasten ist weder Diät noch Fasten. Es kann als eine Art Zwischenstufe zwischen Fasten und strengen Diäten angesehen werden.

Fasten für Gesunde



Man unterscheidet zwischen dem Fasten für Gesunde und dem Heilfasten (*siehe Seite 43*). In diesem Kapitel beschäftigen wir uns zunächst mit dem Fasten für Gesunde. Dabei stellt sich als Erstes die Frage: Wer darf denn überhaupt selbstständig fasten?



Wer darf fasten?

Fasten darf jeder, der sich für gesund und leistungsfähig hält, der sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben. Auch ältere Menschen, Jugendliche (idealerweise in Begleitung fastender Eltern) und Menschen mit Behinderungen können fasten, wenn sie körperlich und psychisch gesund sind. Wenn Sie unsicher sind, sprechen Sie vor dem Fasten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Auch wenn diese keine Fastenerfahrung haben, können sie Sie über Ihren Gesundheitszustand sowie über die Wirksamkeit von Medikamenten bei Nahrungsverzicht aufklären.

Wie fasten Sie am besten?

Wenn Sie sich dann für eine selbstständige Fastenwoche entschieden haben, sollten Sie vorab überlegen, wie und unter welchen Umständen Sie am besten fasten. Allein oder in der Gruppe, in den Ferien oder im Alltag, zu Hause oder an einem anderen Ort? Alles hat seine Vor- und Nachteile. Erstfastenden empfehlen wir grundsätzlich, sich einer professionell geleiteten Gruppe anzuschließen (*Adressen siehe Seite 155*).

FASTEN IN DER GRUPPE

Am leichtesten fastet es sich in einer Gruppe Gleichgesinnter. In einer Gemeinschaft ver-

vielfachen sich Erfahrungen, verdichten sich zwischenmenschliche Beziehungen und ge- deiht gegenseitige Hilfe. Dazu sollte sich die Gruppe regelmäßig treffen, um sich auszutau- schen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Aber es ist auch wichtig, dass sich der Einzel- ne zurückziehen und für sich sein kann.

FASTEN MIT DEM PARTNER

Für das Fasten mit dem Partner gilt in kleinerem Maßstab das, was für die Gruppe zutrifft: Das Erlebnis und die Erfahrung des gemein- samen Fastens, die Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Partner und die gegen- seitige Hilfe können die Beziehung zweier Menschen vertiefen. Doch auch hier gilt: Bei- de Partner sollten die Möglichkeit haben, sich zurückzuziehen.

FASTEN IM ALLEINGANG

Fasten im Alleingang setzt ein großes Maß an Disziplin und Mut voraus – ebenso wie die Fähigkeit, Verzicht leisten zu können und mit sich selbst zurechtzukommen. Nach einer er- folgreich abgeschlossenen Fastenwoche kann der oder die Alleinfastende mit Recht stolz auf sich sein.

Unterstützung suchen

Aus den genannten Gründen ist es sicherlich von Vorteil, wenn Sie beim ersten Mal unter Anleitung fasten. Beim nächsten Mal können

Übergewicht leiden (siehe Seite 88). Sie sollten dann auf gar keinen Fall ohne den Rat eines fastenerfahrenen Arztes fasten. Bitte lesen Sie dazu sorgfältig das Kapitel »Festen als Therapie« ab Seite 42.

Wenn Sie auf aufgrund der genannten Gründe nicht fasten dürfen, aber trotzdem die wohltuenden Effekte einer kalorienreduzierten und frischkostbetonten Diät erfahren möchten, um ihren (Gewichts-)Zielen näher zu kommen, finden Sie *ab Seite 132* fastenähnliche Alternativen.

BERUFLICHE AUSSCHLUSS-KRITERIEN

Auf keinen Fall sollten Sie im beruflichen Alltag fasten, wenn:

- ~ *Sie einen Beruf ausüben, der Sie außerordentlich stark fordert.*
- ~ *Sie im Beruf für das Wohl anderer Menschen verantwortlich sind.*
- ~ *Sie mit Maschinen umgehen müssen und dadurch unfallgefährdet sind, zum Beispiel als Taxi- oder Busfahrer, Kranführer, Dachdecker oder Pilot.*

FASTEN BEI UNTERGEWICHT

Gesunde untergewichtige Menschen sind durchaus fähig zu fasten und sie verspüren keinen Hunger, obwohl Gewichtsreserven zur Energiebedarfsdeckung fehlen. Kommt eine stärker ausgeprägte Fasteneuphorie hin-

zu, kann es jedoch angeraten sein, das Fasten durch Verordnung abzubrechen – gelegentlich gegen den primären Wunsch des Patienten, noch weiter zu entschlacken.

Hier muss die Einsicht vermittelt werden, dass dies auf Kosten wertvoller Substanz (zum Beispiel der Muskulatur) geschähe und deshalb nicht sinnvoll sein kann. Viel stärker gilt dies bei abgemagerten Patienten; bei ihnen ist zudem die verringerte Entgiftungsleistung bedenklich.

BALD GEHT ES LOS

Als Erstfastender sollten Sie sich nicht mehr vornehmen als die in diesem Ratgeber vorgeschlagene Woche. Das heißt: mindestens einen Tag zur Entlastung, fünf Tage zum Fasten und mindestens zwei Tage für das Abfasten (Fastenbrechen) und den Kostaufbau. »Die Fastenwoche im Überblick« (siehe Seite 66) ist dabei der Wegweiser, an dem Sie sich immer wieder orientieren können. Am besten beginnen Sie Ihre Fastenwoche an einem Samstag. Dann sind Sie am Anfang von beruflichen Verpflichtungen befreit. Bei einem zweiten oder dritten Mal – vorausgesetzt, Sie sind gesund und fühlen sich wohl – können Sie dann bis zu zehn Tage fasten. Planen Sie in diesem Fall aber auch mehr Aufbautage ein. Abfasten und Kostaufbau brauchen ebenso viel Sorgfalt und Aufmerksamkeit wie das Fasten selbst.



5 Regeln richtigen Fastens

Sie haben nun schon viel über das Fasten erfahren – was es ist und was es nicht ist, welche Vorteile es Ihnen bringt, wie und wo Sie am besten fasten. Aus all diesen Informationen lassen sich fünf Grundregeln des Fastens ableiten, die wir Ihnen nun vorstellen wollen.

01 NUR TRINKEN

An Fastentagen sollen Sie nichts essen, sondern nur trinken und damit den Darm ruhigstellen.

Konkret heißt das, dass Sie fünf bis zehn Tage lang nur Flüssigkeit zu sich nehmen. Trinken Sie ungesüßten Tee, Gemüsebrühe, verdünnte Obst- oder Gemüsesäfte und natürlich Wasser – mehr, als der Durst verlangt. Bei Bedarf können Sie die Getränke mit Zitrone oder etwas Honig ergänzen.





02 ÜBERFLÜSSIGES WEGLASSEN

Lassen Sie alles weg, was nicht lebensnotwendig ist.

Verzichten Sie auf liebe Gewohnheiten, die dem Körper während der Fastenzeit schaden oder ihn unnötig belasten: Nikotin und Alkohol, Süßigkeiten und Kaffee sowie Medikamente (soweit entbehrlich) gehören nicht in die Fastenzeit, ebenso Entwässerungstabletten, Appetitzügler und Abführmittel (Ausnahme Abführsalz, siehe Seite 61).

Fasten ist eine natürliche Angelegenheit und braucht keinerlei Chemie!

03 VOM ALLTAG LÖSEN

Lösen Sie sich vom Alltag, nehmen Sie Ihre innere Stimme bewusst wahr und begegnen Sie so sich selbst.

Gehen Sie heraus aus beruflichen und familiären Bindungen, weg von Terminkalender und Handy. Verzichten Sie auch auf Internet, Zeitungen und Zeitschriften, Radio und Fernsehen. Statt der Reizüberflutung von außen steht die Begegnung mit sich selbst im Vordergrund. Statt sich fremdsteuern zu lassen, hören Sie verstärkt auf Ihre innere Stimme und lassen Sie sich davon leiten.





04 NATÜRLICH VERHALTEN

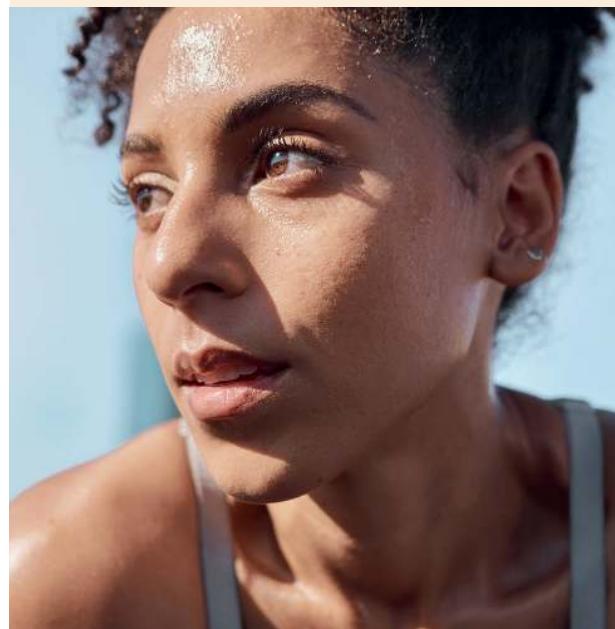
Sich natürlich verhalten, das heißt, all das zu tun, was dem Körper guttut und wonach er verlangt.

Der Erschöpfte soll sich ausschlafen, der Bewegungsfreudige soll wandern gehen, Sport treiben, schwimmen. Machen Sie einfach, was Ihnen persönlich Freude bereitet – lesen, Musik hören, malen oder andere Hobbys pflegen.

05 AUSSCHEIDUNG FÖRDERN

Ein wichtiger Aspekt beim Fasten ist die Reinigung.

Es geht nicht nur darum, was man (nicht) zu sich nimmt, sondern auch darum, was man ausscheidet. Sie werden den Darm regelmäßig entleeren, die Nieren durchspülen, den Lymphfluss steigern, die Leberaktivität fördern. Über die Lunge werden Sie Schadstoffe abatmen, über die Haut ausschwitzen.



Fastenbrühen – Rezepte

Warme Gemüsebrühe ist während des Fastens ein guter Kraftspender, denn sie heizt wohltuend von innen ein und liefert wichtige Mineralstoffe sowie Stärke. Wählen Sie aus den folgenden vier Rezepten aus, was Ihnen am besten schmeckt, oder variieren Sie von Tag zu Tag. Alle Brühenrezepte sind für vier Portionen berechnet.

KARTOFFELBRÜHE

250 g Kartoffeln • 2 Möhren • ½ Stange Lauch • 1 Stück Petersilienwurzel • ¼ Knolle Sellerie • ½ TL getrockneter Rosmarin • 1 Prise Meersalz • etwas Bio-Gemüsebrühe • je 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss und Pfeffer • 4 TL gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter (Dill, Liebstöckel)

1. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Möhren, Lauch, Petersilienwurzel und Knollensellerie gründlich putzen, waschen und ungeschält klein schneiden.
2. In einem großen Topf 1 l Wasser aufkochen. Die vorbereiteten Gemüestücke samt

Rosmarin darin zugedeckt in 20 Min. weich garen. Die Garzeit reduziert sich auf 7 Min., wenn Sie einen Dampftopf verwenden.

3. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe durch ein feines Sieb abgießen, das Gemüse ein wenig durchstreichen. Mit Salz, Gemüsebrühe, Muskat und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern bestreut servieren.

Instant?

Wichtig: Eine gekaufte Gemüsebrühe (zum Beispiel aus Brühwürfeln) enthält häufig nur wenige Nährstoffe, aber zu viel Kochsalz. Achten Sie deshalb beim Kauf auf möglichst salzarme Produkte oder bereiten Sie Ihre Gemüsebrühe am besten aus frischem, biologisch angebautem Gemüse und aus Kräutern selbst zu. Das geht auch auf Vorrat (siehe Seite 59). Selbst gemachte Brühen sind nährstoffreicher und unterstützen Ihren Körper während des Fastens optimal.

Garzeiten

Je nach Größe der Gemüestücke variiert die Kochzeit. Die ideale Garung ist erreicht, wenn die Zutaten beginnen, sich leicht aufzulösen, und die Brühe sich trübt und aromatisch duftet.

SELLERIEBRÜHE

½ Knolle Sellerie (250 g) • je 1 kleines Stück Lauch und Möhre • 100 g Kartoffeln • je ½ TL Kümmel und getrockneter Majoran • etwas Gemüsebrühe • 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss • 4 TL gehackte Petersilie

1. Sellerie, Lauch und Möhre putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden.
1 l Wasser aufkochen und das Gemüse darin in 20 Min. weich garen (im Dampftopf 7 Min.).
2. Vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb streichen und mit Kümmel, Majoran, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

TOMATENBRÜHE

500 g Tomaten • 100 g Kartoffeln • 1 Knoblauchzehe • je ein kleines Stück Lauch, Knollensellerie und Möhre • 1 Prise Meersalz • etwas Gemüsebrühe • 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss • 2 TL getrockneter Oregano (alternativ Majoran)

1. Tomaten waschen und würfeln, die Stielansätze ausschneiden. Kartoffeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Restliches Gemüse waschen und ungeschält in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf 1 l Wasser aufkochen, vorbereitete Zutaten darin in 20 Min. weich garen (im Dampftopf 7 Min.). Suppe durch ein Sieb streichen, mit Salz, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken und mit Oregano bestreut servieren.

Tipp

Drücken Sie das Gemüse ein wenig durch ein Sieb, bis die Brühe »naturtrüb« wird und die wertvollen Inhaltsstoffe und Aromen des Gemüses in die Brühe übergehen. Dadurch wird die Fastenbrühe besonders nahrhaft und geschmackvoll.

Vorrat

Wenn Sie nicht ständig kochen wollen, bereiten Sie Ihre Fastenbrühen einfach in größerer Menge vor. Sie können sie in Portionsschälchen einfrieren und bei Bedarf schnell auftauen und erwärmen.

Die Fastenwoche im Überblick

Am besten fasten Sie im Urlaub. Das Nervensystem schaltet von Daseinskampf auf Erholung um – eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg.

ENTLASTUNGSTAG

Aufnahme

Morgens: Obst und Nüsse oder Bircher Müsli (Rezept siehe Seite 123)

Mittags: Frischkostplatte, Pellkartoffeln, Möhren Gemüse, Bio-Joghurt mit Sanddorn und Leinsamen (Rezepte siehe Seite 119)

Nachmittags: 1 Apfel, 1 kleine Handvoll Haselnüsse

Abends: Obst oder Obstsalat (mit Leinsamen oder Weizenkleie), 1 Joghurt, Knäckebrot, viel trinken

Ausscheidung

Weiche Darmfüllung durch Ballaststoffe, Leinsamen oder Weizenkleie, Flüssigkeit zuführen

Bewegung/Ruhe

Laufen oder spazieren gehen, frische Luft genießen, zur Ruhe kommen

Körperpflege

Baden mit Aromaöl, entspannen, genießen

Bewusstes Erleben

Sich ablösen vom Alltag, Meditation

ERSTER FASTENTAG

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, Glaubersalz (mit Zitrone) und Pfefferminztee

Vormittags: Wasser oder Tee nachtrinken

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: Verdünnte Säfte oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Gründliche Darmentleerung

Mittags: Hinlegen mit Leberwickel zur Entgiftung (siehe Seite 82)

Bewegung/Ruhe

Morgens: Ausschlafen, Morgenbewegung, Tautreten/kalte Fußwaschung, zu Hause bleiben

Mittags: Ruhen, kleiner Spaziergang

Abends: Früh zu Bett gehen

Körperpflege

Morgens: Füße warm halten, kurzer Kaltreiz für Arme und Gesicht

Mittags: Leibwärme, Leberwickel

Bewusstes Erleben

Abführen statt zuführen, Wärme genießen; Meditation

ZWEITER FASTENTAG

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, eventuell mit 1 TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: verdünnter Obst- und Gemüsesaft
oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Nieren und Gewebe durchspülen,
mehr trinken als sonst

Mittags: Urin prüfen – ist Ihr Urin hell?

Wenn nicht: mehr trinken

Bewegung/Ruhe

Morgens: Dehnen, strecken, spazieren gehen

Mittags: Ruhe halten

Nachmittags: einen zügigen Spaziergang un-
ternehmen (30 bis 60 Minuten)

Körperpflege

Morgens: Kurzer Kaltreiz für die Arme und
das Gesicht, Luftbad (siehe Seite 72)

Mittags: Leibwärme, Ruhe und Leberwickel,
warme Hände, warme Füße, weder Vollbad
noch Sauna

Bewusstes Erleben

Sich erlauben, müde zu sein, loslassen, sich
frei fühlen von Hunger, Meditation

DRITTER FASTENTAG

Aufnahme

Morgens: Kräutertee, eventuell mit 1 TL Honig

Vormittags: Wasser zwischendurch

Mittags: Gemüsebrühe

Nachmittags: Früchte- oder Kräutertee

Abends: verdünnter Obst- und Gemüsesaft
oder Gemüsebrühe

Ausscheidung

Morgens: Abführen (mindestens jeden zweien-
ten Tag einen Einlauf machen, siehe Seite 76);
notfalls Bittersalz einnehmen

Vormittags: Stuhlgang bei Bedarf auf sanfte
Art fördern (siehe Seite 76)

Bewegung/Ruhe

Morgens/vormittags: Gymnastik, spazieren
gehen

Mittags: Ruhe halten

Abends/nachts: Die Nacht positiv gestalten,
schlaflose Phasen bewusst nutzen

Körperpflege

Morgens: Heiß-kalte Wechseldusche, bürs-
ten und ölen

Mittags: Leibwärme, Ruhe und Leberwickel

Bewusstes Erleben

Die Lebensgeister erwachen. Sich fragen:
Was braucht mein Körper? Wonach hungert
meine Seele?



VEGANES VOLLKORNMÜSLI

Ein nährstoffreiches Powerfrühstück, das dank Trockenfrüchten, Sanddornsaft und Leinöl den Körper optimal mit Vitaminen, Ballaststoffen und gesunden Fetten versorgt.

125 g vegane Joghurtalternative • 1–2 EL Trockenfrüchtemus (bestehend aus getrockneten Aprikosen, getrockneten Feigen und Wasser) • ½ TL Sanddornsaft • 1 EL Leinöl • ½ TL Zitronensaft • je 1 Prise Zimt, gemahlener Kardamom und Kurkuma • 1 kleiner Apfel (ca. 100 g) • 2–3 EL Haferflocken (bei Bedarf glutenfrei) • 1 TL gehackte Walnüsse • frisches Obst nach Saison (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Kiwi)

1. Die Joghurtalternative in eine Schüssel geben. Trockenfrüchtemus, Sanddornsaft, Leinöl, Zitronensaft und Gewürze einrühren.
2. Den Apfel mit einer groben Reibe direkt in die Mischung reiben.
3. Die Haferflocken zugeben und unterheben. Gehackte Walnüsse darüberstreuen und mit frischem Obst garniert genießen.



DREIKORN-PORRIDGE MIT BLAUBEEREN

Mit antioxidantienreichen Blaubeeren, entzündungshemmender Kurkuma und Getreideflocken ist dieser Porridge ein vitalstoffreiches Frühstück, das lange sättigt und Energie liefert.

1 EL Haferflocken • 1 EL Hirseflocken •
1 EL Buchweizenflocken • 200 ml Mandeldrink •
1 kleiner Apfel (ca. 100 g) • je 1 Prise Zimtpulver
und gemahlene Kurkuma • 1 EL Honig (alternativ Trockenfrüchtemus) • 1 EL Leinöl •
80 g Blaubeeren

1. Die Getreideflocken in einen Topf geben und mit Mandeldrink aufgießen.
2. Den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel dann direkt in den Topf raspeln. Zimt und Kurkuma einstreuen und alles aufkochen.
3. Vor dem Servieren Honig und Leinöl unterrühren. Anrichten und mit den gewaschenen Blaubeeren dekorieren.





KARTOFFEL-KÜRBIS-PLÄTZCHEN MIT ROTE-BETE-SOSSE

Die Plätzchen vereinen herzhafte Aromen und sind reich an Nährstoffen, die das Immunsystem stärken. Das bunte Gemüse und die kräftige Farbe der Soße erfreuen das Auge und bringen Lebenslust auf den Teller.

1 mittelgroße Kartoffel (100 g)
 1 Stück Hokkaidokürbis (60 g)
 2 EL Olivenöl
 1 Stück Zucchini (40 g)
 je 2 Stängel Petersilie und Salbei
 ½ kleine Zwiebel
 Kräutersalz
Für die Soße:
 1 Stück Rote Bete (20 g)
 1 TL Olivenöl
 30 ml Gemüsefond
 30 ml Sojadrink (alternativ Reisdrink)
 Kräutersalz
 1 TL Balsamicoessig
 1 EL Reissahne
 Reismehl bei Bedarf

1. Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis waschen und mit Schale ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Beides in etwas Öl weich dünsten.
2. Zucchini mittelgroß raspeln. Petersilie und Salbei waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, ca. 4 g Zwiebelwürfel in etwas Öl glasig anschwitzen. Die restlichen Würfel für die Soße beiseitestellen.
4. Die gegarten Kartoffel- und Kürbiswürfel durch eine Presse drücken. Zucchini (roh), Zwiebeln, Salz und gehackte Kräuter unterheben und ein oder zwei Plätzchen formen.
5. Die Klößchen im restlichen Öl in einer Pfanne anbraten.
6. Für die Soße Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Rote-Bete-Würfel und ca. 5 g Zwiebelwürfel in einem Topf mit Olivenöl leicht anschwitzen.
7. Gemüsefond und Sojadrink zugeben und kochen, bis die Rote Bete weich ist. Die Soße dann mit einem Stabmixer pürieren. Mit Kräutersalz, Essig und Reissahne verfeinern. Sollte die Soße zu flüssig sein, noch etwas Reismehl zum Binden einrühren.



WENIGER IST MEHR

Verzicht als Gewinn

Fasten führt zu innerer Freiheit und schenkt ein tiefes Gefühl der Leichtigkeit und des Wohlbefindens.

Fastenwissen im Überblick

Warum soll ich überhaupt fasten? Wie komme ich stressfrei und ohne Hunger durch die Fastentage? Alles rund ums Fasten, genaue Anleitungen, Tagespläne und passgenaue Empfehlungen.

Millionenfach bewährt – seit 50 Jahren

Aktualisiert nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, praxisnah und um vegane Rezepte erweitert.



WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-8268-5



9 783833 882685

€ 18,99 [D]

www.gu.de