

# Inhalt

Einleitung .....	11
<b>Teil I</b>	
Wissenswertes zum Fasten .....	25
Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual .....	26
Essen und Fasten .....	26
Fasten und Religion .....	39
Christus und Fasten .....	48
Wer sollte fasten? .....	58
Fasten bei verschiedenen Krankheitsbildern .....	62
Fasten als weiblicher Weg .....	84
Gegenanzeichen beim Fasten .....	96
Fasten und Krebserkrankungen .....	97
Geisteskrankheiten .....	103
Schwangerschaft und Stillzeit .....	106
Fasten, Angst und Fettstoffwechsel .....	109
<b>Teil II</b>	
Die Fastenzeit .....	117
Orte und äußere Bedingungen des Fastens .....	118
Online-Fasten .....	129
Wann ist die beste Fastenzeit? .....	130
Die Vorbereitung .....	134
Gedanken vor der Fastenzeit .....	134

Hilfsmittel beim Fasten . . . . .	139
Abschied von den »Lieblingsgiften« . . . . .	145
Medikamente für die Fastenzeit und Anwendungen . . . . .	150
Der Entlastungstag . . . . .	154
Noch ein Wort zum Gewichtsverlust . . . . .	156
Der erste Fastentag . . . . .	158
Die Darmreinigung . . . . .	158
Die Sharepflaume . . . . .	168
Vom Trinken . . . . .	169
Kopfschmerzen der ersten Tage . . . . .	176
Ruhe, innere Bilder und Schlaf . . . . .	177
Hungerkrisen . . . . .	191
Der zweite Fastentag . . . . .	192
Den Kreislauf anregen . . . . .	192
(Darm-)Reinigungsrituale . . . . .	198
Der Leberwickel, bewusstes Atmen und andere »Fastenrituale« . . . . .	205
Der dritte Fastentag und die Tage danach . . . . .	220
Mit Fastenkrisen umgehen . . . . .	223
Physiologie des Fastens . . . . .	240
Hilfreiche naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	252
Wie lange sollte oder darf gefastet werden? . . . . .	259
Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis . . . . .	266

### **Teil III**

Die Zeit nach dem Fasten . . . . .	273
Fastenbrechen und Neubeginn . . . . .	274
Das »Wie?«, »Wann?« und »Was?« des Essens . . . . .	274
Der konkrete Wiedereinstieg beim Essen . . . . .	288
Meditation über das Essen . . . . .	295
Trinken und Essen während des Fastenaufbaus und danach . . . . .	300
Essen für spezielle Bedürfnisse . . . . .	307
Teilstunden und Fastenwandern . . . . .	310
Teilstundendiäten . . . . .	310
Fastenwandern . . . . .	314
Lichtnahrung . . . . .	317
Schlussgedanke aus dem Essener-Evangelium . . . . .	326
 Dank . . . . .	328
Anhang . . . . .	329
Literatur . . . . .	347
Bücher von Ruediger Dahlke . . . . .	348
Adressen . . . . .	351