



Praxis für Kinesiologie und Lebensgestaltung
Elisabeth Specker-Küffer
Lachenackerstrasse 42
CH-8500 Frauenfeld

Tel. +41 52 722 11 02
Fax. +41 52 722 11 02
Email info@specker-kueffer.ch

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	2
1.1	Was ich über das Thema Fasten erfahren habe und was meiner Ansicht nach heute berücksichtigt werden sollte.....	2
1.2	Was verstehen die meisten Menschen unter Fasten ?	2
1.3	Zum Thema Fasten in dieser Arbeit	2
1.4	Fragestellungen zu dieser Arbeit	3
1.5	Eingrenzung des Themas	3
2	Wichtiges zur Entwicklungsgeschichte der Menschheit sowie die Auswirkung der Schulmedizin in unserer heutigen Zeit.....	4
2.1	Kurzer Abriss der Menschheitsentwicklung	4
2.2	Entwicklung des Fastens in unserer Kultur	4
2.3	Entwicklung des Verstandesdenkens	5
2.4	Die Väter der modernen Medizin	6
2.5	Unsere westliche Medizin	7
2.6	Die Trennung von Körper, Seele und Geist	7
2.7	Wie unsere moderne westliche Medizin beeinflusst wurde	8
2.8	Was bewirken isolierte chemische Präparate in unserem Organismus?	9
2.9	Folgen, die aus unserer modernen Lebensweise entstanden sind	10
2.10	Was spielt sich hier eigentlich ab?	10
2.11	Zusammenfassung	11
3	Die wahre Bedeutung des Fastens	12
3.1	Geschichtliche Hintergründe	12
3.2	Das Fasten und seine tiefere Bedeutung.....	12
3.3	Das „Fasten“ heutzutage	13
4	Was wir über das Fasten wissen sollten.....	14
4.1	Was Fasten bedeutet und warum es für unseren Körper wichtig ist	14
4.2	Fasten ja oder nein – oder wer darf fasten, wer nicht?.....	14
4.3	Dauer des Fastens	15
4.4	Ängste vor dem Fasten	15
4.5	Stoffwechsellumstellung und Krisen beim Fasten	15
4.6	Seelische Reinigung und Bewusstwerdung.....	16
4.7	Fasten in der Gruppe	16
4.8	Was das Fastenwandern körperlich und seelisch zu bewirken vermag.....	16
4.9	Wie sich das Fastenwandern entwickelt hat.....	17

4.10	Was wird überhaupt während des Fastens eingenommen?.....	18
4.11	Die Bedeutung der Vitaminen und Mineralien für die körperlichen Prozesse.....	18
4.12	Pures Wassers als Lösungsmittel	18
4.13	Was baut der Körper beim Fasten alles der Reihe nach ab?	19
4.14	Darmreinigung	19
4.15	Fastenbrechen und Aufbautage	19
5	Weitere Aspekte für eine ganzheitliche Lebensweise.....	21
5.1	Das Regulationssystem des Säure-Basen-Gleichgewichts.....	21
5.2	Die Wichtigkeit der verschiedenen Ausleitungsverfahren.....	21
5.3	Die Bedeutung der Körperkonstitution – die Dreikeimblattlehre	21
5.4	Ernährung aus geistiger Sicht.....	23
5.5	Der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist.....	24
5.6	Schlussgedanke	25