

ELISABETH NIGGEMEYER
HELLMUT LÜTZNER

mein Leben

KÖSEL

Inhalt

	<i>Einleitung von Dr. Hellmut Lützner</i>	7
	<i>Dank der Autoren</i>	10
I. WO UND WIE KANN MAN FASTEN?	<i>II</i>	
	<i>Heilfasten — Fasten für Kranke</i>	12
	In der Klinik	12
	<i>Fasten für Gesunde</i>	16
	In der Feriengruppe — unter einem Dach oder unterwegs	18
	Im Kloster — Einkehr und Schweigen	22
	In psychotherapeutischen Gruppen - Selbsterfahrung und persönliches Wachstum	23
	Am Wohnort — tagsüber im Beruf und abends Fastertreff	24
	Zu Hause — allein oder in der Telefonkette	25
II. DAS FASTEN ERLEBEN	<i>2g</i>	
	<i>Ich bereite mich vor</i>	30
	Warum will ich fasten?	30
	Bestandsaufnahme	32
	<i>Ich springe ab</i>	34
	Am Morgen des Entlastungstages	34
	Mein Gewicht	36
	Abschied von lieben Gewohnheiten	38
	Das Entlastungsmenü	39
	Gespräch: Auf den Körper hören	40
	<i>Ich steige ein und lerne die Regeln</i>	42
	Mal alles loswerden - »glaubern«	42
	Zu sich kommen	44
	Trinken, trinken!	46
	Die Fastensuppe	50
	Die Leberpackung ist eine Wohltat	52
	Mit der Fastenflaute umgehen	54
	Gespräch: Noch Hunger?	56

Das hilft mir jetzt 58

Kaltanwendungen: Waschung und Güsse	58
Frische Luft einatmen	64
Den Körper bürsten und einölen	66
Zähne und Zunge waschen	6g
Einen Einlauf machen	yo
Ich bewege mich	74
Ich entspanne mich	80
Gespräch: Was tun gegen Schwäche?	82

Das neue Wohlbefinden 84

Die Gesichter verändern sich	84
Ich begegne Sonne, Erde, Gras	86
Ich begegne mir selbst	8g
Ich war schwer, jetzt bin ich leicht	92
Ich kann mich anstrengen und habe Kraft	96
Ich kann arbeiten	100
Ich kann der Versuchung widerstehen	102
Ich verstehe und plane meine Ernährung	104
Wir haben Spaß	110
Ich fühle mich so gut — soll ich weiterfasten?	118

Das Fasten abbrechen 120

Der Apfel lockt	120
Meditation mit dem Apfel	722
Zurück in den Alltag	140

III. RICHTIG ESSEN
LERNEN 143

Einen neuen Essensstil finden 144

Sich vollwertig ernähren 148

Ein Vollwertkochkurs	148
Küchen verändern	150
Körner und Keime	752
Neue Läden und Restaurants	154

Ein Festessen i₅6

Empfohlene Literatur 159

Adressen 160