

Dr. Ruediger  
Dahlke

Das große Buch  
vom Fasten

GGLDMANN  
ARKANA

# Inhalt

Einleitung . . . . .	11
<b>• TEIL I</b>	
Wissenswertes zum Fasten. . . . .	25
Fasten zwischen Symptomtherapie und religiösem Ritual. . . . .	26
Essen und Fasten. . . . .	26
Fasten und Religion. . . . .	39
Christus und Fasten. . . . .	48
Wer sollte fasten? . . . . .	58
Fasten bei verschiedenen Krankheitsbildern . . . . .	61
Fasten als weiblicher Weg. . . . .	82
Gegenanzeigen beim Fasten. . . . .	94
Fasten und Krebserkrankungen. . . . .	95
Geisteskrankheiten. . . . .	101
Schwangerschaft und Stillzeit. . . . .	104
Fasten, Angst und Fettstoffwechsel . . . . .	106
<b>• TEIL II</b>	
Die Fastenzeit . . . . .	113
Orte und äußere Bedingungen des Fastens. . . . .	114
Wann ist die beste Fastenzeit? . . . . .	125

Die Vorbereitung . . . . .	129
Gedanken vor der Fastenzeit . . . . .	129
Hilfsmittel beim Fasten . . . . .	133
Abschied von den »Lieblingsgiften« . . . . .	140
Medikamente für die Fastenzeit und Anwendungen . . . . .	144
Der Entlastungstag . . . . .	149
Noch ein Wort zum Gewichtsverlust . . . . .	151
Der erste Fastentag . . . . .	153
Die Darmreinigung . . . . .	153
Vom Trinken . . . . .	163
Kopfschmerzen der ersten Tage . . . . .	171
Ruhe, innere Bilder und Schlaf . . . . .	176
Hungerkrisen . . . . .	185
Der zweite Fastentag . . . . .	187
Den Kreislauf anregen . . . . .	187
(Darm)reinigungsrituale . . . . .	193
Der Leberwickel, bewusstes Atmen und andere Fasten»rituale« . . . . .	200
Der dritte Fastentag und die Tage danach . . . . .	216
Mit Fastenkrisen umgehen . . . . .	219
Physiologie des Fastens . . . . .	236
Hilfreiche naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten . . . . .	248
Wie lange sollte oder darf gefastet werden? . . . . .	254
Fasten als Weg zur Selbsterkenntnis . . . . .	261

• TEIL III

Die Zeit nach dem Fasten. . . . .	269
Fastenbrechen und Neubeginn . . . . .	270
Das »Wie?«, »Wann?« und »Was?« des Essens. . . . .	270
Der konkrete Wiedereinstieg beim Essen. . . . .	284
Meditation über das Essen. . . . .	291
Trinken und Essen während des Fastenaufbaus und danach. . . . .	295
Essen für spezielle Bedürfnisse. . . . .	303
Teilfasten und Wandern. . . . .	306
Teilfastendiäten. . . . .	306
Fastenwandern. . . . .	309
Lichtnahrung. . . . .	312
Schlussgedanke aus dem Essener-Evangelium. . . . .	321
Dank. . . . .	323
Anhang. . . . .	324
Literatur. . . . .	346
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke. . . . .	347
Adressen. . . . .	349