

Inhalt

Einleitung	11
Teil I	
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
Gegenanzeigen beim Fasten	96
Fasten und Krebserkrankungen	97
Geisteskrankheiten	103
Schwangerschaft und Stillzeit	106
Fasten, Angst und Fettstoffwechsel	109
Teil II	
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
Teilfasten und Fastenwandern	310
Teilfastendiäten	310
Fastenwandern	314
Lichtnahrung	317
Schlussgedanke aus dem Essener-Evangelium	326
Dank	328
Anhang	329
Literatur	347
Bücher von Ruediger Dahlke	348
Adressen	351