Stichwortverzeichnis

A
Abführen 40, 62, 80, 86
Arbeitsalltag 33, 35
Atemübungen 115
Aufbautage 10, 52, 53, 62, 71, 74, 83, 84, 92, 93, 96, 97, 98, 122, 123, 148, 155

B
basenüberschüssige Ernährung 50, 54, 55, 140
Begleitmaßnahmen
– Atmung 109
– Blut- und Lymphsystem 110
– Darm 86
– ganzer Organismus 82
– Haut 105
– Leber und Galle 98
– Nieren 100
Bindegewebe 17, 20, 25, 27, 82, 130
Blutwerte 44
Brottrunk 91

C
Chlorella-Algen 96

E
Einlauf 65, 88
Eiweiß 15, 51, 53, 63, 97, 124, 128, 130, 136
Entgiftung 23, 24, 25, 29, 45, 54, 110
Entlastung 25, 30, 37, 82, 88
Entlastungstage 52, 62, 83, 84, 86, 92, 93, 96, 97, 98, 148
Entschlackung 24, 25, 29, 33, 34, 37
Ernährungstipps 124
Ernährungsumstellung 24, 31, 124

F
Fasten
– positive Effekte 23
Fastendauer 30, 35, 36, 40, 41, 68, 114
Fastenkrisen 18, 19, 20, 55, 75, 81, 83, 89
– Ausscheidungen 79
– Frösteln 77
– Herzklopfen 78
– Hungergefühle 75
– Kopfschmerzen 76
– Kreislaufstörungen 76
– Muskuläre Schwäche 77
– Notfallstufenplan 79
– Rheumatische Beschwerden 77
– Schlafstörungen 79
– Sehstörungen 79
– Trockener Mund, Schluckbeschwerden, Mundgeruch, belegte Zunge 78
– Veränderte Atmung 79
– Wadenkrämpfe 76
Fettverbrennung 14, 15, 30, 54, 65, 66, 67, 128
Fußeinreibungen 105

G
Gewichtsverlust 30, 39, 62
Giftstoffe 12, 20, 29, 39, 91, 95, 100, 101, 109, 110

H
Heilerde 95, 107

I
Immunsystem 17, 23, 29, 32, 54, 84, 91, 97, 113, 117, 127, 130

K
Ketose 16, 18, 30, 67
Kohlenhydrate 13, 15, 17, 30, 40, 53, 127, 128, 129
Kontraindikation 41

L
Leberwickel 99

M
Mahlzeitenzusammensetzung 53
Mariendistel 98
Medikamente 22, 25, 27, 40
Meditationen 116
Muskelabbau 17, 37, 77, 110
Muskelmasse 16, 18, 40, 113, 120

N
Notfallplan 75

O
Ölziehen 110

P
Proteine. *Siehe* Eiweiß

R
Rauchen 22, 39

S
Sauerkrautsaft 92
Säure-Basen-Haushalt 25, 26, 46, 47, 52, 53, 82, 103, 126, 157
Sport 17, 26, 37, 110, 112, 125
Stoffwechsel 11, 19, 23, 24, 30, 32, 37, 45, 59, 84, 109, 112, 113, 124, 125, 127, 130, 156
Stoffwechselaktivität 18, 110
Stress 19, 22, 27, 32, 37, 103, 109, 110, 112, 113, 114, 124, 127, 130, 157

T
Toxine 19, 23, 30, 39, 45, 64, 90, 91, 96, 103, 110

U
Übersäuerung 26, 27, 28, 32, 46, 47, 76, 77, 96, 103, 107
Umweltgifte 19, 22, 32

V
Vagusnerv-Übungen 117
Vollfastentage 34, 36, 40, 69, 98
Vorbereitung 44
Vorteile des Fastens 21

aus: Hoppe, Keine Angst vorm Fasten (ISBN 9783432120171) © 2025 TRIAS Verlag