

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
		3.22	Das Ausgefasetetsein	35
2 Physiologie des Fastens	13	3.23	Die Technik des Fastenbrechens ..	36
2.1 Allgemeiner Verlauf	13	3.24	Störungen der ersten Aufbautage ..	37
2.2 Das Blut	14	3.25	Schwierigkeiten der ersten Aufbautage	37
2.3 Der Harn	16	3.26	Der rechte Ausklang	38
2.4 Herz, Kreislauf, Blutdruck	16			
2.5 Magen	16			
2.6 Leber	16			
2.7 Knochen	17			
2.8 Innere Sekretion	17	4 Die Wirkung des Fastens auf verschiedene Krankheiten		40
2.9 Der „innere Arzt“	17	4.1	Fasten wirkt tiefer als seine Hilfsmethoden	40
2.10 Sensibilisierung	18	4.2	Fettleibigkeit	40
2.11 Fasten und Hunger	18	4.3	Magerkeit	42
2.12 Gewichtsabnahme	19	4.4	Rheuma und Arthritis	42
2.13 Länge des Fastens und Hungerns ..	19	4.5	Krebsanlage	44
2.14 Das Fasten als Ausscheide-, Umstimmungs-, Umlagerungs-, Lösungs- und Entkrampfungskur ..	20	4.6	Stuhlverstopfung	44
		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	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 achtsstufige 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			
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	
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
6	Heilende Seelenführung	71		Anmerkungen	117
6.1	Allgemeines über Leib und Seele	71		Fremdwörterklärung	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			