

Inhalt

Vorwort Dr. Andres Buchinger	6
Vorwort Dr. Otto Buchinger	9
Die Geschichte der Buchingers	10
Traditionelle Wurzeln des Fastens in aller Welt	17
Der Begriff „Heilfasten“	
Physiologische Grundlagen des Fastens oder „Ernährung von innen“	
Heilfasten – wo hilft es?	28
Heilfasten als Therapie bei vielen Krankheiten	28
Heilfasten als Vorbeugung von Krankheiten	33
Heilfasten und seine Grenzen	34
Gegenanzeigen	34
Heilfasten und Alter	34
Heilfasten als Möglichkeit der seelischen und spirituellen Weiterentwicklung	
Durchführung einer stationären Fastenkur	41
Mögliche Nebenerscheinungen beim Heilfasten	51
Die 12 wichtigsten Patientenfragen	56
Begleittherapien des Heilfastens	64
Verhalten nach dem Fasten	85
Ambulantes oder „außerklinisches“ Fasten – wie funktioniert das?	89
Literaturhinweise	91
Informationen über die Klinik Dr. Otto Buchinger	92
Wichtige Adressen	94