

# Inhalt

<b>Vorworte</b> .....	VII	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 Aufbau- tage ..	37
2.9 Der „innere Arzt“ .....	17	3.25 Schwierigkeiten der ersten Aufbau- tage .....	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 Entkrampfungs- kur ..	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	Gegenanzeigen .....	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			
5.2	Das Sonnenbad .....	52	<b>8</b>	<b>Zusammenfassung und</b>	
5.3	Die Packung .....	53		<b>Schlusswort .....</b>	<b>100</b>
5.4	Die Ganzwaschung .....	53	8.1	Fasten als Heilweg .....	100
5.5	Der Vegetarismus .....	53	8.2	Das vorbeugende Fasten .....	100
5.5.1	„Bürgerliche Küche“ .....	53	8.3	Der achtsufige Weg der Krankheit .....	101
5.5.2	Was heißt Vegetarismus? .....	54	8.4	Die Kranken der letzten vier Stufen	
5.5.3	Ist der Mensch von Natur			müssen fasten .....	102
	Vegetarier? .....	54	8.5	Die Kranken der ersten vier Stufen	
5.5.4	Der Vegetarier ist leistungs- und			sollten fasten .....	102
	widerstandsfähiger .....	55	8.6	Die zehn letzten Lebensjahre ....	103
5.6	Die Röder-Methode .....	58	8.7	Das vorbeugende Fasten als Gesetz	
5.6.1	Die Gaumenmandeln .....	58		und Sitte .....	104
5.6.2	Die Rachendach-Hypophyse .....	58	8.8	Erwachsenenschulen, Fastenheime,	
5.6.3	Der Wert des Röderns .....	60		Heilige Zeiten, so wird Erneuerung	104
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	
5.7.2	Die Reaktionsmittel .....	62		Alkoholfrage. Ein Vortrag.	
5.7.3	Fasten ist auch ein Reaktionsmittel .....	62		Im Jahr 1926 .....	106
5.7.4	Fasten als Anschauungsunterricht			Heilfasten zur Steigerung der	
	für die Homöopathie .....	63		Abwehrkräfte, O. Buchinger II ...	109
	Similia des Fastens .....	63		Zählen Naturheilweisen zu den	
				Methoden der Heilung durch den	
				Glauben? (1959), O. Buchinger II .	115
<b>6</b>	<b>Heilende Seelenführung .....</b>	<b>71</b>		Anmerkungen .....	117
6.1	Allgemeines über Leib und Seele ..	71		Fremdworterklärung .....	128
6.2	Über Magie und Theurgie .....	71		Literatur .....	132
6.3	Fasten und beten .....	73		Namenverzeichnis .....	134
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			