

Dr. Petra Altmann

Heilfasten nach der Klostermethode

Für mehr seelische Klarheit
und körperliches Gleichgewicht

Mit einem Vorwort
von Pater Dr. Anselm Grün

Mosaik bei
GOLDMANN

Mt. AS

Inhalt

Vorwort: Tradition des Fastens in den Klöstern	9
Klösterliches Heilfasten - auch heute noch?	13
Was bedeutet Fasten nach der Klostermethode?	13
<i>Tradition des Fastens in den Religionen.</i>	14
<i>Die Fastenregel des Hl. Benedikt - auch auf unsere Zeit</i> <i>übertragbar.</i>	16
<i>Zur rechten Zeit essen, zur rechten Zeit fasten</i> .. 1 w (> w ...	17
Von den mittelalterlichen Mönchen lernen.	19
<i>Bedeutung des klösterlichen Umfelds.</i>	19
<i>Der klösterliche Tagesrhythmus.</i>	22
<i>Die klösterliche Stille.</i>	25
<i>Fasten- und Schweigekurse.</i>	25
<i>Konzentration auf sich selbst.</i>	26
Die richtige Einstellung zum Fasten.	29
Einen Neuanfang wagen	29
<i>Der Zweck des Heilfastens - ganzheitlich »entschlacken«</i> .	30
<i>Heilfasten - der Start zur dauerhaften Gewichtsabnahme?</i>	34
<i>Klarheit finden.</i>	38
<i>Alleine oder in der Gruppe?</i>	39
Vor dem Fasten - die Einstimmung	43
Der passende Zeitpunkt	43
Der Kopf muss frei sein.	44
<i>Welche Jahreszeit ist günstig?</i>	47
Bevor es richtig losgeht	49
<i>Innere Vorbereitung.</i>	50
<i>Äußere Vorbereitung.</i>	52

Inhalt

Das Kloster - idealer Fastenort	54
<i>Das Zuhause als klösterlicher Ort?</i>	55
Der Beginn des Fastens.	59
Essverhalten vor den Heilfastentagen	59
<i>Entlastungstag vor dem Fasten.</i>	61
<i>Auch innerlich »entschlacken«.</i>	65
Die Darmreinigung	66
<i>F.X. Passage.</i>	67
<i>Glaubersalz.</i>	68
<i>Einlauf.</i>	68
Die Fastenwoche.	71
Eine gute Vorbereitung ist das A und O	71
<i>Ablauf der sechs Heilfastentage.</i>	72
Fastenkrisen in den Griff bekommen	73
<i>Was gut tut und was belastet.</i>	73
<i>Wenn Hunger, Kopfschmerzen und schlechte Laune kommen.</i>	75
<i>Entlastung von Körper, Geist und Seele.</i>	**U4*&i 80
<i>Seelisches Gleichgewicht . . . ^ „ ^ . :</i>	83
Nach dem Fasten.	97
Fastenbrechen und Aufbau tage	97
<i>Ablauf der drei Aufbau tage.</i>	101
Klösterliches Heilfasten im Alltag	105
Maßhalten	105
<i>Kontemplation und Bewegung.</i>	107
<i>Der Abendspaziergang.</i>	108
<i>Ausgewogene Ernährung nach den Heilfastentagen.</i>	109
<i>Beständigkeit.</i>	111
<i>Lebensrhythmus.</i>	112

Rezepte, Übungen und Anwendungen	115
Der Dinkel-Entlastungstag	115
Die Fastenwoche	118
Die Aufbau tage	123
Übungen	124
<i>Atemübungen</i>	124
<i>Dehn- und Streckübungen</i>	125
<i>Fußgymnastik</i>	127
<i>Meditationen</i>	127
Anwendungen	129
<i>Leberwickel</i>	129
<i>Trockenbürstenmassage</i>	130
<i>Fußmassage</i>	130
<i>Bauchmassage</i>	130
<i>Duschen</i>	131
<i>Körpermassage mit Öl</i>	131
<i>Wassertreten</i>	132
<i>Armbad</i>	132
<i>Fußbad</i>	133
Danksagung der Autorin	134
Adressen und Literaturvorschläge für die Fastenwoche	135
Register	138