

Dr. med. Eva Lischka/Dr. med. Norbert Lischka  
Gesundheit und neue Energie durch

Das Regenerationsprogramm  
für Körper und Seele

*FALKEN*

# INHALT

<b>Vorwort</b>		Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden	46
<b>Einleitung</b>	10	Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege_____	49
<b>URSPRÜNGE UND ENTWICKLUNG</b>	12	Krankheiten der Atemwege_____	50
<b>Kleine Kulturgeschichte des Fastens</b> _____	15	Frauenleiden_____	50
Die Naturreligionen	15	Hauterkrankungen_____	50
Der Hinduismus_____	16	Augenerkrankungen_____	52
Der Buddhismus_____	17	Unfallfolgen und Operationsnarben	52
Der Shintoismus_____	17	Psychovegetative Erschöpfung_____	54
Der Islam_____	17	<b>Fasten als geistige Reinigung</b>	55
Griechen und Römer_____	18	<b>Wer soll nicht fasten?</b> _____	58
Der jüdisch-christliche Kulturkreis	19	<b>WIE FASTE ICH RICHTIG?</b>	60
<b>Fasten in der Geschichte der Medizin</b>	21	<b>Fastenmethoden</b>	62
<b>HEILFASTEN HEUTE</b>	24	Saftfasten_____	62
<b>Was passiert im Körper während der Fastenzeit?</b> _____	26	Fasten mit Getreideschleimen	62
<b>Warum ist Fasten aktuell wie nie zuvor?</b> _____	43	Molkefasten_____	63
Das metabolische Syndrom_____	29	Fastenähnliche Therapieformen	63
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	31	<b>Fasten in der Klinik</b> _____	67
Magen-Darm-Erkrankungen_____	43	Medikamente beim Fasten	67
Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse_____	43	Genußgifte_____	68
Migräne und Kopfschmerzen	45	Unterstützung der Ausscheidungswege	69
		Durchblutungsfördernde und stabilisierende Maßnahmen_____	73
		Wie fühlt man sich beim Fasten? - Fastenreaktionen_____	76
		Die Fastendauer_____	79
		Kostaufbau nach dem Fasten	80

<b>Fasten zu Hause</b> _____	
Wer kann zu Hause fasten?_____	84
Fasten allein oder in der Gruppe?___	85
Vorbereitung der Fastenzeit_____	85
Ablauf des Entlastungstages_____	88
Der erste Fastentag_____	92
Der zweite Fastentag_____	99
Dritter, vierter und fünfter Fastentag___	101
Der erste Aufbautag	102
Der zweite Aufbautag	103
Ein Fastentag pro Woche	103
Entlastungstage	105
Fasten nach Festen	107
Kurzfasten bei banalen Infekten	107
Fastenwandern_____	108
Wie häufig ist Fasten sinnvoll?	108

## **GRUNDSÄTZE FÜR EINE GESUNDE LEBENSFÜHRUNG** 110

<b>Ernährung</b> _____	112
Ernährung und Immunsystem___	114
Vitamine_____	115
Mineralien und Spurenelemente	119
Sekundäre Pflanzenstoffe_____	120
Ballaststoffe_____	122
Schadstoffbelastungen	123
Fleisch und Gemüse _	125

<b>Bewegung und Ruhe</b>	133
Ein Wort zum Schluß	135

## **ANHANG** 136

<b>Kostenerstattung für Fastenkuren in einer Klinik</b> _____	138
---	-----

<b>Die Klinik von Weckbecker</b>	141
Beispiele aus der Praxis des Heilfastens_____	142

<b>Literatur zum Thema</b>	148
----------------------------	-----

<b>Adressen</b>	150
Einrichtungen, die Heilfasten anbieten	150
Standeseinrichtungen_____	153
Verbände des ökologischen Landbaus _	153

<b>Register</b>	155
-----------------	-----

