

Inhalt

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

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 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			
5.6.2	Die Rachendach-Hypophyse	58			
5.6.3	Der Wert des Röderns	60			
5.6.4	Die Technik	60			
5.6.5	Die Schalttafel des unteren Nasenganges	60			
5.7	Die Homöopathie	61	Anhang	106	
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, <i>O. Buchinger II</i> ...	109	
5.7.4	Fasten als Anschauungsunterricht für die Homöopathie	63	Zählen Naturheilweisen zu den Methoden der Heilung durch den Glauben? (1959), <i>O. Buchinger II</i> .	115	
	Similia des Fastens	63	Anmerkungen	117	
6	Heilende Seelenführung	71	Fremdworterklärung	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			