

Josef Dirnbeck

# Das Buch vom Fasten

Wer verzichtet,  
hat mehr vom Leben

Pattloch

# Inhaltsverzeichnis

## Erstes Kapitel

### Mund zu, Augen auf

*oder:* Wer fastet, hat mehr vom Leben

#### 1. Fit statt fett

Fast alle tun es irgendwann 15 • Selbstmord mit Messer und Gabel 16 • Hoch zu Ross und gut bei Stimme 18 • Die Antwort des Hippokrates 20

#### 2. Völlerei hat Folgen

Sie nannten ihn »Goldmund« 21 • Der Bauch ist für den Menschen da 23 • Die einen sitzen, die andern schwitzen 24 • Po werfrauen können Männer hauen 26 • Naschkatzen bekommen ihr Fett ab 27 • Weihrauchduft und Kloakenluft 28 • Üppigkeit wird übel enden 29 • Gesundheitstipps von der Kanzel 30

#### 3. Vorsicht vor Scharlatanen

Die den Alkohol verdammen 33 • Neil Postman macht ein Experiment 35 • Das Geschäft mit der Dummheit 37

#### 4. Fasten ohne Fanatismus

Pharisäer fasten mit finsterem Gesicht 38 • Bekenntnis der Frisur 40

5. Wenn Fasten zum Horror wird

Nein, meine Suppe ess ich nicht! 43 • Eine besondere Art von Selbstmord? 44 • Karies statt Caritas 44 • Aus dem Leben eines heiligen Säuglings 45 • Brav fasten oder brav essen? 47 • Warnung des Gesundheitsministers 48 • Erhebend und befreiend 49 • Die Leiden des jungen Erasmus 50 • Wer zu viel fastet, kann nicht mehr beten 53

6. Indische Wege und Irrwege

Buddha und das Fasten 54 • Kärghliche Kost, Kasteiung, kein Bad 56 • Von einem, der auszog, das Gruseln zu lernen 57 • Wenn dich die bösen Buben plagen ... 59 • Den Körper beherrschen 60 • Nur noch Gemüsesuppe 62 • Schluss mit dem sinnlosen Fasten! 63 • Buddha macht weiter 66

7. Wenn zwei das Gleiche tun ...

Fasten hat viele Gesichter 69 • In der Klinik, im Gefängnis, im Fernsehen 72 • Vom Hungerstreik zum Kummerpeck 73 • Der unverzichtbare Verzicht 75 • Solche und solche 76 • Steine schleppen ... 78 • ... aber mit leuchtendem Gesicht 80 • Was bedeutet »Alazm«? 81

*Was bisher geschah (I)* . . . . . 83

Zweites Kapitel

Davon geht die Welt nicht unter

*oder:* Warum sollte ich fasten?

1. Der Schweinehund grinst

Ein Blitz aus heiterem Himmel 86 • Kopfschütteln mit Knigge 89 • Ein täglicher Krieg mit dem Fasten 91 • Der Schlendrian setzt sich durch 93 • Runter damit! 94

2. Wo kein Wille, da kein Weg

Die letzte Zigarette 97 • Ohne Gehirnwäsche geht es nicht 99 • Schock um drei viertel vier 101 • Wer fasten will, muss wirklich fasten wollen 103 • Der reiche Prasser schlägt ein Experiment vor 104 • Ein heilsamer Schock 107 • Ächzende Fettsäcke 110 • Wie sehe ich aus? 113 • Ein Gramm zu viel 115

3. Lernziel Fasten

Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass! 117 • Steter Tropfen wölbt den Bauch 119 • Hans und der Hammer 120 • Der Prinz haut auf den Putz ... 124 • ... bis die Gesundheit kaputt ist 125 • Das darf doch nicht wahr sein! 128 • Fasten will gelernt sein 130 • Die Kunst des Verzichtens 132

*Was bisher geschah (II).* . . . . . 134

## Drittes Kapitel

### Da staunt der Laie

*oder: Warum fasten die anderen?*

#### 1. Fette Bäuche, feste Bräuche

Wann beginnt der Fasching? 139 • Der letzte Gänsebraten vor dem Weihnachtsfest 140 • Fasten ist ein fester Brauch 142 • Wie viele Fastenzeiten braucht der Mensch? 143 • Seit wann, wie, wo und wieso 145 • Yom Kippur, Aschermittwoch und Ramadan 148 • Das Fasten der Muslime 149 • Was der Koran sagt 149 • Von Moses bis Rabbi Zadok 150 • Die Christen setzen neue Akzente 151 • Fastenzeit im Wandel der Zeit 153 • Quatember, nicht nur im September 154

#### 2. Bruder Esel hat nichts zu lachen

Die Abtötungs-GmbH 156 • Pythagoras und die Orphiker 157 • Weil Prometheus frech zu den Göttern war 159 • Pferdefleisch, Wildbret, Lichtfunken 160

#### 3. Neuer Wein in alten Schläuchen

Nimm und iss! 163 • Hier Demutsgesten, dort »Do, ut des« 165 • Propheten reden sich den Mund fusselig 167 • Fastenkritik à la Jesus 168 • Reformatoren treten auf den Plan 169 • Nicht die feine englische Art 171 • Frühstück in Freiburg 172 • Nicht ganz koscher 176 • Multikulturelles Essen 177 • Fasten für einen guten Zweck 178

*Was bisher geschah (III)* . . . . . 180

Viertes Kapitel

Wir wollen niemals auseinander gehn

*oder: Wie faste ich richtig?*

1. Die beste Diät

Der Traum vom schnellen Erfolg 184 • Es gibt keine Wunderdiäten 187 • Vogel friss oder stirb! 190 • Alles mit Maß und Ziel 192 • Es gibt ein »Geheimrezept« 194 • Thema mit Variationen 198 • Mündigkeit ist aller Tugend Anfang 199

2. Die Sache mit dem Teppich

Fasten leicht gemacht 202 • Das Schlaraffenland ruft 203 • Schlange müsste man sein 206 • Sage mir, was für Wünsche du hast ... 209 • Ein Flüchtling vermisst den Komfort 210 • Marcuse liest in der Bibel 211 • Wer sein Leben versäumt 213

3. Mens sana in corpore sano

Die Leib feinde haben nicht das letzte Wort 216 • Gesunder Geist, gesunder Körper 218 • Fasten macht Freude 221