

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. med. Felicitas Karlinger	5
Fasten in Eigenverantwortung	9
Warum überhaupt fasten?	10
Vorteile des Fastens für Körper, Seele und Geist	12
Fasten in den Religionen	20
Spiritualität	23
Gründe für eine Fastenzeit	26
Was passiert in unserem Körper, wenn wir fasten?	30
Reinigung und Regeneration im ganzen Körper	32
Der Säure-Basen-Haushalt	43
Die verschiedenen Arten des Hildegardfastens	50
Einführung in das Fasten nach Hildegard	52
Dinkelbrot-Fasten	58
Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten	61
Dinkel-Reduktionskost	63
Hildegard-Saft-Fasten	65
Ein Reduktionstag pro Woche oder der „Dinkel-Wohlfühltag“	67
Das 16-Stunden-Fasten	69
Fasten mit der Familie	71
Rezepte	76
Rezepte für alle Fastenarten	78
Rezepte fürs Brot- und Saftfasten	81
Rezepte fürs Reduktionsfasten, das Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten, den Reduktionstag, das 16-Stunden-Fasten und für die ersten Tage nach dem Fasten	85
Brot	99
Gewürze	103
Getränke	109

Vorbereitungen auf das Fasten	114
Das Umfeld schaffen	116
Wie fange ich an – wie lange faste ich – wie höre ich auf?	119
Fasten-Einkaufsliste	121
Rahmenbedingungen und Begleitmaßnahmen	124
Der ideale Fastentag	126
Begleitmaßnahmen	134
Seelische Begleitmaßnahmen	145
Anregungen für die Fastenzeit	149
Fragen, die ich mir stelle	151
Hilfe bei Fastenkrisen	154
Krisen als Chancen	156
Körperübungen	161
Impulse aus der Hildegardspiritualität	168
Fastenerfahrungen	174
Rückmeldungen von Fastenden	176
Fragen von Fastenden	181
Lebenshaltungen nach der Zeit des Fastens	190
Wie ernähre ich mich richtig?	194
Der Hitze- und der Kältetyp	199
Die sechs goldenen Lebensregeln	204
Rituale für ein freudvolles und erfülltes Leben	210
Kuren nach dem Fasten	218
Anhang	224
Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen	226
Stichwortverzeichnis	231
Literaturverzeichnis / Quellennachweis	234