

Inhalt

Vorwort	8
Meine persönliche Fastengeschichte	10
Online-Kurse setzen Impulse	12
Fastenzeiten sind natürlich	13
VOM ESSEN UND NICHT-ESSEN	15
Dick, dicker, Deutschland	16
Die Lösung der Gewichtsprobleme auf vielen Ebenen	16
Zivilisationskrankheiten auf dem Vormarsch	17
Warum Diäten scheitern	19
Unsere Vorfahren: zwischen Essen, Hungern und viel Bewegung	22
Der Mensch ist zum Fasten geboren	25
Motivation und Ausreden	26
KURZZEITFASTEN IN DER THEORIE	29
Der Fastenrhythmus	30
Kalorien und Flüssigkeit	31
Wo kommt Kurzzeitfasten her?	32
Wie wirkt Fasten auf den Körper?	33
Für wen ist Kurzzeitfasten geeignet?	34
Wie lange ist Kurzzeitfasten sinnvoll?	36
Die Arten des Kurzzeitfastens	37
Besonders alltagstauglich: der 16 : 8-Rhythmus	37
Der 18 : 6-Rhythmus	39
Der 12 : 12-Rhythmus	43
Der 23 : 1-Rhythmus: die Krieger-Diät	44
Die 1 : 6-Diät: wöchentliches 24-Stunden-Fasten	46
Die 2 : 5-Diät: 2 Tage fasten, 5 Tage schlemmen	48
Die 3 : 4-Diät	50
Intermittierendes oder Intervall-Fasten:	
jeden 2. Tag Fasten	50
Mischformen des Kurzzeitfastens	52

Welche Fastenmethode ist die richtige für mich?	53
Hilfreiche Fragen vor dem Einstieg ins Kurzzeitfasten	56
Erläuterungen zu den Fragen	57
Die Lebensprinzipien als Hilfe	64

VORTEILE DES KURZZEITFASTENS

Wunschfigur und Idealgewicht	68
Wann ist wichtiger als wie viel	68
Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt	70
Fasten mit Körper und Seele	72
Idealgewicht oder Normalgewicht?	74
Gesundheitliche Vorteile	78
Immer mehr Fakten brechen den Bann	78
Fasten ist gut für das Gehirn	87
Der Fettstoffwechsel und die Wirkungen auf das Gehirn	90
Fasten und Krebs	98
Kurzzeitfasten stärkt das Immunsystem	100
Fasten verlängert das Leben	100
Vorbeugung und Heilung	103
Keine Chance für (chronische) Entzündungen	105
Autoimmunkrankheiten vorbeugen und lindern	107
Hilfe bei Depressionen	108
Was bringt Fasten für das Herz?	109
Fasten für den Darm	110
Diabetes: Vorbeugung und Therapie	111
Fasten für die Leber	113
Hormone in Balance	114
Besser schlafen, mehr Energie	114

KURZZEITFASTEN IN DER PRAXIS

Das sollten Sie beim Start beachten	117
Schritt für Schritt zum Kurzzeitfasten	118
Der Einstieg: keine Zwischenmahlzeiten mehr	118
Der nächste Schritt: Esspausen verlängern	119
Der eigentliche Start: das 16-Stunden-Fasten	119

Ein großer Schritt weiter: vom 23- zum 24-Stunden-Fasten	120
Der Sprung zum ganzen Fastentag	120
Das Spiel mit den Fastentagen	121
Wechselnde und konstante Fastenzyklen	122
Die beste Ernährung	123
Die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung	124
Der Kohlenhydrat- oder Zuckerstoffwechsel	124
Das (Tier-)Fett-Problem	126
Der »Ölwechsel«	127
Eiweiß und Gluten	128
Welche Lebensmittel sind notwendig?	128
Chips sind kein Lebensmittel	129
Essen mit Freude und Genuss	129
Was tun, wenn: die besten Strategien	131
Was tun bei Hunger und Heißhunger?	131
Schlechte Laune durch Nahrungsverzicht	132
Kopfweg, Konzentrationsmangel & Co.	133
Gesündigt – und nun?	133
Der Umgang mit Zweiflern und Saboteuren	134
Kurzzeitfasten im Alltag und in besonderen Situationen	135
Kurzzeitfasten am Arbeitsplatz	135
Kurzzeitfasten im Urlaub und auf Reisen	137
Kurzzeitfasten bei Festen und Feiern	138
Kurzzeitfasten bei Krankheit	139
Kurzzeitfasten in Schwangerschaft und Stillzeit	139
Bewegung als Begleitprogramm	140
Bewegung im Alltag	142
Yoga und andere sanfte Bewegungsarten	142
Ausdauersport	143
Fasten-Wandern	143
 KURZZEITFASTEN FÜR JEDEN	 145
Essenspläne für Fastenzeiten	145
Kurzzeitfasten für Abnehmwillige	148
Kurzzeitfasten für Gesundheitsbewusste	149

Fasten bei Krankheit	150
Kurzzeitfasten für Paare und Familien	151
Kurzzeitfasten ein Leben lang	152

VOM KURZZEITFASTEN ZUM LÄNGEREN FASTEN

Vorteile von Kurz- und Langzeitfasten	155
Der Einstieg ins Fasten	157
Hilfe bei Herz-Kreislauf-Problemen	157
Anregende Getränke	159
Hilfe bei Übelkeit	159
Die Darmreinigung	160
Die chinesische Share-Pflaume	160
Die richtige Fastendauer	161
Das Fastenbrechen	161
Ernährung nach dem Fasten	162

DIE TRADITION DES FASTENS

Fasten in biblischer Tradition	166
Fasten bei den Essenern	171
Die Kraft der Elemente-Engel	174
Jesus über den Engel der Luft	174
Jesus über den Engel des Wassers	175
Jesus über den Engel des Sonnenfeuers	176
Jesus über das Fasten	177
Wann und wie oft essen	178
Was und wie viel essen	178
Essen und der Engel der Freude	180
Schlussgedanke aus dem Essener-Evangelium	181

ANHANG

Häufig gestellte Fragen zum Kurzzeitfasten	183
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	185
Quellennachweis	187
Impressum	192