

# Rampp / Kerckhoff

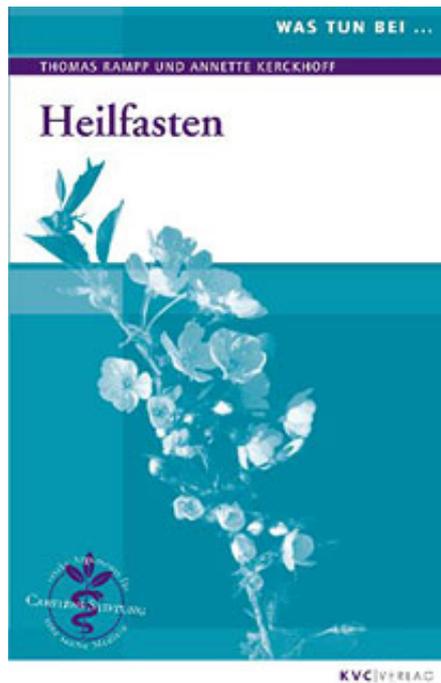
## Was tun bei Heilfasten

Leseprobe

[Was tun bei Heilfasten](#)

von [Rampp / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.unimedica.de/b9641>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

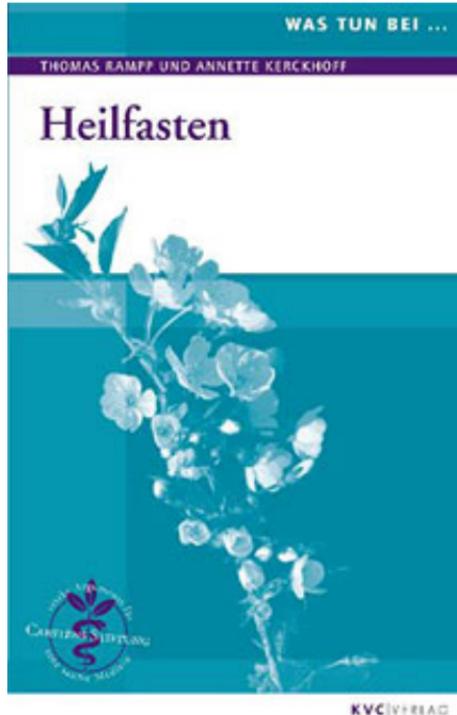


## **Inhalt**

<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>I. Grundlagen.....</b>	<b>7</b>
<b>Fasten - Die Hintergründe.....</b>	<b>7</b>
<b>Heilfasten als Therapie - Anwendungsgebiete und Wirksamkeit.....</b>	<b>15</b>
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
<b>II. Praktische Anwendung .....</b>	<b>23</b>
<b>Das Heilfasten.....</b>	<b>23</b>
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
<b>Fastenende .....</b>	<b>56</b>
Aufbautage.....	58
Regeln für die Aufbautage .....	60
Weitere unterstützende Maßnahmen.....	61
Einstieg in die Vollwert-Ernährung .....	61
<b>III. Moderates Fasten im Alltag .....</b>	<b>67</b>
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

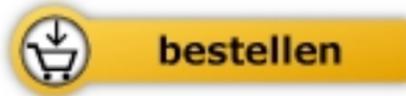
<b>Anhang</b> .....	<b>77</b>
Rezepte für die Fastenverpflegung.....	77
Fastentagebuch.....	79
Allgemeine Empfehlungen zur mediterranen Vollwerternährung.....	89



Rampp / Kerckhoff

## [Was tun bei Heilfasten](#)

92 Seiten, kart.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)