

Bernardo Fritzsche

# Religiöses Fasten

Gesundheit für Leib  
und Seele

Patmos

# Inhalt

Einleitung	7
<b>Teil 1 Religiöses Fasten oder Heilfasten?</b>	11
1. Fasten ist sinnvoll	13
2. Religiöses Fasten als Heilmittel	23
3. Unterschiede zwischen Heilfasten und religiösem Fasten	35
4. Das Heilfasten und seine Grenzen	43
<b>Teil 2 Die Praxis des religiösen Fastens</b>	55
5. Erfahrungsberichte	57
6. Christliches Fasten	64
7. Was soll ich essen und trinken?	65
8. Religiöses Fasten bei Krankheit und in besonderen Situationen	77
9. Beten, Meditieren und die Gefühle	90
10. Askese – vom Verdienst des Fastens	95
<b>Teil 3 Wissenswertes über Gesundheit, Fasten und Religion</b>	97
11. Gesundheit ist mehr	99
12. Die Natur des Menschen	117
13. Fasten in den Religionen	126
14. Gestörte Einheit: Religion und Medizin	148
<b>Anhang</b>	165
Von der »Kunst« des Betens	
Eine kleine Sammlung von Gebeten aus den Weltreligionen	167
Anmerkungen	173
Literatur	177