

Inhalt

Vorworte	VII	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 Ausgefastetsein	35
2.1 Allgemeiner Verlauf	13	3.23	Die Technik des Fastenbrechens	36
2.2 Das Blut	14	3.24	Störungen der ersten Aufbautage	37
2.3 Der Harn	16	3.25	Schwierigkeiten der ersten Aufbautage	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 Entkrampfungskur	20	4.7	Arteriosklerose, Blutdruckkrankheit; Angina pectoris und Stenokardie	45
3 Die Methode	22	4.8	Asthma	45
3.1 Selbstfasten	22	4.9	Hautkrankheiten	45
3.2 Die Jahreszeiten	22	4.10	Steinkrankheiten (Lithiasis)	46
3.3 Die Aufnahme	23	4.11	Gastritiden, Enteritiden, Dysbakterie	46
3.4 Der Kurplan	24	4.12	Nierenentzündung	46
3.5 Die Obsttage	25	4.13	Parodontose	47
3.6 Das Glaubersalz	25	4.14	Glaukom	47
3.7 Die Mittagspackung	27	4.15	Kropf	47
3.8 Der Spaziergang	27	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
5	Die Hilfsmethoden	52	7	Einige Fälle	91
5.1	Das Luftbad	52	8	Zusammenfassung und Schlusswort	100
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	Anhang	106	
5.6.2	Die Rachendach-Hypophyse	58	Von der inneren Seite der Alkoholfrage. Ein Vortrag.		
5.6.3	Der Wert des Röderns	60	Im Jahr 1926	106	
5.6.4	Die Technik	60	Heilfasten zur Steigerung der Abwehrkräfte, O. Buchinger II	109	
5.6.5	Die Schalttafel des unteren Nasenganges	60	Zählen Naturheilweisen zu den Methoden der Heilung durch den Glauben? (1959), O. Buchinger II	115	
5.7	Die Homöopathie	61	Anmerkungen	117	
5.7.1	Wie das Simile wirkt	62	Fremdworterklärung	128	
5.7.2	Die Reaktionsmittel	62	Literatur	132	
5.7.3	Fasten ist auch ein Reaktionsmittel	62	Namenverzeichnis	134	
5.7.4	Fasten als Anschauungsunterricht für die Homöopathie	63			
	Similia des Fastens	63			
6	Heilende Seelenführung	71			
6.1	Allgemeines über Leib und Seele	71			
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			