

Inhalt

Einleitung	7
Die Fastenpraxis der frühen Kirche	11
Fasten als Heilmittel für Leib und Seele	21
Fasten als Kampf mit den Leidenschaften und Lastern	33
Fasten und Beten	57
Fasten als Weg zur Erleuchtung	77
Fasten heute	91
Schlussgedanken	113
Anmerkungen	117