

Rampp / Kerckhoff Was tun bei Heilfasten

Leseprobe

[Was tun bei Heilfasten](#)

von [Rampp / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.narayana-verlag.de/b9641>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

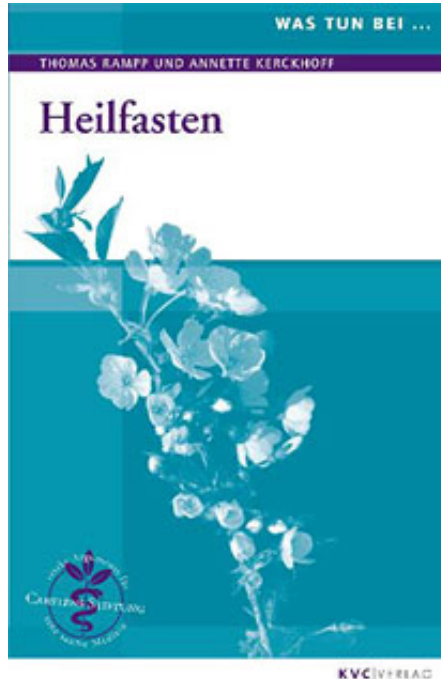


Inhalt

Einleitung.....	1
I. Grundlagen.....	7
Fasten - Die Hintergründe.....	7
Heilfasten als Therapie - Anwendungsgebiete und Wirksamkeit.....	15
Grundlagenforschung	15
Allgemeine Umstimmung und Veränderung..	16
Abbau von Schlackenproteinen	17
Chronische Kopfschmerzen und Migräne	18
Chronische Schmerzen des Bewegungsapparates.....	19
Rheumatische Erkrankungen.....	19
Herz-Kreislaufferkrankungen	20
Fazit	21
II. Praktische Anwendung	23
Das Heilfasten.....	23
Allgemeine Hinweise	23
Kann ich auch zuhause fasten?	25
Entlastungstag(e) oder Karenztag(e)	28
Das Glaubern - Einleitung des Fastens.....	30
Fastenverpflegung.....	31

Der Fastenstoffwechsel	33
Sportliche Aktivität und Bewegung	33
Ruhephasen.....	34
Das Fastentagebuch	35
Der Einlauf - Darmpflege während des Fastens	36
Umgang mit Fastenflauten und Fastenkrisen.....	38
Selbsthilfe bei Fastenkrisen	39
Fastenunterstützende Maßnahmen	44
Fastenende	56
Aufbautage.....	58
Regeln für die Aufbautage	60
Weitere unterstützende Maßnahmen.....	61
Einstieg in die Vollwert-Ernährung	61
III. Moderates Fasten im Alltag	67
Geregelte Mahlzeiten	67
Nicht zu spät zu schwer essen.....	68
Dinner-Cancelling	69
Auf das Frühstück verzichten	70
Entlastungstage im Alltag.....	72
Entgiftende Maßnahmen	72
Gesunde „Zwischenmalzeiten“	73
Heilpflanzentees	75

Anhang	77
Rezepte für die Fastenverpflegung.....	77
Fastentagebuch.....	79
Allgemeine Empfehlungen zur mediterranen Vollwerternährung.....	89



Rampp / Kerckhoff

Was tun bei Heilfasten

92 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de