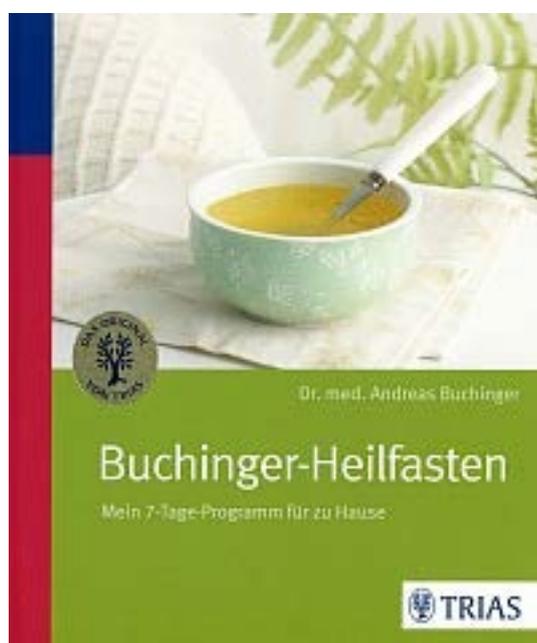




## **Buchinger, A./ Jansing, P. Buchinger-Heilfasten**



***zum Bestellen [hier klicken](#)***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**  
Aidenbachstr. 78, 81379 München  
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157  
Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten gern etwas ändern? Sie wissen, dass Sie sich oft ungesund ernähren? Sie würden gern schlanker sein? Sie fühlen sich oft – vor allem nach reichlichem Essen – schlapp? Sie trinken zu viel Kaffee/Alkohol oder essen zu viele Süßigkeiten? Sie bewegen sich zu wenig?

Viele Menschen werden hier mehrfach „ja“ antworten, denn in unserer westlichen Überflussgesellschaft wird einem überreichliche, ungesunde Ernährung leider sehr leicht gemacht. Gepaart mit dem Bewegungsmangel, der häufig durch die Arbeitsbedingungen verursacht wird, entstehen Übergewicht und diverse Gesundheitsrisiken.

Heilfasten ist eine bewährte Methode, um diese ungute Entwicklung zu stoppen. Wenn Ihnen bei dem Gedanken daran gleich der Magen knurrt, weil Sie meinen, hungern zu müssen, kann ich Sie beruhigen. Heilfasten hat nichts mit hungern zu tun! Beim Buchinger-Heilfasten, um das es in diesem Buch geht, trinken Sie täglich Tee mit Honig, Wasser, Gemüsebrühe, Obst- und Gemüsesäfte. Sie nehmen so jeden Tag rund 450–500 kcal zu sich. – Das ist wesentlich weniger, als Sie verbrauchen. Ihr Körper stellt sich in kurzer Zeit auf einen Fastenstoffwechsel um, bei dem er seine Energie aus Ihren Fettreserven nimmt. Da es in der Entwicklungsgeschichte des Menschen immer wieder Zeiten knapper Nahrung gab, ist das Fastenprogramm im Körper gespeichert. Jeder Mensch hat also die „Software zum Fasten an Bord“. Sie werden erstaunt sein, dass alles wie von selbst geht, wenn Sie sich an die Anleitungen im Buch halten. Ihr Körper kann nämlich von Natur aus fasten. Nur Ihr Kopf muss es eventuell wieder lernen (und dazu dieses Buch lesen).

Heilfasten wirkt wie ein „Reset“ auf unseren Körper, es gibt einen starken Impuls an die Selbstheilungskräfte. Natürlich ist es auch eine Methode zum Abnehmen. Aber Sie werden feststellen, dass sich eine Fülle positiver

Wirkungen einstellen kann, die keineswegs nur mit dem Gewicht zusammenhängen. Ich möchte Sie daher einladen und ermutigen, auch die Erfahrung, ja die Herausforderung einer Fastenwoche zu wagen. Dabei begleitet Sie dieses Praxisbuch durch die Vorbereitungszeit, die Fastentage und die Auftage nach dem Fasten. Eine Fastenwoche kann eine Auszeit vom Alltag für Körper, Geist und Seele sein, eine Begegnung mit sich selbst, eine Schulung in Achtsamkeit und eben auch ein Neustart in ein gesünderes, bewussteres Leben. Fasten nach Buchinger hat eine über 90-jährige Tradition und ist heute aktueller denn je. Neueste Studien belegen seine heilende Wirkung.

Heilfasten kann bei vielen Krankheiten lindernd oder heilend wirken. Längeres Fasten und therapeutisches Fasten sollten allerdings nur unter engmaschiger ärztlicher Betreuung und Aufsicht oder stationär in einer spezialisierten Klinik erfolgen. Die Fastenwoche nach Buchinger, wie sie hier beschrieben wird, ist nur für nachweislich gesunde Menschen geeignet. Sie sollte zu Hause auch auf keinen Fall länger als eine Woche fasten.

Finden Sie heraus, welcher Luxus gerade Verzicht sein kann. Vertrauen Sie Ihrem Körper und der Weisheit der Natur. Die Fastenwoche wird Ihnen guttun und Sie sich und der Natur wieder ein Stück näher bringen.

Herzlich  
Ihr  
Andreas Buchinger

- 9 **Die Basics zum Buchinger-Heilfasten**
- 10 **Fasten in Zeiten des Überflusses?!**
- 10 Fettreserven für „Notzeiten“
- 11 Fasten tut dem Körper gut
- 13 Der Körper schaltet auf Fettverbrennung um
- 15 Gesünder essen nach dem Fasten
- 16 Heilfasten nach Buchinger
- 18 Heilfasten hat nichts mit einer Nulldiät zu tun
  
- 20 **Was bringt mir das Heilfasten?**
- 20 Fasten für Körper, Geist und Seele
- 22 Heilfasten ist aktive Gesundheitsvorsorge
  
- 25 **Aus der Praxis von Dr. Buchinger**
- 25 Muss ich während des Fastens hungern?
- 26 Warum fasten so viele Menschen?
- 26 Woher kommt die Fasteneuphorie?
- 27 Was versteht man unter „Schlacken“?
- 27 Weitere Fragen
  
- 31 **Zu Hause fasten – so geht’s**
- 32 **Bereiten Sie sich gut vor**
- 33 Sich mental vorbereiten
- 34 Was ist Ihre Motivation?
- 34 Praktische Vorbereitung
- 37 Die Entlastungstage
- 38 Oh je, die Darmreinigung!





- 42 **Meine Fastenwoche – das 7-Tage-Programm**
- 44 Der erste Fastentag
- 45 Der zweite Fastentag
- 47 Der dritte Fastentag
- 48 Der vierte Fastentag
- 49 Der fünfte Fastentag
- 50 Der sechste Fastentag
- 52 Der siebte Fastentag
  
- 55 **Wohlfühl- und Motivationstipps**
- 55 Was tun, wenn ...
  
- 62 **Geschafft! Fastenbrechen und Aufbau tage**
- 62 Der Tag des Fastenbrechens
- 64 Die Aufbau tage
  
- 67 **Fertig gefastet – und nun?**
- 68 Ernährungstipps
- 73 Vergessen Sie die Bewegung nicht!
  
- 74 **Wie sich das Buchinger-Heilfasten entwickelte**
- 74 Wie alles begann
- 75 Die Klinik in Bad Pyrmont entsteht
  
- 77 **Service**
- 77 Zum Weiterlesen
- 78 Adressen, Links und interessante Studien
- 79 Register



# Die Basics zum Buchinger-Heilfasten

Obwohl Fasten eigentlich etwas vollkommen Natürliches ist, erscheint der Gedanke, für eine Weile ohne Essen auszukommen, für viele anfänglich befremdlich und auch beängstigend. Lesen Sie also zunächst wie Buchinger-Heilfasten funktioniert, wie es auf den Körper wirkt und wie Sie sich die positiven Effekte zunutze machen können.

# Fasten in Zeiten des Überflusses?!

Die Supermarktregale sind immer voll. Wir können aus einer Fülle an Lebensmitteln auswählen. Wo wir gehen und stehen, gibt es etwas zu essen. Doch das war nicht immer so.

**E**rst seit ca. 50 Jahren leben wir in dieser Nahrungsmittel- und Ess-Überfülle. Bezogen auf die Evolution der Menschheit über Millionen von Jahren ist das noch nicht einmal der Bruchteil einer Sekunde. Und damit beginnt unser Problem. Denn unsere „Software“, die unseren Stoffwechsel bestimmt, stammt noch aus der Urzeit. Und in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit ging es immer darum, auch bei Nahrungsknappheit zu überleben. Unser gesamter Körper ist darauf programmiert, Reserven anzulegen – für mögliche schlechte Zeiten, in denen es nur wenig oder gar nichts zu essen gibt. Unser Organismus hat sehr effektive

Strategien entwickelt, um Reserven anzulegen und sie in Mangelzeiten zu nutzen. Dabei wird die Energie aus der Nahrung überwiegend in Form von Körperfett gespeichert. Daneben gibt es noch einen kleinen Kohlenhydratspeicher in der Leber und der Muskulatur (Glykogen), diese Zuckervorräte reichen aber nur einen Tag zur Versorgung. Deswegen kann auch eine gewisse Menge an Eiweiß zur Energiegewinnung genutzt werden. In überwiegendem Maße werden jedoch Fettvorräte sozusagen als „Treibstoffreserve“ angelegt, weil dies wesentlich ökonomischer ist, als das Speichern von Kohlenhydraten (Zuckern).

## Fettreserven für „Notzeiten“

---

Die ausgeklügelten Stoffwechselsysteme und Enzyme funktionieren nach wie vor in gleicher Weise wie in der Steinzeit: Sie legen unter allen Lebensumständen Vorräte („Treibstoffreserven“) für Notzeiten

an. Egal, wie viel oder wenig wir essen, unser Körper ist immer bestrebt, Fettreserven für Notzeiten anzulegen. Und da wir heutzutage meist viel mehr essen, als wir verbrauchen, verfetten wir regel-

recht. Diese „Körpervfettung“ kann zu zahlreichen ernährungsabhängigen Krankheiten – die auch das Leben gefährden – führen: Dem Übergewicht folgen oft Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes. Da diese Erkrankungen nicht wehtun, bleiben sie oft jahrelang unbemerkt.

Und auch unser Essverhalten ist oft „maßlos“. Wir essen nicht nur, wenn wir wirklich hungrig sind. Wir essen, weil wir gerade Appetit (= Lust) auf etwas haben. Appetit wird leider oft mit echtem, das Überleben sicherndem Hunger verwechselt! Oder wir lassen uns durch den Duft aus der Bäckerei oder aus der Würstchenbude verführen. Wir essen, weil wir uns langweilen, oder weil wir gestresst sind, oder weil wir gefrustet oder genervt sind, weil wir traurig sind ... Es gibt viele Gründe, warum wir etwas in uns „hineinstopfen“. Nur selten ist es echter Hunger, der anzeigen würde, dass unser Körper tatsächlich Nahrung braucht. Damit essen wir deutlich mehr, als wir zur Deckung des lebensnotwendigen Energiebedarfs

bräuchten. Wir überfluten unseren Körper also mit Nahrungsenergie. Und wie Sie jetzt wissen, kann der Körper gar nicht anders, als diese Energie in Fettdepots anzulegen.

Unser Körper rechnet damit, dass auch an Nahrung knappe Zeiten auf uns zukommen. Eigentlich ist es nur logisch, diese Fastenzeit, die im Laufe der Menschheitsgeschichte bisher immer von außen vorgegeben wurde, jetzt – in Zeiten des ständigen Überflusses – selbst zu initiieren. Gerade wenn die äußeren Umstände zu Maßlosigkeit und Völlerei verleiten, brauchen wir Fastenzeiten. Fasten ist heute wichtiger denn je. Es dient nicht nur dazu, überflüssige Fettreserven abzubauen, sondern es wirkt wie eine Verjüngungskur. Oder computertechnisch ausgedrückt: Fasten ist ein Reset, danach laufen die „Programme“ wieder wie ursprünglich vorgesehen. Es wirkt auf allen Ebenen des Körpers. Viele sagen nach dem Fasten, dass sie sich „wie neu geboren“ fühlen.

## Fasten tut dem Körper gut

Wer fastet, „reinigt“ und regeneriert quasi seinen Körper. Eine Fastenkur „säubert“ nicht nur den Darm, sondern

auch das Bindegewebe sowie die Organe, Blutgefäße und Gelenke. Ist die Nahrungsaufnahme weitestgehend gestoppt, greift

der Körper auf seine eigenen Reserven zurück: Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß. Körpereigene Bestände (an Fett) werden verstoffwechselt, „Giftstoffe“ (Abbauprodukte, Stoffwechselzwischen- und -endprodukte, aus der Umwelt in unsere Körper gelangende Substanzen usw.) nach und nach abgebaut und ausgeschieden. Dabei unterscheidet der Körper sehr genau zwischen überflüssigem Ballast und lebenswichtigen Strukturen, die dabei nicht angegriffen, sondern sogar besonders geschützt werden. Bestimmte überschüssige Substanzen, die sich durch die Überernährung angesammelt haben, wer-

den ausgeschieden. Diese Stoffe/Substanzen werden plakativ auch als „Schlacken“ bezeichnet, die während des Fastens über Darm, Nieren, Haut und Atmungsorgane entsorgt werden. („Schlacken“ ist kein medizinischer Fachausdruck, sondern nur eine Metapher für die vielen Vorgänge beim Fasten.) Man sagt deshalb auch, dass Fasten „entschlackend“ wirkt.

Fasten hat unzählige positive Wirkungen auf unseren Körper, die nicht nur fühlbar sind, sondern sich auch messen und nachweisen lassen. Während ein Mensch fas-

## WICHTIG

### Die körperlichen Fastenwirkungen

- Der Cortisolspiegel (Stresshormon) sinkt.
- Der Insulinspiegel sinkt, was zu sehr vielen positiven Wirkungen führt.
- Der Blutdruck sinkt. Das ist eine große Entlastung für die Arterien, nicht nur bei Menschen mit Bluthochdruck!
- Das Körpergewicht sinkt.
- Der Appetit lässt nach – das allein erleichtert sehr.
- Das Wachstum neuer Fettzellen lässt nach.
- Die Speicherung von Fett in den Fettzellen lässt nach.
- Die Blutfette, insbesondere die Triglyzeride (neben dem Cholesterol ein wesentlicher Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen!), sinken auf Normalwerte.
- Die in einen (unnötigen!) Diabetes mellitus Typ 2 mündende Insulinresistenz (= Unempfindlichkeit gegenüber körpereigenem Insulin) lässt messbar nach. Auch das entlastet den Körper ungemein!

tet, sinkt zum Beispiel die Konzentration von Stresshormonen im Blut und es kommt zu einer verbesserten Wirkung des Glückshormons Serotonin. Ebenso wird die Insulinproduktion herabgesetzt, was dem Körper insgesamt eine nicht zu unterschätzende Erleichterung bringt (siehe Kasten).

Die dem Körper innewohnende „Weisheit der Natur“ (aus der Evolution stammend)

steuert die fastenbedingten Abläufe in sehr positiver und gut organisierter Weise. Menschen, die zum ersten Mal fasten, sind manchmal überrascht, wie natürlich der Körper sich auf das Fasten einstellt. Es liegt eben tatsächlich in seiner Natur. Für unseren Körper sind Fastenzeiten „normal“. Im Fastenzustand wird quasi eine „Firewall“ aufgebaut, die gesunde und lebensnotwendige Strukturen des Organismus schützt.

## Der Körper schaltet auf Fettverbrennung um

Richtig durchgeführtes Fasten ist ein geniales Stoffwechseltraining des Fett- und Energiehaushaltes! Beim Fasten stellt der Körper seinen Stoffwechsel um. Vereinfacht ausgedrückt kann man sagen, dass er den Schalter von „Fettspeicherung“ auf „Fettverbrennung“ umstellt. Dabei gibt es eine festgelegte Reihenfolge, nach der der Körper seine Energiereserven einsetzt. Zunächst greift er auf die Kohlenhydratvorräte der Leber zurück. Diese sind nach dem Entlastungstag und dem ersten Fastentag bereits weitgehend erschöpft. Während einer kurzen Übergangszeit werden nun neben Fett (Triglyzeride) aus dem Fettgewebe rasch verfügbare Eiweiße aus dem Verdauungstrakt, der Leber und schließlich in geringem Maße auch aus

der Muskulatur in Zucker (Glukose) umgebaut. Dieser Zucker steht nun zur Energiegewinnung als Brennstoff zur Verfügung. Das ist quasi ein von der Natur eingerichteter „Recycling-Mechanismus“.

In der folgenden Phase wird dann die Energie zunehmend aus den Fetten des Fettgewebes gewonnen. Fett ist von nun an der Hauptbrennstoff. Einen Teil der mobilisierten Fette bauen Leber und Nieren um zu sogenannten Ketonkörpern. (Das sind Säurekörper, die sich während des Fastens auch im Urin nachweisen lassen.) Gehirn- und Nervenzellen nutzen nun die Ketonkörper anstelle der Glukose zur Energiegewinnung. So kommt es zu einem wesentlichen „Eiweiß-Sparme-



chanismus“. Da die Nervenzellen nun weniger auf Glukose angewiesen sind, muss auch weniger Eiweiß in Glukose umgebaut werden.

## Sport und Bewegung unterstützen die positiven Effekte

Bewegung und körperliches Training fördern diesen Eiweißspareffekt. Muskelmasse, die der Körper braucht, baut er nicht ab. Das zeigt z. B. eine Studie an über 1000 Fastenpatienten, die bis zu vier Wochen gefastet haben. Dabei haben die Fastenden ein gut durchdachtes, moderates Bewegungs- und Sportprogramm absolviert. Und sie wurden vor und nach der Fastenkur umfassend untersucht. Die Muskelkraft (Arme, Beine, Rumpf) konnte durch das Training während des Fastens sogar erhöht werden, im Durchschnitt um fast 50 Prozent. Und

der Herzmuskel? Es gibt Fastenkritiker, die behaupten, Fasten würde den Herzmuskel angreifen. Aber das Gegenteil ist der Fall. Die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels kann man durch eine Ausdauerleistung sehr gut feststellen. Tatsächlich war diese am Ende des Fastens sogar um 20 Prozent angestiegen. Fazit dieser Studie: Fasten, das methodisch richtig durchgeführt wird und mit einem angepassten Bewegungsprogramm kombiniert ist, führt sogar zu mehr Muskelkraft und höherer Leistung des Herzmuskels.

Sie sehen: Lebenswichtige Strukturen wie Muskeln und Herz werden durch das Fasten nicht angegriffen, sondern sogar besonders geschützt und gefördert. Und das ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen! Man kann das mit der Computer-Firewall vergleichen. Alle gesunden und vitalen Strukturen des Organismus werden geschützt.

## Gesünder essen nach dem Fasten

Die Fastenzeit ist eine Zäsur, die viele fehlgeleitete Entwicklung in unserem Stoffwechsel wieder in die richtigen Bahnen lenkt. Es ist ein Neuanfang, nachdem Sie Ihr Essverhalten nachhaltig verändern können. Sie werden feststellen, dass Sie

nach dem Fasten Ihre Bedürfnisse auch viel sensibler spüren als vor dem Fasten, zum Beispiel, ob Ihr Körper etwas braucht und wann Sie satt sind. Wenn Sie sich zusätzlich weiterhin regelmäßig und ausreichend bewegen, wird das während

des Fastens abgebaute Fettgewebe auch nicht wieder aufgebaut. Je mehr Muskelmasse Sie haben, desto höher ist Ihr sogenannter Grundumsatz, also der Energieverbrauch in Ruhe.

Nach dem Fasten ist der ideale Zeitpunkt für eine Ernährungsumstellung, die Ihren Körper mit allem versorgt, was er braucht, ihn aber nicht mit überflüssigen Kalorien belastet. In dieser Aufbauphase stellt sich der Körper langsam wieder auf die Ernährung durch feste Nahrung von außen um. In dieser sensiblen Zeit stellen Sie die Weichen für Ihre zukünftige gesunde Ernährung. Zum Beispiel ist es sehr wichtig, langsam zu essen und sorgfältig zu kauen – das ist bereits ein Teil der Verdauungsarbeit. Je besser Sie dieses neue Essverhalten einüben, desto leichter fällt es Ihnen, es langfristig beizubehalten.

In der Aufbauphase nach dem Heilfasten findet wiederum eine Stoffwechsellumstellung mit einem Neuaufbau von Eiweißbausteinen und Eiweißkörpern statt. Der Körper befüllt wieder seine Glykogenspeicher und auch der Darm füllt sich wieder. Allein durch diese Vorgänge legt man in der Aufbauphase maximal 2 Kilo zu. Diese Gewichtszunahme ist also völlig natürlich und notwendig und es handelt sich keineswegs um eine Zunahme an Fettgewebe!

Sie sehen: Der Organismus geht mit seinen Energiespeichern außerordentlich ökonomisch und differenziert um, ganz im Sinne einer Schonung lebenserhaltender Strukturen und Reserven des Körpers. Buchinger-Heilfasten ist also im Grunde nichts anderes als angewandte Physiologie, nämlich die Lehre und Kenntnis von den normalen Lebensvorgängen im Körper.

## Heilfasten nach Buchinger

---

Es gibt verschiedene Methoden, wie man sinnvoll fasten kann. Die Methode, die Sie in diesem Buch kennenlernen, wurde von Dr. Otto Buchinger entwickelt und heißt daher Buchinger-Heilfasten. Es wird auch als kontrolliert durchgeführte „niederkalorische Trinkdiät“ bezeichnet. Denn Sie

nehmen täglich etwa 450–500 kcal in Form von Tees, Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäften zu sich.

Es handelt sich um einen freiwilligen Verzicht auf feste Nahrungsmittel und Genussmittel für eine begrenzte Zeit.

# Register

- A**abendessen 69
- Achtsamkeit 18, 42
- Active-Aging-Maßnahme 29
- Alkohol 70
- Alkoholkonsum 22, 34
- Allergenkarenz 24
- Allergie 24
- Amylase 69
- Anti-Aging 20
- Apfel 62
- Appetit 11, 25, 56, 71
- Atem beobachten 45
- Atempause 46
- Aufbautage 64
- Aufhellung, seelische 24
- Ausdauertraining 48
  
- B**allsportart 50
- barfuß laufen 46
- Bauchgrummeln 55
- Bauchumfang 58
- Baum-Übung 46
- Bedürfnisse spüren 21
- Befindlichkeitsstörungen 55
- Begegnung, achtsame 50
- Beschwerden 55
- Bewegung 15, 17, 27, 42, 73
- Birnendicksaft 39
- Blutdruck 12, 29, 57
- Bluthochdruck 11, 22, 26
- Bodyrolling 53
- Buchinger Heilfasten 16, 21
  - Beschreibung, Patientin 41
- Buchinger, Otto 74
  
- C**hronobiologie 69
- Cortisolspiegel 12
- Crosstrainer 48, 73
  
- D**armreinigung 38, 46, 56
- Diabetes mellitus 12, 26
- Dinner cancelling 71
- Durchschlafstörung 57
- Durstgefühl 71
  
- E**inkaufsliste 36, 52
- Einkehr, innere 33
- Einschlafstörung 57
- Eiweißspareffekt 15
- Energiebedarf 11
- Energiegewinnung 10, 13
- Energiespeicher 16
- Energieverbrauch 16
- Entgiftung 47
- Entlastungstage 32, 37, 40, 71
- Entrümpelungstag 49
- Entschlackung 27
- Entspannung 20
- Entspannungsmethode 33, 56
- Entwässerung 29
- Entwöhnungsbehandlung 22
- Ernährungstipps 68
- Ernährungsumstellung 16
- Essverhalten 11, 16
  
- F**asten
  - Arbeitsalltag 40
  - Bedürfnisse spüren 15
  - Beschwerden 55
  - Dauer 17
  - falsch verstandenes 18
  - Gegenanzeigen 21
  - Gründe 26
  - Motivation 34
  - Rückschau 67
  - Vorbereitung, mentale 33
  - Wirkungen 12
- Fastenbrechen 62
- Fastenerfolg 62
- Fasteneuphorie 26
- Fastentagebuch 33
- Fastenzeit 32
  - Bedürfnisse 42
- Fastenzustand 13
- Fett 13, 71
- Fettreserven 10, 11
- Fettverbrennung 13
- Fetzellen 12
- Flüssigkeitszufuhr 29
- Formula-Diät 18
- frieren 55
- Fruchtsaft 71
- Fruchtzucker 70
- Fructose 70
- Frühstück 68
- F. X. Mayr 18
  
- G**edanken, motivierende 61
- Gefühle 33
- Gelüste 56

- Gemüsebrühe 44  
 Genussmittel, Verzicht 16  
 Gesundheit 20  
 Gesundheitspädagogik 17  
 Gewichtsreduktion 26  
 Gewichtsverlust 58  
 Giftstoffe 12, 60  
 Glückshormon 13, 26  
 Glukose 13  
 Glykogen 10  
 Glykogenspeicher 16  
 Grundumsatz 16
- Hautreaktionen** 57  
 Heilfasten  
 – therapeutisches 17  
 – Vorbeugung 22  
 – Wirkungen 20  
 Heißhunger 70  
 Herz-Kreislauf-System 29  
 Herzmuskel 15  
 Heuschnupfen 24, 26  
 Hunger 11, 25, 55
- Index, glykämischer** 70  
 Insulin 69  
 Insulinspiegel 12
- Jogging** 48, 73  
 Juckreiz 57
- Kaffee** 22, 34, 56, 71  
 Kaliummangel 57  
 Kalorienmenge 64  
 Kauen 16, 64, 68, 70  
 Ketonkörper 13  
 Kinder 21  
 Klinik Dr. Buchinger 75  
 Koffein 56
- Koffeinabhängigkeit 22  
 Kohlenhydrate 69  
 Kohlenhydratspeicher 10  
 Kopfschmerzen 20, 24, 26, 56  
 Körperfett 10  
 Körpergeruch 60  
 Körpergewicht 12  
 Körperpflege 60  
 Kostaufbau 32  
 Kräutertee 71  
 Kreativität 53
- Laktose-Unverträglichkeit** 25  
 Last, glykämische 70  
 Lebensfreude 20  
 Lebensstil 20  
 Leberwickel 47  
 Leerlaufperistaltik 55  
 Liegestütze 45  
 loben 51  
 loslassen 49
- Magnesiummangel** 57  
 Mahlzeiten, regelmäßige 64, 68  
 Melatonin 69  
 Migräne 24  
 Milchzucker 25  
 Mineralwasser 71  
 Mittagessen 68  
 Motivation 34, 61  
 Mundhygiene 60  
 Muntermacher 61  
 Musik 33  
 Muskelkraft 15  
 Muskulatur 29  
 Müsli 65
- Nahrung** 11  
 – seelische 25, 33  
 Nahrungsmenge 64  
 Nahrungsmittel 56  
 – Verzicht 16  
 Natur 51  
 – Schönheit 48  
 Nordic-Walking 48  
 Nulldiät 18
- Radfahren** 73  
 Radtour 45  
 Rauchen 22, 34  
 Risikofaktoren 22  
 Ruhe 18, 60
- Sahne** 71  
 Salat 68, 73  
 Salz 73  
 Sättigungsempfinden 68  
 Sauerkrautsaft 39, 46  
 Schilddrüse 55  
 Schlacken 12, 27  
 Schlaf 60  
 Schlafstörung 57  
 Schwangere 21  
 Schwimmen 49, 73  
 Schwindel 57  
 Selbstannahme 50  
 Serotonin 13, 26  
 Sorbitol 70  
 Spannungskopfschmerz 24  
 Sport 15, 17, 50  
 Spüren, achtsames 46  
 Stille 18, 21, 41, 60  
 Stoffwechsel 10, 15, 62  
 Stoffwechseltraining 13  
 Stress 20  
 Stresshormon 13

Süßigkeiten 34  
Süßstoff 70

Tautreten 46  
Training 15  
Triglyzeride 12  
Trinkdiät, niederkalorische  
16  
Trinken 70, 71  
Trinkmenge 29, 56  
Trockenpflaumen 64

Übergewicht 11, 22, 26  
Übersäuerung 60

Verdauung 17, 64, 70  
Verdauungsenzym 69  
Verjüngungseffekt 29  
Verjüngungskur 11  
verzeihen 49  
Verzicht 33  
Vitalität 20

Wachstumshormon 69  
Wadenkrämpfe 57  
Wald 51  
Wanderung 51  
Wassergymnastik 49

Wechseljahresbeschwer-  
den 24  
Wiegen 58  
Wohlfühlgewicht 26

Yoga 46

Zeitdruck 20  
Zellalterung 29  
Zigaretten 34  
Zuckerkrankheit 26  
Zumba 53  
Zwischenmahlzeit 68

## SERVICE

### Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: [heike.schmid@medizinverlage.de](mailto:heike.schmid@medizinverlage.de)

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 3005 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711 / 89 31-748



**Hat Ihnen das Buch von Buchinger, A./ Jansing,  
P. Buchinger-Heifasten gefallen?**

*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**  
Aidenbachstr. 78, 81379 München  
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157  
Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>