

- 9 Vorwort Dr. Andreas Buchinger
- 13 2. Vorwort Dr. Otto Buchinger II († Mai 2003)
- 14 **Die Geschichte der Buchingers**



## Was bedeutet Fasten?

- 22 **Traditionelle Wurzeln des Fastens in aller Welt**
- 22 Religionen „mit Buch“
- 25 Religionen „ohne Buch“
- 27 **Der Begriff „Heilfasten“**
- 29 Heilfasten muss methodisch korrekt durchgeführt werden!
- 30 **Heilfasten – Möglichkeit zur Weiterentwicklung**
- 31 Wieder Zugang zu sich finden
- 33 Psychosomatische Erkrankungen
- 34 Bewusste Gedankenlenkung
- 35 Heilfasten als spiritueller Weg



## Die Wirkungen des Heilfastens

- 38 **Physiologische Grundlagen der „Ernährung von innen“**
- 38 Evolution und Ernährung
- 39 Wie der Körper Energie speichert
- 39 Energiegewinnung im Fasten ist „Ernährung von innen“
- 41 Fragen zum Heilfasten
- 43 **Heilfasten – bei welchen Krankheiten hilft es?**
- 43 Rheuma-Erkrankungen
- 44 Metabolisches Syndrom/Diabetes mellitus Typ 2
- 45 Verdauungsorgane
- 46 Herz und Gefäße
- 46 Stoffwechsel
- 47 Gelenke/Bandapparat
- 47 Haut und Schleimhäute
- 48 Weitere Heilfastenwirkungen
- 49 Heilfasten zur Vorbeugung vor Krankheiten
- 49 Heilfasten und seine Grenzen – wann sollte nicht gefastet werden
- 50 Heilfasten und Alter



## Die Durchführung einer stationären Fastenkur

### 54 Die Vorbereitungsphase

#### 55 1. Tag: Anreisetag

55 Körperpflege im Fasten

#### 56 2. Tag („Abführtag“): 1. Fastentag

#### 58 Alle folgenden Fastentage

#### 59 Der letzte Fastentag

59 Das Fastenbrechen

#### 60 Aufbautage (= Nachfastentage)

60 1. Aufbautag

61 2. Aufbautag

61 3. Aufbautag

62 4. Aufbautag = 1. Vollkosttag

#### 63 Verhalten nach dem Fasten

63 Über den Hunger

64 Tipps für das richtige Essverhalten

#### 67 Mögliche Nebenerscheinungen beim Fasten

67 Kopfschmerzen

67 Appetitgefühle (fälschlich als „Hunger“ bezeichnet)

68 Fastenbedingte Hautreaktionen (= Dermatitis)

68 Unruhige Beine, Wadenkrämpfe

69 Vorübergehende Minderung der Sehschärfe

69 Niedriger Blutdruck

70 Schlafstörungen

70 So genannte „Rückfallerscheinungen“

70 „Frösteln“

71 „Magengeräusche“

71 Rückzug in die Stille – Ruhebedürfnis

71 Gewichtsrückgang

#### 73 Fasten daheim (außerklinisches Fasten)

73 Betreuung durch FastenleiterIn / naturheilkundlich tätigen Arzt

74 Ferienfasten

74 Fasten im Alltag

## **76 Die wichtigsten Patientenfragen**

- 76** Warum gehen die Leute zum Fasten?
- 77** Wie wird die Kur ein Erfolg?
- 78** Wie ist das mit dem „Hunger“ während des Fastens?
- 79** Wie viel nimmt man wirklich ab?
- 80** Wie merkt man, dass man entgiftet?
- 80** Sind Krisen ein „Muss“?
- 81** Stimmt es, dass man Probleme wegfasten kann?
- 81** Woher kommt die Fasteneuphorie?
- 82** Gibt es Tipps für einen optimalen Kurerfolg?
- 83** Wie ist das, wenn man wieder zu Hause ist?
- 83** Kann man nicht einfach zu Hause fasten?
- 84** Womit lassen sich die Kosten für eine stationäre Fastenmaßnahme erklären?
- 85** Wie ist es mit der Sexualität im Fasten?
- 85** Gibt es einen Verjüngungseffekt durch Heilfasten?



## **Begleittherapien des Fastens**

### **88 Das tut der Seele gut ...**

- 88** Gespräche
- 88** Gefühl des Geborgenseins

### **89 ... und das dem Körper**

- 89** Ernährungsmedizin, „ganzheitliche Diätetik“

### **90 Unterstützung der Entgiftung**

- 90** Darmläufe
- 90** Colon-Hydrotherapie (CHT)
- 91** Leberwickel (Prießnitz-Wickel)
- 91** Kohlwickel
- 92** Die Roeder-Methode

### **94 Arznei beim Fasten**

- 96** Im Heilfasten gebräuchliche Medikamente (Auswahl)
- 97** Homöopathie
- 98** Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

**100 Physikalische Therapien**

- 100 Kneipp-Verfahren
- 101 Bäder
- 101 Güsse
- 102 Wassertreten, Tautreten
- 102 Schiele-Kreislaufgerät
- 102 Massagen
- 104 Lymphdrainage
- 104 Elektro- und Ultraschalltherapie
- 105 Klimatherapie
- 105 Inhalationen
- 105 Dämpfe
- 106 Sauna
- 106 Moor- und Heilerdepackungen („Peloide“)
- 107 Heublumensäcke

**108 Bewegungstherapien**

- 108 Atemtherapie

**109 Weitere Therapieformen**

- 109 Akupunktur
- 110 Ozon-Sauerstoff-Therapie
- 111 Craniosacral-Therapie (CST)

**113 Für die Entspannung**

- 113 Yoga
- 113 Shiatsu
- 114 Qigong
- 114 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**115 Weiterführende Literatur**

**116 Adressen**

**117 Informationen über die Klinik Dr. Otto Buchinger**

**119 Stichwortverzeichnis**