

Inhalt

Vorwort des Autors	9
1 Warum fasten?	11
2 Normales Fasten	15
3 Absolutes Fasten	17
4 Teilweises Fasten	21
5 Nicht „falls“, sondern „wenn“	25
6 Jetzt ist die Zeit	27
7 Regelmäßiges und öffentliches Fasten	31
8 Fasten für Gott	37
9 Hilfe zur persönlichen Heiligung	41
10 Erwirkt Gebeterhörungen	45
11 Um das Gericht Gottes abzuwenden	49
12 Um die Gebundenen zu befreien	53
13 Um von den Mächten der Finsternis zu befreien	59
14 um Erkenntnis zu gelangen	65
15 Die Fleischtöpfe Ägyptens	71
16 Den Leib disziplinieren	75
17 Askese heute?	81
18 Auswirkungen auf den Körper	87
19 Heilfasten	91
20 Wie man ein Fasten beginnt	97
21 Wie man ein Fasten beendet	101
22 Tagebuch eines Fastens	107
23 In den letzten Tagen	117
Anhang 1: Fragen und Antworten	123
Anhang 2: Gesunde Ernährung	127
Anhang 3: Bibelstellenverzeichnis	129