

FASTEN

NACH DER

KLOSTER- HEILKUND

Pater Kilian Saum OSB

Dr. Johannes G. Mayer • Dr. med. Bernhard Uehleke

ZS
ZABERT
SANDMANN

Inhalt

Vorwort 6

Spiritualität und Demut 8

Spiritualität und Verzicht:
das Fasten in der Religion 10

Die Geschichte des Fastens
in der Heilkunde 22

Das Wunder des Körpers 28

Der Weg der Nahrung
durch den Körper 30

Was beim Fasten im Körper geschieht 40

Das Fastenprogramm nach Pater Kilian 56

Fasten nach der klösterlichen
Temperamentenlehre 58

Wichtige Tipps zum Fasten 64

Die Fastenkur 68

Wichtige Anwendungen 104

Die Reinigung des Darms 106

Das Morgenritual 110

Massagen zum Wohlfühlen 111

Gymnastik für die Körpermitte 112

Atemübungen 116





Wickel richtig anlegen118
 Bäder zur Entspannung120
 Körperpflege beim Fasten.....121

**Gesundheit aus dem
 Kräutergarten.....122**

Heilpflanzen für jeden Typ124
 Gemüse und Getreide für jeden Typ140
 Die Teerezepte.....148
 Die Rezepte152

Die neue Lust am Essen.....160

Gesunde Lebensweise nach dem Fasten 162

Register..... 172

Bildnachweis 176

Die Themenkästen

4- Fasten beim heiligen Benedikt 14
 4 Bei welchen Beschwerden
 Fasten hilft 36
 4 So hilft Fasten den Organen 44
 4 Was tun bei Fastenbeschwerden? 50
 4 Vitamine und Basenpulver 54
 4 Der heilige Benedikt über das Essen 164
 4 Die besten Ernährungstipps 170