

# Was ist Fasten?

Peter Dressel

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

Rubrik **Gesundheit, Lifestyle**  
 Thema **Fasten**  
 Umfang **23 Seiten**  
 eBooklet **00458**  
 Preis **2,95 Euro**  
 Autor **Peter Dressel**

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.eload24.com

Copyright © 2008 eload24 GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:  
Peter Dressel

Coverfoto: © Sandra Cunningham - Fotolia.com

## Inhalt

Was ist Fasten? .....	3	Aus dem Bioladen oder dem Reformhaus: .....	21
Warum Fasten? .....	4	Aus der Apotheke .....	21
Die Geschichte des Fastens .....	5	Außerdem .....	21
Wer darf fasten / nicht fasten? .....	6	Zusätzlich für die Aufbautage .....	21
Die Planung .....	7	Gewichts-Kontrolltabelle .....	22
Die Fastenzeit (mit Erfahrungsbericht) .....	8	Anhang .....	22
So schaffen auch Sie es: .....	11	Empfohlene Literatur & Musik.....	22
Ganzheitliches Loslassen .....	12	Nützliche Links & Hilfe.....	22
Die Nachfastenzeit.....	14	Quellennachweis .....	23
Das Glücksgefühl.....	16		
Der Fastenplan.....	17		
Rezepte (jeweils für 2 Personen) ..	17		
Für die Fastentage.....	18		
Einkaufslisten (für 2 Personen) ...	21		

## Was ist Fasten?

Fasten heißt loszulassen. In erster Linie ist zwar die Nahrung gemeint, aber das Loslassen gilt auch für alle anderen Bereiche des Lebens. So können wir während des Fastens aufs Handy oder aufs Auto verzichten. Wir können innehalten und eine Zeitlang nicht reden. Immer, wenn wir auf etwas verzichten, wird Raum für etwas Neues geschaffen. Neue Gedanken und Gefühle entstehen, der Geist wird angeregt. *Deshalb ist Fasten auch „Loslassen und Bereicherung“ zugleich.* Fasten (verzichten) heißt vor allem: Disziplin üben und NEIN sagen. Wenn Sie das bisher nicht konnten, dann ist Fasten die beste Übung. Sie werden lernen, nein zu sagen zur Nahrung, zu Gewohnheiten und zu Ihren Mitmenschen. Und Sie werden sich blendend dabei fühlen. Jeder Fastende geht außerdem gestärkt aus einer erfolgreichen Fastenzeit

hervor. Das Selbstbewusstsein ist gefestigt, und voller Stolz erzählt man davon.

**Fasten ist ganzheitliche Wellness für Körper, Geist und Seele. Es findet auf allen Ebenen statt.**