

THEORIE

Vorwort zur Neuauflage 4

GESUNDHEITSELIXIER
INTERVALLFASTEN 7

Fasten wirkt Wunder 8
Extra: Fastenarten 12

Zeit für eine Neuausrichtung
der Medizin 14
Extra: Gesundheitsformel 17

Wir essen einfach zu oft und zu viel 18

Was beim Fasten im Körper passiert 22
Extra: Der Darm – Sitz der Gefühle
und der Gesundheit 30

Intervallfasten als Therapie
von A bis Z 36

PRAXIS

LEBENSFORMEL: VEGAN
FASTEN & BEWEGUNG 51

Pflanzenkost versus
tierische Nahrungsmittel 52
Extra: Dürfen wir Tiere essen? 54
Extra: Essen gegen Herzinfarkt 61

Die Basics:
Essen, Trinken & Bewegung 68

INTERVALLFASTEN –
SO GEHT'S! 75

Fastenturbo durch Bewegung 76
Extra: Bevor Sie loslegen 78

Liebscher & Bracht-Übungen 80

Das 14-Tage-Programm 104

Ausblick 136

SERVICE

Literaturverzeichnis 137
Bücher, die weiterhelfen 139
Adressen, die weiterhelfen 139
Dank 140
Sachregister 140
Rezeptregister 142
Übungsregister 142
Impressum 144