

Empfehlungen zur Vertiefung

Buchinger Heilfasten: Ein Erlebnis für Körper und Geist. Die bewährte Methode für mehr Vitalität und ein neues Lebensgefühl, Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo, 2003 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage, Stuttgart

Das Wesentliche am Buchinger Heilfasten ist das ganzheitliche Konzept. Wir haben die Methode für die Fastenwochen übernommen. Im Vorwort schreibt die Autorin: «Das Fasten-Programm schlummert in Ihren Genen und setzt sich in Gang, wenn Sie freiwillig für eine begrenzte Zeit keine Nahrung mehr zu sich nehmen und von Ihren Fettreserven leben. Sie können es! [...] Und werden staunen, wie einfach es ist, wenn man es richtig macht.»

Wie neugeboren durch Fasten. GU Ratgeber Gesundheit, Dr. med. Hellmut Lützner, 9. Auflage 2013, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Der erfahrene Fastenmediziner und Mitbegründer der deutschen Fastenakademie hat einen leicht verständlichen Führer durch die Fasten-, Aufbau- und Nachfastenzeit geschrieben. «Das endgültige Ja zum Fasten kommt in den ersten Tagen mit dem für den Erstfaster überraschenden Erlebnis, dass er keinen Hunger hat, sich wohl fühlt und leistungsfähig ist.» schreibt der Mediziner.

Fasten für Körper, Geist und Seele, Pater Niklaus Brantschen, 2012 AIRA Verlag, Freiburg im Breisgau

Dieses Buch bietet zahlreiche praktische Hinweise. Wer soll fasten? In welcher Jahreszeit? Wie beginnt man und worauf soll besonders geachtet werden? «Mein Anliegen ist es, Ihr Vertrauen in die eigene Fähigkeit zu stärken und Ihnen Mut zu machen, es mit dem Fasten auch einmal oder wieder einmal zu versuchen.» so der Autor.

Heilfasten, Heilsame Erfahrung für Körper, Seele und Geist. Fasten nach der Buchinger Methode. Dr. med. Christian Kuhn, Books on Demand GmbH, Norderstedt, ISBN 978-3-8334-8911-2



Balance-Fasten, Ganzheitliches Konzept einer Jahrtausendealten Tradition, Dr. H. Burggrabe, 2012 fit fürs Leben Verlag, Weil der Stadt

Fasten als Heilung & Feier für Leib und Seele, René Lejeune, 1988 Pravis-Verlag, Hauteville Schweiz

Film: Fasten und Heilen. Altes Wissen und neueste Forschung, Buchinger Wilhelmi Bodensee & Marbella, Via Decouvertes Production, Amplia GmbH (Arte-Film)

Spezifische Themen

Rette uns, wer kann! Fasten für Klimagerechtigkeit, A. Rozetter, A. Forster, E. Opitz, 2015 Paulusverlag Freiburg Schweiz

Mein Weg zum Wohlfühlgewicht, P. Faulstich, 2009 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. Hannover

Wickel und Kompressen, Vreni Brumm und Madeleine Ducommun-Capponi, 2011 AT Verlag, Aarau und München