

INHALT

Vorwort	9
Neubearbeitung nach 35 Jahren	10
Ein reicher Wissensschatz	11
Ein reicher Medienschatz	12
Wesen und Dimension des Fastens	15
Zerlegen – Reinigen – Neuaufbau	16
Wahre Natur-Heil-Kunde	20
Auf dem Weg zum Tanz um die eigene Mitte	24
Essen und Fasten – zwei Pole der Natur	29
Fasten im Wandel der Zeit	30
Krankheiten – wichtige Botschaften!	32
Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual	34
Fasten – wer, wo, wann?	41
Wer sollte fasten?	42
Wer sollte nicht fasten?	51
Fasten mit (eigener) Unterstützung	53
Fasten und Angst	55
Wo kann man fasten?	60
Wann ist die beste Zeit?	67
Was sollte man vor dem Fasten durchdenken?	69
Der Start ins Fasten	73
Letzte Vorbereitungen	74
Vom Umgang mit Medikamenten und Genussgiften	77
Jetzt wird gefastet	81
Ihr Fastenplan	82
Entlastungstag als Einstieg	84
Grüner Powersmoothie	85
Der erste Fastentag	87
Darmentleerung und -reinigung	91
Ruhen, entgiften, meditieren, nach innen blicken	93
Der zweite Fastentag	99
Reinigungs- und Baderituale	102
Bewusstheit – das Mantra Ihrer Fastenzeit	103
Bewusst bewegen	104
Den Körper besonders pflegen	106

<i>Fasten mit Leib und Seele</i>	111
Gedankenreisen – Reisegedanken	112
Fastenkrisen – Reinigungskrisen	114
Fastentricks	119
Physiologie des Fastens	122
Zusätzliche naturheilkundliche Behandlungen	128
Wie lange fasten?	132
Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis	137
<i>Fastenbrechen und Neubeginn</i>	147
Ihr Aufbauplan	148
Das Fastenbrechen	150
Pflanzlich-vollwertige Aussichten – »Peace-Food«	153
Meditation über das Essen	158
Teilfastendiäten	160
Fasten und »Peace-Food« – Geschwister im Geiste	163
Das »Was«, »Wie« und »Wann« des Essens	168
Meine moderne Vision – mehr als nur Hoffnung?	173
<i>Fastenanleitungen und -rezepte</i>	177
Rezepte für die Aufbau tage	196
<i>Anhang</i>	205
Weiterführende Literatur	206
Veröffentlichungen & Co. von Ruediger Dahlke	207
Bildquellen	213
Register	215