

HEILFASTEN
NACH
HILDEGARD
VON BINGEN

LEIB UND SEELE
REINIGEN

LYDIA REUTTER

AT VERLAG

5	VORWORT
6	EINFÜHRUNG
8	Was ist Heilfasten?
13	Wer ist Hildegard von Bingen?
21	Heilfasten nach Hildegard von Bingen
32	PRAKTISCHE HINWEISE
34	Was geschieht beim Fasten im Körper?
35	Für wen ist Fasten nicht geeignet?
36	Fasten in Gemeinschaft
37	Das Dinkelkorn
40	Wasser
48	Ausleiten und Abführen
51	Reaktionen des Körpers
55	Unterstützende Maßnahmen
56	ZWÖLF-TAGE-PLAN
58	erster Tag Wer loslässt, hat die Hände frei
62	zweiter Tag Das körperliche Gewand
66	dritter Tag Sich selbst näher kommen
70	vierter Tag Ordnung
74	fünfter Tag Krisis
80	sechster Tag Träume
82	siebter Tag Bewegung im Innen und Außen
84	achter Tag Urgrund des eigenen Seins
86	neunter Tag Schönheit von innen
88	zehnter Tag „Breakfast“ meint Fastenbrechen
92	elfter Tag Innere Kräfte
94	zwölfter Tag Sie haben es geschafft!
96	REZEPTTEIL
98	Utensilien
100	Fastengerichte
109	Fastensuppen
118	Rezepturen
122	HEILKRÄUTER
142	Literatur
143	Bild- und Zitatnachweis
143	Bezugsquellen
144	Danksagung
144	Zur Autorin