

Brigitte Pregenzer

**Hildegard von Bingen. Einfach fasten**

Aktualisierte und erweiterte Neuauflage

Mit Farbfotos und mit Zeichnungen von Sophia Pregenzer

*240 Seiten, 22 farb. Abb. und 38 farb. Zeichnungen*

*15 x 21 cm, Broschur*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2018*

*ISBN 978-3-7022-3671-7*

*€ 19,95*

*Auch als E-Book erhältlich: ISBN 978-3-7022-3683-0, € 16,99*

**Ausgezeichnet mit dem Platin-Buch für mehr als 30.000 verkaufte Exemplare!**

**Ganzheitliches Fasten für Körper und Geist nach Hildegard von Bingen**

Brigitte Pregenzer gilt als eine der führenden Hildegard-Expertinnen im deutschen Sprachraum. Einen der erfolgreichsten Titel aus ihrer Ratgeber-Reihe „Hildegard von Bingen. Einfach fasten“ hat sie nach vier Auflagen grundlegend überarbeitet und neu gestaltet.

Im Mittelpunkt steht wie bisher die Einführung in das Fasten nach Hildegard, die verschiedenen Fastenarten – neu das 16-Stunden-Fasten, Vorbereitung, Rahmenbedingungen und Hilfestellungen bei Fastenkrisen. In ihrer gewohnt prägnanten Sprache fasst Brigitte Pregenzer das nötige Hintergrundwissen zusammen und lässt dabei die neuesten Erkenntnisse aus der Ernährungswissenschaft, etwa zum Säure-Basen-Haushalt, einfließen. Sie erläutert, was in unserem Körper passiert, wenn wir fasten, wie Körperübungen helfen, das seelische Gleichgewicht beim Fasten zu fördern, und welche Rituale dazu beitragen, dass die Zeit des Fastens generell ein Schritt in ein freudvolles und erfülltes Leben werden kann.

Einen großen Raum nehmen aber auch die vielfältigen praktischen Anleitungen und Fasten-Rezepte ein, wobei ganz neu auch Rezepte für die Zeit „danach“ in die Sammlung aufgenommen wurden. So wird hier das Thema Fasten aus ganzheitlicher Sicht beleuchtet und auch dank der fröhlichen Illustrationen auf eine appetit-anregende und lustvolle Weise behandelt.

*Die Autorin:*

BRIGITTE PREGENZER begründete 2008 die Hildegardakademie in Dornbirn, begleitete seit vielen Jahren rund 200 Fastengruppen und ist begeisterte Hildegard-Köchin. Ihre Ratgeber, Geschenkbücher und Kalender zur Hildegardlehre haben eine Gesamtauflage von über 250.000 Exemplaren erreicht.