

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort</i>	7
I. Einleitung – Geschichte des Heilfastens	13
1. Allgemeines 13 2. Beispiele aus der Geschichte der Religion 13 3. Beispiele des Heilfastens aus der Geschichte 17 4. Das moderne Heilfasten und seine Vorkämpfer 18 5. Zur Psychologie des Fastens 29	
II. Physiologie des Fastens	31
1. Allgemeiner Verlauf 31 2. Das Blut 33 3. Der Harn 35 4. Herz, Kreislauf, Blutdruck 36 5. Magen 36 6. Leber 36 7. Knochen 37 8. Innere Sekretion 37 9. Der „innere Arzt“ 38 10. Sensibilisierung 38 11. Fasten und Hunger 39 12. Gewichtsabnahme 41 13. Länge des Fastens und Hungerns 41 14. Das Fasten als Ausscheide-, Umstimmungs-, Umlagerungs-, Lösungs- und Entkrampfungskur 42	
III. Die Methode	45
1. Selbstfasten 45 2. Die Jahreszeiten 45 3. Die Aufnahme 47 4. Der Kurplan 48 5. Die Obsttage 49 6. Das Glaubersalz 50 7. Die Mittagspackung 52 8. Der Spaziergang 53 9. Der Abend 54 10. Die Nacht und der Schlaf 54 11. Das Morgen-Klistier 56 12. Die Morgen-Beratung 57 13. Warme Bäder 58 14. Die Hautpflege 58 15. Die Mundpflege 59 16. Sonnen- und Luftbad 60 17. Arzt und Patient 60 18. Die Massage 61 19. Die Pflege der Atmung 61 20. Besuche? Abgeschiedenheit, Stille! 63 21. Das Fastenbrechen 66 22. Das Ausgefassetsein 66 23. Die Technik des Fastenbrechens 68 24. Störungen der ersten Aufbau tage 69 25. Schwierigkeiten der ersten Aufbau tage 69 26. Der rechte Ausklang 71	
IV. Die Wirkung des Fastens auf verschiedene Krankheiten	72
1. Fasten wirkt tiefer als seine Hilfsmethoden 72 2. Fettleibigkeit 72 3. Magerkeit 75 4. Rheuma und Arthritis 76 5. Krebsanlage 78 6. Stuhlverstopfung 79 7. Arteriosklerose, Blutdruckkrankheit; Angina pectoris und Stenokardie 80 8. Asthma 80 9. Hautkrankheiten 80 10. Steinkrankheiten (Lithiasis) 81 11. Gastritiden, Enteritiden, Dysbakterie 81 12. Nierenentzündung 82 13. Parodontose 83 14. Glaukom 84 15. Kropf 84 16. Zuckerharnruhr 84 17. Herzleiden 84 18. Leber- und Pankreas-erkrankungen 85 19. Misch- und Grenzfälle 86 20. Migräne 86 21. Unterschenkelgeschwüre 87 22. Neurasthenie 87 23. Schizophrenie, Epilepsie 87 24. Akute und chronische Entzündungen 88 25. Akute und fieberhafte Krankheiten 88 26. Gegenanzeigen 89	

V. Die Hilfsmethoden	91
1. Das Luftbad 91 2. Das Sonnenbad 92 3. Die Packung 92 4. Die Ganzwaschung 93 5. Der Vegetarismus a) Bürgerliche Küche 93 b) Was heißt Vegetarismus? 94 c) Ist der Mensch von Natur Vegetarier? 95 d) Der Vegetarier ist leistungs- und widerstandsfähiger 96 6. Die Röder-Methode a) Die Gaumenmandeln 100 b) Die Rachendach-Hypophyse 101 c) Der Wert des Röderns 103 d) Die Technik 104 e) Die Schalttafel des unteren Nasenganges 104 7. Die Homöopathie 106 a) Wie das Simile wirkt 107 b) Die Reaktionsmittel 107 c) Fasten ist auch ein Reaktionsmittel 108 d) Fasten als Anschauungsunterricht für die Homöopathie 109 Similia des Fastens 110	
VI. Heilende Seelenführung	120
1. Allgemeines über Leib und Seele 120 2. Über Magie und Theurgie 120 3. Fasten und beten 123 4. „Gut zureden“ 126 5. Die heilende Selbsteinrede 132 6. Minderwertigkeitsbewußtsein 133 7. Mut gegenüber Sachverständigen-Urteilen 134 8. Die Ur-Angst 137 9. Die Elementarschule 137 a) Der Blickpunkt 138 b) „Entrümpelung“ 139 c) Erste Anfänge 140 d) Katalysatoren 141 Beispiele 141 10. Die Hochschule 142 a) Aus R. M. Rilkes „Stundenbuch“ 142 b) Die „Bunten Abende“ 146 11. Über das Beten 146 12. Beten und Fastenarzt 147 13. Psychokinese 149	
VII. Einige Fälle	152
VIII. Zusammenfassung und Schlußwort	162
1. Fasten als Heilweg 162 2. Das vorbeugende Fasten 163 3. Der achtstufige Weg der Krankheit 163 4. Die Kranken der letzten vier Stufen müssen fasten 165 5. Die Kranken der ersten vier Stufen sollten fasten 165 6. Die zehn letzten Lebensjahre 166 7. Das vorbeugende Fasten als Gesetz und Sitte 168 8. Erwachsenenschulen, Fastenheime, Heilige Zeiten, so wird Erneuerung 169	
Anhang – Von der inneren Seite der Alkoholfrage	170
O. Buchinger (jun.), Heilfasten zur Steigerung der Abwehrkräfte	175
O. Buchinger (jun.), Zählen Naturheilweisen zu den Methoden der Heilung durch den Glauben?	183
Anmerkungen	186
Fremdwörterklärung	202
Literaturverzeichnis	206
Namenverzeichnis	209