

Inhaltsverzeichnis

Essen und Fasten	18
Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual	21
Fasten in der biblischen Tradition	25
Wer sollte fasten?	36
Fasten und Angst	44
Wo kann man fasten?	47
Wann ist die beste Zeit?	52
Gedanken vor der Fastenzeit	53
Start zum Fasten	55
Medikamente, Genußgifte, Rauchen	57
Der 1. Fastentag	60
Die Darmreinigung	60
Das Trinken	60
Ruhe	63
Innerer Arzt	64
Der Schlaf	66
Der 2. Fastentag	68
Kreislaufanregung	68
Darmreinigung	69
Leistungsfähigkeit und Fastentips	74
Fastenkrisen – Reinigungskrisen	80
Fasten-Tricks	84
Physiologie des Fastens	87
Energieversorgung	87
Organfunktionen	88
Zusätzliche naturheilkundl. Behandlungsmöglichkeiten	92
Wie lange sollte gefastet werden?	96
Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis	100
Fastenbrechen und Neubeginn	109
Meditation über das Essen	114
Teilfastendiäten	116
Das »Was«, »Wann« und »Wie« des Essens	118
Einzelne Fastentage	122
Schlußgedanke aus dem Essener-Evangelium	128