



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort zur erweiterten 2. Auflage</b> .....	11
<b>Einführung in die Heilkunde der Heiligen Hildegard von Bingen</b> .....	17
<b>Einführung in das Fasten</b> .....	29
Wer sollte nicht fasten? .....	34
Die Körpersprache .....	36
Das Trinken während des Fastens.....	37
Weitere Hilfsmaßnahmen während des Fastens.....	40
Die Gemeinschaft der Fastenden .....	42
Der Kreislauf und der Herzwein .....	43
Blutzucker-Schwankungen .....	47
Erwecken der ursprünglichen Instinkte .....	48
Die Fastenkrise .....	51
Wirkungen des Fastens .....	52
<b>Fastenkurs mit Meditation</b> .....	62
Die Riten beim Meditieren und Fastenkurs: .....	66
Zur Technik des Sitzens .....	67
Schutz durch Meditation – „O-Raum“ aufbauen .....	74
Vorbereitungs-Informationen zum Fasten .....	77
Die vorbereitenden Entlastungstage.....	77
Der Abführtag .....	79
Tagesablauf der eigentlichen Fastentage .....	80
Das Fastenbrechen und die Aufbau tage.....	83
Das Abführen oder Purgieren .....	86
Der Shiatsu-Punkt zur Darmanregung .....	91

Die Darm-Gymnastik .....	92
Flohsamen (Semen psyllii).....	95
Einläufe mit der Klistier-Spritze oder dem Irrigator.....	97
Gymnastische Übungen bei schweren Verdauungsproblemen.....	98
Schlussbemerkungen zum Abführen .....	99
Der Flüssigkeitshaushalt des Körpers .....	101
Der Unterschied zwischen normalem Fasten und Hildegard-Fasten .....	109
Fastenerfahrungen.....	111
<b>Therapien und tägliche Übungen .....</b>	<b>128</b>
Das Morgen- und Tagesprogramm (kurze Zusammenfassung).....	128
Dehnen – Strecken – Räkeln – Gähnen .....	128
Schleimhaut-Regie nach Dr. Vogler .....	129
Kalte Abwaschung nach Kneipp bei Schlafstörungen .....	130
Das Trockenbürsten.....	131
Der Leberwickel.....	131
Das heiße Fußbad.....	132
Die Wechselduschen .....	134
<b>Lebensmittel und Gewürze .....</b>	<b>136</b>
Die Fastensuppe .....	136
Dinkel.....	137
Thiozyanat im Dinkel .....	146
Galgant (Alpinia galanga) .....	147
Bertram (Anacyclus pyrethrum) .....	148
Quendel (Thymus serpyllum).....	149
Fenchel (Foeniculum vulgare) .....	150
Zimt (Cinnamomum zeylanicum).....	153
Mutterkümmel-Pulver (Cuminum cyminum).....	154
„Habermus“ fürs Frühstück an den Auftautagen.....	156
Salz.....	157
Sellerie (Apium graveolens).....	158
Apfel.....	158
Die Küchengifte .....	159
Die Aufbaukost .....	161

<b>Das modifizierte Fasten</b> .....	166
Das ambulante Fasten .....	166
Das eintägige Fasten .....	167
Abnehmen mit System .....	170
Der Einfluss des Mondes.....	172
<b>Körperliche Übungen während des Fastens</b> .....	179
„Palaversitz“ und Rückendehnung .....	179
Tennisball-Übungen .....	181
<b>Einführung in die achtsame Atmung</b> .....	185
Atmung als Vorübung zur Meditation .....	190
Die Reinigung der Nase und die reinigende Wechselatmung .....	191
Das Tönen auf Vokale .....	194
<b>Das Einüben wichtiger Grundhaltungen</b> .....	200
Die Achtsamkeit.....	200
Die Liebe.....	205
Die Geduld .....	208
Die Reue.....	209
Hilfreiche Weisheitsworte .....	209
<b>Meditation bei Fastenkuren</b> .....	213
Die Wurzeln der Meditation in Europa.....	213
<b>Einführung in die Kontemplation und ihre 7 Stufen</b> .....	221
Das meditative Einüben der Atmung .....	229
Geführte Meditationen .....	230
Musik beim Fastenkurs .....	233
Ende des Fastenkurses .....	235
Kurioses rund ums Fasten.....	236
<b>Quellen-Nachweis</b> .....	240

<b>Anhang: Kopien für die Fastenteilnehmer eines Fastenkurses .....</b>	<b>243</b>
Fastenblatt 1 .....	244
Fastenblatt 2 .....	246
Fasten-Tagesablauf .....	250
Wirbelsäulen-Gymnastik .....	252
Gute Gründe, den Fastenkurs nicht frühzeitig abubrechen!.....	257
Menüplan für einen Heilfastenkurs, nach Hildegard von Bingen .....	258
Das Fasten-Brechen.....	259
Anamnese-Blatt für den Fasten-Leiter zu Beginn eines Kurses .....	265