

Fasten als Heilmethode

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551656>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

ebenfalls ohne Erhitzung hergestellte Frischpflanzen-Tinktur, morgens in etwas kaltem Wasser, einnehmen. Die Mistel hat sich auch zusammen mit einem Petasites-Präparat bei einer Krebsdisposition und ebenfalls vor und nach einer Krebsoperation bewährt. Beide Mittel werden längere Zeit eingenommen, um mögliche Metastasenbildungen zu verhindern. Dr. Kaelin hat ein Mistelpräparat in Form von Injektionen mit Erfolg als vorbeugende Therapie bei Krebserkrankung eingesetzt.

Die Mistel sollte also in Verbindung mit

Petasites – der Pestwurz – bei keiner Krebstherapie fehlen. Nach Prof. Hegi gibt es über 500 verschiedene Mistelarten. Eine, die sogenannte Eichenmistel – die im Unterschied zu den bei uns wachsenden Misteln etwas breitere Blätter hat und statt weisse, gelbe Beeren trägt, heisst *Loranthus europäus*. Diese Mistelart ist eines der besten Hilfsmittel bei Epilepsie, wobei bei längerer Einnahme die Anfälle weniger stark werden und oft sogar, bei einer unterstützenden vitalstoffreichen Ernährung, mit der Zeit zum Verschwinden gebracht werden.

Fasten als Heilmethode

Meinen Lesern möchte ich meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen mitteilen, die ich mit Fasten gemacht habe. Die erste Fastenkur, die ich selbst durchgeführt habe, war am Anfang der Zwanzigerjahre, in einer kleinen Privatpension; Wildberger in Montana. Ich hatte damals die Überzeugung, dass eine Fastenkur dem Körper die Gelegenheit verschafft, mit der eigenen Regenerationskraft mit allem aufzuräumen, was man früher bewusst oder unbewusst falsch gemacht und dem Körper zuviel zugemutet hat. Ohne irgendwelche Regeln zu kennen, habe ich zuerst rein instinktiv dafür gesorgt, den Darm durch eine vorangegangene Rohkostkur in Ordnung zu bringen. Durch das Trinken von Nierentee (vor allem *Solidago*) verschaffte ich der Niere die Möglichkeit, dass auch sie an dieser Generalreinigung ihren Teil beitragen konnte. Meine damaligen Erfahrungen habe ich schon in meinem Buch, das ich 1935 herausgegeben habe, «Die Nahrung als Heilfaktor», beschrieben. Einiges möchte ich wiederholen.

Meine ersten Erfahrungen

Natürlich hatte ich am ersten Tag Hunger, am zweiten Tag weniger und am dritten Tag war der Hunger praktisch vergangen. Damals hatte man noch die Anschauung, dass man am besten nur mit reinem, gutem Quellwasser den Flüssigkeitsbedarf decken

müsse. Und so wurden neben dem ungezuckerten Nierentee insgesamt etwa zwei Liter Wasser getrunken. Dass ich während des Fastens keine grossen Anstrengungen auf mich nehmen sollte, das war mir klar. Es war mir auch verständlich, dass ein Herumliegen nicht zum Erfolg beitragen kann. Und so unternahm ich regelmässig meine Spaziergänge, und wunderte mich eigentlich, dass ich mich sehr wohl fühlte, und dass ich sogar geistig viel klarer denken konnte. Während der 14tägigen Fastenkur verfasste ich sehr viele interessante Artikel, die später in meiner Literatur veröffentlicht wurden. Nach 14 Tagen ging ich wieder langsam auf Rohkost über, und nach zirka drei Wochen auf meine normale, vegetarische Ernährung. Ich war damals in einer sehr guten und frohen Stimmung und unterhielt mich neben meinen Spaziergängen gerne mit der Pensionsinhaberin über interessante Themen der Lebensphilosophie.

Der Vorteil des Saftfastens

Später erkannte ich, dass ein Fasten mit natürlichen, verdünnten Frucht- und Gemüsesäften viel leichter und mit grösserem Erfolg durchzuführen ist. Zudem ist ein längeres Fasten, beziehungsweise ein längeres Durchhalten der Fastenzeit möglich, weil man durch Frucht- oder Gemüsesäfte – oder beide im Wechsel – Vitalstoffe bekommt, so dass der Körper in erster Linie

nur Eiweiss und Fett abbaut. In bezug auf Vitalstoffe, Minerale und Vitamine bekommt er so die notwendige, ja genügende Zufuhr.

Ausgleichendes Verhalten während des Fastens

Ich habe bei allen Fastenkuren, die ich später noch durchführte und auch bei Patienten und Bekannten beobachten konnte, gesehen, dass man keine extremen physikalischen Therapien nebenbei anwenden soll. Mässige, regelmässige Bewegung im Freien, in möglichst gesunder Luft, in Wäldern, ist von Vorteil. Es soll kein extremes Sonnenbaden eingeschaltet werden. Man sollte auf keinen Fall fasten, wenn man erschöpft ist, auch nicht nach schweren Krankheiten oder Operationen. Wichtig ist auch, dass man seelisch im Gleichgewicht ist, denn in depressivem Zustand kann man vom Fasten nicht die notwendigen Erfolge erwarten. Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist und das seelische Empfinden müssen bei einer Fastenkur mitspielen.

Vor dem Fasten ärztlich untersuchen lassen

Wer mit dem Herzen irgendwie Schwierigkeiten hat, sollte lieber zuerst einen Herzspezialisten konsultieren, bevor er eine Fastenkur in Betracht zieht. Ich habe gerade in Südafrika, in einer Naturheil klinik eine sehr trübe Begebenheit miterleben müssen. Die Klinik war wunderbar westlich von Kapstadt gelegen. Diese Klinik hatte eine hervorragende vegetarische Ernährung, ein schönes Schwimmbassin und eine bewaldete Umgebung. Die Möglichkeit für erholsame Spaziergänge begeisterte alle, die dort zur Kur waren. Ich hielt dort noch Vorträge und ermunterte die Kurgäste, sich den guten Richtlinien der Kurleitung mit Freude und einer positiven Einstellung zu unterziehen. Zur Entspannung unternahm ich mit dem Arzt, er war gebürtiger Russe, schöne Wanderungen durch die Wälder der Umgebung. Die kurze Zeit, die ich dort verbringen durfte, war für mich wirklich eine gute Erholung, nach einer anstrengenden Vortragsrunde in Südwest- und Südafrika.

Tragischer Ausgang einer Fastenkur

Wie erwähnt, hat mich eine bedauerliche Erfahrung mit einem guten Bekannten aus Südwestafrika sehr erschreckt und mich veranlasst, bei jedem, der eine Fastenkur mitmachen will und nicht sicher ist, ob sein Herz stark genug ist durchzuhalten, vorher einen Arzt – möglichst einen Herzspezialisten – aufzusuchen. Dieser Bekannte, wie gesagt, war von einer Fastenkur begeistert, aber sein Herz war nicht so stark wie sein Wille. Ich hatte Bedenken wegen verschiedener Symptome, da sein Gefässsystem und somit auch sein Herz die Voraussetzungen für eine Fastenkur nicht zu erfüllen schienen. Diese Bedenken unterbreitete ich dem Kurarzt auch. Der Patient wie auch der Arzt waren mit meinen Einwänden nicht einverstanden und so wurde die Kur trotzdem durchgeführt. Mitten in der Kur versagte das Herz, und eine daraus gezogene Lehre war für uns alle teuer bezahlt. Seither empfehle ich im Zweifelsfalle immer einen Spezialisten vorgängig zu befragen.

Saftfasten und Krebs

Eine gute Erfahrung, die ich etwas später in Südafrika miterleben durfte, möchte ich nun auch zu Papier bringen. Eine gute Bekannte von mir wurde als Krebspatientin von ihren Ärzten aufgegeben. Man gab ihr nur noch einige Monate zu leben, wie in solchen Fällen manche Ärzte zu sagen pflegen. Sie war aber sehr energisch und bewahrte ihren Glauben an die Heilkraft der Natur. Da fragte sie mich, was sie noch tun könnte, denn sie wollte unter allen Umständen wieder gesund werden. Ich antwortete ihr, da die Ärzte ihr keine Chance mehr gaben, so würde ich ihr raten, es mit einer reinen Fastenkur mit Traubensaft zu versuchen. In jener Gegend, auch in der Nähe von Kapstadt, wuchsen wunderbare Trauben. Ich sagte mir, einer Frau mit soviel Begeisterung und einer solchen Energie und Vitalität kann es unter Umständen, entgegen allen Prognosen der Ärzte, gelingen, den Krebs zu überwinden. Ich hatte damals noch keine Erfahrung, wie eine völlig eiweissfreie Diät sich aus-

wirken könnte. Aber gerade bei dieser Patientin ist meine Vermutung bestätigt worden, dass man mit einer Fastenkur, völlig eiweiss- und fettfrei, also nur mit reinem Fruchtsaft, in diesem Fall Traubensaft, unter Umständen ein Einschmelzen der Krebsgeschwulst erreichen könnte. Ich war noch nicht sicher, aber ich hatte die Idee und die Vermutung. Dies teilte ich der Patientin mit und sie begann mit eiserner Energie diese Saftkur durchzuführen. Mit der Flüssigkeitszufuhr von zirka 2,5 Litern verdünntem, reinem Traubensaft war ihr Bedarf gedeckt. Diese Kur unterstützte sie noch mit Petasites, nierenaktivierenden Kräutern, Brennesseltee sowie einigen anderen Kräutern.

Was da alles ausgeschieden wurde, und wie diese ganze Kur verlief, darüber könnte man eine eigene kleine Broschüre schreiben. Aber die Patientin ist zum grossen Erstaunen ihrer beratenden und behandelnden Ärzte völlig gesund geworden. Jahrzehnte sind inzwischen vergangen und wir haben in dieser Zeit, vor allem in Australien, mit Patienten, die von Kliniken als unheilbar entlassen wurden, mit der eiweiss- und fettfreien Fastendiät, mit Kräutern und Säften

von Gemüsen und Früchten – vor allem mit milchsauren Gemüsesäften – Erfolge erzielt, die jeder objektiv eingestellte Arzt mit Genugtuung zur Kenntnis nehmen sollte.

Fastendiät bei Krebs nur unter fachlicher Anleitung

Die völlig eiweissfreie Fastendiät hat auch noch Erfolg, wo oft alle ärztliche Kunst versagt hat. Sie sollte allerdings, wenn immer möglich, unter fachkundiger Kontrolle durchgeführt werden. Es ist zu hoffen, dass immer mehr Heil Institute, gerade bei schweren, sogenannten hoffnungslosen Krebsleiden, zu dieser Methode greifen. Und wenn noch irgendwelche Kraftreserven da sind und vor allem, wenn das Herz gut ist, kann man bei richtiger Durchführung mit Erfolgen rechnen, die vielleicht mit keiner anderen Methode erzielt werden können. Der Körper ist fähig, in seinem eigenen Zellstaat regenerierende Funktionen einzuschalten und pathologische Zellen zu beseitigen. Und er ist fähig, auch da noch Heilungen zu erwirken, wo alle ärztliche Kunst zu versagen scheint.

Salzfreie Diät

Ich weiss von Dr. Gerson, mit dem ich in den fünfziger Jahren in New York das letzte Mal gesprochen habe, dass er nicht nur in bezug auf Krebs eine enorme Erfahrung besass. In seinem Buch «Fünfzig geheilte Krebsfälle» hat er gezeigt, was auf diätetischem Wege erreicht werden kann. Der Mittelpunkt seiner Therapie war die Pflege der Leber. Er hat mir auch persönlich bestätigt, dass er noch nie einen Krebskranken mit einer vorzüglichen Leberfunktion in seiner Klinik aufgenommen hätte. Immer war entweder ein Leberschaden oder ein Funktionsmangel der Leber, eine sogenannte Insuffizienz, vorhanden, die, wenn sie jahrelang bestanden hat, neben einer Eiweissüberfütterung – nach seiner Erfahrung – Krebs auslösen konnte. Er war auch

der erste, der schon vor fünfzig Jahren bei Hauttuberkulose eine einfache Lösung gefunden hat, damals als die Ärzte diese Erkrankung noch als unheilbar erklärten. Dies gelang ihm auf sehr einfache Weise, indem er neben einer natürlichen Ernährung eine völlig salzfreie Diät durchgeführt hat, wobei nur mit natürlichen Gewürzen wie Knoblauch, Meerrettich, Petersilie und all den Gartenkräutern, die für eine neuzzeitliche Ernährung in Frage kommen, die Diät geschmacklich verfeinert wurde.

Heilerfolge mit salzloser Diät

Dr. Gerson vermochte auch Prof. Sauerbruch davon zu überzeugen und dieser hat sofort seinen Assistenten, Dr. Hermannsdorfer, beauftragt, eine spezielle Abteilung