Inhalt

Vorworte	VII	3.9 Der Abend	28
1 Einleitung – Geschichte des Heilfastens	1	3.10 Die Nacht und der Schlaf	28
1.1 Allgemeines	1	3.11 Das Morgen-Klistier	29
1.2 Beispiele aus der Geschichte der Religion	1	3.12 Die Morgen-Beratung	30
1.3 Beispiele des Heilfastens aus der Geschichte	3	3.13 Warme Bäder	30
1.4 Das moderne Heilfasten und seine Vorkämpfer	4	3.14 Die Hautpflege	30
1.5 Zur Psychologie des Fastens	11	3.15 Die Mundpflege	31
2 Physiologie des Fastens	13	3.16 Sonnen- und Luftbad	31
2.1 Allgemeiner Verlauf	13	3.17 Arzt und Patient	31
2.2 Das Blut	14	3.18 Die Massage	32
2.3 Der Harn	16	3.19 Die Pflege der Atmung	32
2.4 Herz, Kreislauf, Blutdruck	16	3.20 Besuche? Abgeschiedenheit, Stille!	34
2.5 Magen	16	3.21 Das Fastenbrechen	35
2.6 Leber	16	3.22 Das Ausgefasetetsein	35
2.7 Knochen	17	3.23 Die Technik des Fastenbrechens ..	36
2.8 Innere Sekretion	17	3.24 Störungen der ersten Aufbau- tage ..	37
2.9 Der „innere Arzt“	17	3.25 Schwierigkeiten der ersten Aufbau- tage	37
2.10 Sensibilisierung	18	3.26 Der rechte Ausklang	38
2.11 Fasten und Hunger	18	4 Die Wirkung des Fastens auf verschiedene Krankheiten	40
2.12 Gewichtsabnahme	19	4.1 Fasten wirkt tiefer als seine Hilfs- methoden	40
2.13 Länge des Fastens und Hungerns ..	19	4.2 Fettleibigkeit	40
2.14 Das Fasten als Ausscheide-, Um- stimmungs-, Umlagerungs-, Lösungs- und Entkrampfungs- kur ..	20	4.3 Magerkeit	42
3 Die Methode	22	4.4 Rheuma und Arthritis	42
3.1 Selbstfasten	22	4.5 Krebsanlage	44
3.2 Die Jahreszeiten	22	4.6 Stuhlverstopfung	44
3.3 Die Aufnahme	23	4.7 Arteriosklerose, Blutdruckkrankheit; Angina pectoris und Stenokardie ..	45
3.4 Der Kurplan	24	4.8 Asthma	45
3.5 Die Obsttage	25	4.9 Hautkrankheiten	45
3.6 Das Glaubersalz	25	4.10 Steinkrankheiten (Lithiasis)	46
3.7 Die Mittagspackung	27	4.11 Gastritiden, Enteritiden, Dysbakterie ..	46
3.8 Der Spaziergang	27	4.12 Nierenentzündung	46
		4.13 Parodontose	47
		4.14 Glaukom	47
		4.15 Kropf	47
		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
5	Die Hilfsmethoden	52	6.12	Beten und Fastenarzt	88
5.1	Das Luftbad	52	6.13	Psychokinese	90
5.2	Das Sonnenbad	52	7	Einige Fälle	91
5.3	Die Packung	53	8	Zusammenfassung und	
5.4	Die Ganzwaschung	53		Schlusswort	100
5.5	Der Vegetarismus	53	8.1	Fasten als Heilweg	100
5.5.1	„Bürgerliche Küche“	53	8.2	Das vorbeugende Fasten	100
5.5.2	Was heißt Vegetarismus?	54	8.3	Der achtstufige Weg der Krankheit	101
5.5.3	Ist der Mensch von Natur Vegetarier?	54	8.4	Die Kranken der letzten vier Stufen müssen fasten	102
5.5.4	Der Vegetarier ist leistungs- und widerstandsfähiger	55	8.5	Die Kranken der ersten vier Stufen sollten fasten	102
5.6	Die Röder-Methode	58	8.6	Die zehn letzten Lebensjahre	103
5.6.1	Die Gaumenmandeln	58	8.7	Das vorbeugende Fasten als Gesetz und Sitte	104
5.6.2	Die Rachendach-Hypophyse	58	8.8	Erwachsenenschulen, Fastenheime, Heilige Zeiten, so wird Erneuerung	104
5.6.3	Der Wert des Röderns	60		Anhang	106
5.6.4	Die Technik	60		Von der inneren Seite der Alkoholfrage. Ein Vortrag. Im Jahr 1926	106
5.6.5	Die Schalttafel des unteren Nasenganges	60		Heilfasten zur Steigerung der Abwehrkräfte, <i>O. Buchinger II</i> . . .	109
5.7	Die Homöopathie	61		Zählen Naturheilweisen zu den Methoden der Heilung durch den Glauben? (1959), <i>O. Buchinger II</i> .	115
5.7.1	Wie das Simile wirkt	62		Anmerkungen	117
5.7.2	Die Reaktionsmittel	62		Fremdwörterklärung	128
5.7.3	Fasten ist auch ein Reaktionsmittel	62		Literatur	132
5.7.4	Fasten als Anschauungsunterricht für die Homöopathie	63		Namenverzeichnis	134
	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			