

Inhalt

Vorworte	VIII	3.9	Der Abend	28
		3.10	Die Nacht und der Schlaf	28
1 Einleitung – Geschichte des Heilfastens	1	3.11	Das Morgen-Klistier	29
1.1 Allgemeines	1	3.12	Die Morgen-Beratung	30
1.2 Beispiele aus der Geschichte der Religion	1	3.13	Warme Bäder	30
1.3 Beispiele des Heilfastens aus der Geschichte	3	3.14	Die Hautpflege	30
1.4 Das moderne Heilfasten und seine Vorkämpfer	4	3.15	Die Mundpflege	31
1.5 Zur Psychologie des Fastens	11	3.16	Sonnen- und Luftbad	31
		3.17	Arzt und Patient	31
		3.18	Die Massage	32
		3.19	Die Pflege der Atmung	32
		3.20	Besuche? Abgeschiedenheit, Stille!	34
		3.21	Das Fastenbrechen	35
2 Physiologie des Fastens	13	3.22	Das Ausgefasetetsein	35
2.1 Allgemeiner Verlauf	13	3.23	Die Technik des Fastenbrechens ..	36
2.2 Das Blut	14	3.24	Störungen der ersten Aufbau- tage ..	37
2.3 Der Harn	16	3.25	Schwierigkeiten der ersten Aufbau- tage	37
2.4 Herz, Kreislauf, Blutdruck	16	3.26	Der rechte Ausklang	38
2.5 Magen	16			
2.6 Leber	16			
2.7 Knochen	17	4 Die Wirkung des Fastens auf verschiedene Krankheiten		40
2.8 Innere Sekretion	17	4.1 Fasten wirkt tiefer als seine Hilfsmethoden		40
2.9 Der „innere Arzt“	17	4.2 Fettleibigkeit		40
2.10 Sensibilisierung	18	4.3 Magerkeit		42
2.11 Fasten und Hunger	18	4.4 Rheuma und Arthritis		42
2.12 Gewichtsabnahme	19	4.5 Krebsanlage		44
2.13 Länge des Fastens und Hungerns ..	19	4.6 Stuhlverstopfung		44
2.14 Das Fasten als Ausscheide-, Umstimmungs-, Umlagerungs-, Lösungs- und Entkrampfungs- kur ..	20	4.7 Arteriosklerose, Blutdruckkrankheit; Angina pectoris und Stenokardie ..		45
		4.8 Asthma		45
3 Die Methode	22	4.9 Hautkrankheiten		45
3.1 Selbstfasten	22	4.10 Steinkrankheiten (Lithiasis)		46
3.2 Die Jahreszeiten	22	4.11 Gastritiden, Enteritiden, Dysbakterie ..		46
3.3 Die Aufnahme	23	4.12 Nierenentzündung		46
3.4 Der Kurplan	24	4.13 Parodontose		47
3.5 Die Obsttage	25	4.14 Glaukom		47
3.6 Das Glaubersalz	25	4.15 Kropf		47
3.7 Die Mittagspackung	27	4.16 Zuckerharnruhr		47
3.8 Der Spaziergang	27			

4.17	Herzleiden	48	6.9	Die Elementarschule	82
4.18	Leber- und Pankreaserkrankungen	48	6.9.1	Der Blickpunkt	82
4.19	Misch- und Grenzfälle	49	6.9.2	„Entrümpelung“	83
4.20	Migräne	49	6.9.3	Erste Anfänge	83
4.21	Unterschenkelgeschwüre	49	6.9.4	Katalysatoren	84
4.22	Neurasthenie	49		Beispiele	85
4.23	Schizophrenie, Epilepsie	49	6.10	Die Hochschule	85
4.24	Akute und chronische Entzündungen	50	6.10.1	Aus R. M. Rilkes „Stundenbuch“	85
4.25	Akute und fieberhafte Krankheiten	50	6.10.2	Die „Bunten Abende“	87
4.26	Gegenanzeigen	50	6.11	Über das Beten	88
			6.12	Beten und Fastenarzt	88
			6.13	Psychokinese	90
5	Die Hilfsmethoden	52	7	Einige Fälle	91
5.1	Das Luftbad	52	8	Zusammenfassung und	
5.2	Das Sonnenbad	52		Schlusswort	100
5.3	Die Packung	53	8.1	Fasten als Heilweg	100
5.4	Die Ganzwaschung	53	8.2	Das vorbeugende Fasten	100
5.5	Der Vegetarismus	53	8.3	Der achtstufige Weg der Krankheit	101
5.5.1	„Bürgerliche Küche“	53	8.4	Die Kranken der letzten vier Stufen	102
5.5.2	Was heißt Vegetarismus?	54		müssen fasten	102
5.5.3	Ist der Mensch von Natur		8.5	Die Kranken der ersten vier Stufen	102
	Vegetarier?	54		sollten fasten	102
5.5.4	Der Vegetarier ist leistungs- und		8.6	Die zehn letzten Lebensjahre	103
	widerstandsfähiger	55	8.7	Das vorbeugende Fasten als Gesetz	104
5.6	Die Röder-Methode	58		und Sitte	104
5.6.1	Die Gaumenmandeln	58	8.8	Erwachsenenschulen, Fastenheime,	104
5.6.2	Die Rachendach-Hypophyse	58		Heilige Zeiten, so wird Erneuerung	104
5.6.3	Der Wert des Röderns	60			
5.6.4	Die Technik	60		Anhang	106
5.6.5	Die Schalltafel des unteren			Von der inneren Seite der	
	Nasenganges	60		Alkoholfrage. Ein Vortrag.	
5.7	Die Homöopathie	61		Im Jahr 1926	106
5.7.1	Wie das Simile wirkt	62		Heilfasten zur Steigerung der	
5.7.2	Die Reaktionsmittel	62		Abwehrkräfte, <i>O. Buchinger II</i>	109
5.7.3	Fasten ist auch ein Reaktionsmittel	62		Zählen Naturheilweisen zu den	
5.7.4	Fasten als Anschauungsunterricht			Methoden der Heilung durch den	
	für die Homöopathie	63		Glauben? (1959), <i>O. Buchinger II</i>	115
	Similia des Fastens	63		Anmerkungen	117
				Fremdwörterklärung	128
6	Heilende Seelenführung	71		Literatur	132
6.1	Allgemeines über Leib und Seele	71		Namenverzeichnis	134
6.2	Über Magie und Theurgie	71			
6.3	Fasten und beten	73			
6.4	„Gut Zureden“	75			
6.5	Die heilende Selbsteinrede	79			
6.6	Minderwertigkeitsbewusstsein	79			
6.7	Mut gegenüber Sachverständigen-				
	Urteilen	80			
6.8	Die Ur-Angst	82			