

# Inhalt

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

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	Gegenanzeichen .....	50	6.11	Über das Beten .....	88
			6.12	Beten und Fastenarzt .....	88
			6.13	Psychokinese .....	90
<b>5</b>	<b>Die Hilfsmethoden .....</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>Einige Fälle .....</b>	<b>91</b>
5.1	Das Luftbad .....	52	<b>8</b>	<b>Zusammenfassung und Schlusswort .....</b>	<b>100</b>
5.2	Das Sonnenbad .....	52	8.1	Fasten als Heilweg .....	100
5.3	Die Packung .....	53	8.2	Das vorbeugende Fasten .....	100
5.4	Die Ganzwaschung .....	53	8.3	Der achtstufige Weg der Krankheit	101
5.5	Der Vegetarismus .....	53	8.4	Die Kranken der letzten vier Stufen müssen fasten .....	102
5.5.1	„Bürgerliche Küche“ .....	53	8.5	Die Kranken der ersten vier Stufen sollten fasten .....	102
5.5.2	Was heißt Vegetarismus? .....	54	8.6	Die zehn letzten Lebensjahre .....	103
5.5.3	Ist der Mensch von Natur Vegetarier? .....	54	8.7	Das vorbeugende Fasten als Gesetz und Sitte .....	104
5.5.4	Der Vegetarier ist leistungs- und widerstandsfähiger .....	55	8.8	Erwachsenenschulen, Fastenheime, Heilige Zeiten, so wird Erneuerung	104
5.6	Die Röder-Methode .....	58			
5.6.1	Die Gaumenmandeln .....	58			
5.6.2	Die Rachendach-Hypophyse .....	58			
5.6.3	Der Wert des Röders .....	60			
5.6.4	Die Technik .....	60			
5.6.5	Die Schalttafel des unteren Nasenganges .....	60			
5.7	Die Homöopathie .....	61	<b>Anhang .....</b>	<b>106</b>	
5.7.1	Wie das Simile wirkt .....	62	Von der inneren Seite der Alkoholfrage. Ein Vortrag.		
5.7.2	Die Reaktionsmittel .....	62	Im Jahr 1926 .....	106	
5.7.3	Fasten ist auch ein Reaktionsmittel .....	62	Heilfasten zur Steigerung der Abwehrkräfte, O. Buchinger II .....	109	
5.7.4	Fasten als Anschauungsunterricht für die Homöopathie .....	63	Zählen Naturheilweisen zu den Methoden der Heilung durch den Glauben? (1959), O. Buchinger II .....	115	
	Similia des Fastens .....	63	Anmerkungen .....	117	
<b>6</b>	<b>Heilende Seelenführung .....</b>	<b>71</b>	Fremdwörterklärung .....	128	
6.1	Allgemeines über Leib und Seele ..	71	Literatur .....	132	
6.2	Über Magie und Theurgie .....	71	Namenverzeichnis .....	134	
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			