

# Warum müssen Fastenkuren heute betreut werden?



In früheren Epochen, in jenen Zeiten eines „*Es war einmal*“, leiteten die Menschen regelmäßig ihre Stoffwechselabfälle und Gifte im Winter aus. Sie hatten dazu viele Monate Zeit. Zum Teil ergab sich diese Winterregeneration ganz natürlich, nämlich in dem Sinn, dass dies von der Natur vorgegeben, gewissermaßen erzwungen wurde. Es gab keinen Strom, und damit weder Licht noch die uns bekannten Unterhaltungsmedien. So wurden die langen Winternächte zwangsläufig zu ausgiebigen Ruhezeiten. Aber auch die Tage konnten auf Grund von Kälte und mangels einer funktionellen Bekleidung, wie sie uns heute zur Verfügung steht, kaum zur Bewegung im Freien genutzt werden. Daher wurden die Wintermonate in (halbwegs) sicheren Behausungen mit wenig bis keinem Licht ohne größere Aktivitäten zugebracht. Wären wir heute mit derartigen Gegebenheiten konfrontiert, vielleicht durch eine extreme Wetterlage mit enormer Kälte und heftigem Schneefall, der ein Hinausgehen aus dem Haus nahezu unmöglich macht und uns zudem in der Form von der Außenwelt abschneidet, dass er unsere Stromversorgung kappt und moderne Kommunikationsmöglichkeiten lahmlegt, wir würden unsere Zeit vor allem mit einem zubringen, mit Essen. Nicht aus einem Hungergefühl heraus, etwas, das unsere Generation kaum mehr kennt, sondern um diesem Gefühl der geistigen „Leere“<sup>1</sup> zu begegnen. Früher war dies nicht möglich. Es gab weder unsere modernen Lagerungsmöglichkeiten noch den Supermarkt um die Ecke. So war man auf jene geringen Mengen an Lebensmitteln angewiesen, die man selbst geerntet bzw. erjagt und eingelagert hatte.

---

<sup>1</sup> Tatsächlich handelt es sich nicht um eine Leere, sondern vielmehr um einen unruhigen Geist, dessen wir uns mangels Ablenkung zunehmend bewusst werden, mit dem wir aber nicht umgehen können.

Das alles war vielleicht nicht lustig, aber ein enormer Vorteil für den Organismus:

1. Es konnte so nach und nach alles, das der Körper im Jahresverlauf an Giften und Überschüssen angesammelt hatte, unter Schonung der Ausscheidungsorgane über viele Wochen verteilt ausgeleitet werden.
2. Dieser aufwendige Reinigungsprozess wurde regelmäßig ab der Geburt durchgeführt, und es fielen dadurch nie größere Mengen an Schadstoffen im Körper an. Jährlich fand ein regelmäßiger Grundputz statt!
3. In diesen vielen Monaten im Anschluss an die Ausleitung der Gifte war auch Zeit, für den Körper zu rasten und im Anschluss an die Ausleitung Verletzungen im Organ-, Nerven- und Gefäßbereich abheilen zu lassen.

Zurück aber zu unserer Eingangsfrage. Die Antwort ist im Grunde genommen kurz und einfach: „Wir haben viel zu wenig (Regenerations)Zeit!“ oder richtiger: **„Wir nehmen uns für unsere Gesundheit viel zu wenig Zeit!“**

Davon abgesehen, dass wir heute eben keine so großen Zeiträume von drei bis vier Monaten Winterruhe zur Verfügung haben, leiden wir unter der Einwirkung einer Explosion der Schadstoffeinträge.

Die Belastung des Organismus mit reichlicher Nahrungsaufnahme und dadurch mit Stoffwechselabfällen hat bereits von Beginn des 19. Jahrhunderts an deutlich zugenommen. Gleichzeitig wurden weniger Fastenzeiten eingehalten. Nach den Jahren der Entbehrungen während des Krieges und der erstarken Wirtschaft ab 1945 fand diese Entwicklung fast explosionsartig ihre Fortsetzung. Die Folge dieser schockartigen Überlastung des Organismus nach den Jahren der Entbehrung waren akute, schwere und teilweise todbringende Erkrankungen wie beispielsweise Darmkrebs. Heute sind diese Zahlen rückläufig, aber nicht so sehr, da wir uns gesünder und schon keinesfalls mit geringeren Mengen ernähren, sondern weil diese schockartige „Überflutung“ wegfällt, der Organismus im Rahmen seiner Möglichkeiten diese für ihn immer noch überlastende Situation anders

kontrolliert und steuert. So sind wir über die Jahre und Jahrzehnte nicht wirklich gesünder geworden, aber dieser Umstand drückt sich (auch aus anderen Gründen<sup>2</sup>) weniger in akuten Krankheiten aus. Wenngleich diese schubartig immer noch vorkommen (SARS, Vogelgrippe, ...), so verzeichnen wir heute einen rasanten Anstieg der chronischen (Überlastungs)Krankheiten.

Entsprechend den Entwicklungen der Jahre zwischen 1945 und 1970 wurde diese Zeit zur Hochblüte bezüglich der Tätigkeit vieler berühmter Fastenheiler wie F. X. Mayr, Buchinger oder Schroth, die den negativen Folgewirkungen dieser Entwicklung erfolgreich entgegenwirken und beachtliche Regenerationsfolge aufweisen konnten. Dies war einfach eine logische Gegensteuerung für gesundheitsbewusste Menschen, die trotz der ungünstigeren Bedingungen gesund bleiben und ein hohes Alter erreichen wollten.

Aber man bedenke Folgendes: Innerhalb der letzten Jahrzehnte ist nicht nur der Wohlstand mit seinen Auswirkungen auf unsere Organe dermaßen explodiert, dass allein schon der Konsum von Konzentraten tierischen Ursprungs (Fleisch, Wurst, Eier etc.) von 1990 bis 2010 um das Hundertfache zugenommen hat! Andere Produkte, die wir nebenbei konsumieren, sind hier noch gar nicht mitgerechnet. Des Weiteren hat die Anzahl der Mahlzeiten enorm zugenommen, es werden kaum mehr Fastenzeiten eingehalten oder Kuren absolviert. Wenn es hoch kommt alle paar Jahre, aber dann ist die Effizienz<sup>3</sup> vernachlässigbar. Diese „Kuren“ bringen, wenn überhaupt, meist nur eine kurzzeitige Entlastung.

---

<sup>2</sup> Dazu gehören moderne medizinische Pharmazeutika, die nicht nur in der Lage sind, Symptome rasch wegzudrücken (und die Erkrankung in den „Untergrund“ zu treiben), sondern die langfristig das Immunsystem blockieren und schädigen, ein künstliches „Aidssyndrom“ schaffen und so durch das (teilweise) Fehlen von Symptomen der Entwicklung schwerer Erkrankungen Vorschub leisten.

<sup>3</sup> Was heute von Krankenkassen genehmigt und landläufig unter der Bezeichnung „Kur“ durchgeführt wird, hat mit einer Maßnahme zur Vorsorge bzw. Unterstützung bei der Genesung von Leiden nur mehr bedingt zu tun. So kommt es punkto Einhaltung einer Ruhe zumindest zu einer gewissen Verbesserung gegenüber dem Alltag, im Hinblick auf die Ernährungssituation muss aber in vielen Fällen bereits von einer „Mast“ gesprochen werden, die ihre Berechtigung zu Zeiten des Mangels hatte, aber nicht in einer Zeit allgemeiner Überernährung mit den daraus resultierenden Krankheitsbildern.

Sicherlich haben die dabei angebotenen Therapieanwendungen ihren Nutzen, dennoch kommen aber diese Kuren einer Winterruhe mit ihrer tiefgehenden Wirkung in Bezug auf Entgiftung und Regeneration nicht einmal ansatzweise nahe! Sie sind wohl nur symbolisch zu sehen, um das schlechte Gewissen zu beruhigen, haben aber nur Entlastungscharakter. Das bessere Gefühl danach ist nicht Resultat einer Entgiftung und anschließenden Regeneration, sondern eine „Erleichterung“ durch weniger Stoffwechsellast. In unseren Laborbefunden sehen wir diesbezüglich auch nur vorübergehende Besserungen, nach einer Woche steigen die Werte auf das alte Niveau hinauf. Auf diese Weise kann man keine dauerhafte Fitness und hohes Alter oder Verjüngung erreichen!

Ergänzend zu den bisher angeführten Punkten darf man nicht vergessen, dass die Menge an Umweltgiften in der Luft und im Essen sowie die Menge der eingenommenen Medikamente seit den Kuren der Fastenärzte Mayr & Co ebenfalls um ein Vielfaches zugenommen hat! Kurz gesagt, wir haben jetzt so starke Belastungen, dass wir mit den alten Kurmethoden nirgendwo mehr das Auslangen finden. Da sich aber für eine effektive Gesundheitsförderung heute niemand mehr die Zeit nehmen und zudem die Genusssucht aufgeben will, um beispielsweise drei Monate mit Reis zu fasten, braucht man schon ausgefeilte Methoden, um entsprechende Erfolge zu erreichen. Man benötigt eine regelrechte Crash-Methode, um eine Fastenkur derart zu gestalten, dass es einerseits überhaupt zu einer Ausleitung der Gifte kommt und dass man diese andererseits in der Folge in ihrem großen schädigenden Umfang bereits im Körper neutralisieren kann! Durch den Anstieg der Harnsäure während der Kur auf Werte bis zwischen 7-15 mg/dl als Folge der Ausleitung aus den Gelenken und Organen werden die Blutgefäße, das Herzrhythmusssystem, die Niere und Leber ungeheuer belastet. Dazu kommen noch all die im Körper abgelagerten alten Medikamentenreste und Umweltgifte, die lawinenartig in einigen Tagen unschädlich gemacht werden müssen. Das hält schon ein Mensch mit jungfräulichen Organen schwer aus! Wir aber haben es zumeist mit Patienten zu tun, deren Organe schon vorbelastet und vorgeschädigt sind (z.B.

mit Kreatininwerten über 0,65 mg/dl oder beständigen Leberwerten über 30 mg/dl), die bereits zahlreiche Symptome und Krankheiten wie Rheuma, Arteriosklerose oder erhöhtes Cholesterin aufweisen und die in diesen Kuren endlos leiden würden.

Unser Ziel aber ist es, den Kurteilnehmer möglichst nicht leiden zu lassen und eine anschließende Regeneration zu ermöglichen.

Dazu braucht es in erster Linie eine durchgehende Überwachung der Stoffwechselfunktionen zur Abstimmung der bestmöglichen Therapie. Auf der Basis einer engmaschigen Kontrolle der speziellen Laborparameter **Kreatinin, Cholesterin, Gamma-GT und Harnsäure** wird vor allem der Einsatz spezieller Entgiftungs- und Ausleitungsinfusionen gesteuert, die zusätzlich zu den Therapien wie den Einläufen, Colon-Hydro-Therapien, Massagen etc. durchgeführt werden. Entsprechend dem dadurch bedingten Aufwand umfasst das Betreuungsteam für 25 Teilnehmer drei bis fünf Therapeuten. Das ist aufwendig, aber nur so kann eine effektive und weitestgehend nebenwirkungsfreie Entgiftung sichergestellt werden. Die Regeneration braucht dann ohnehin noch etwa zwei Monate, in der eine Nachbetreuung nötig ist und die Essmengen, ähnlich der Winterruhe, stark reduziert sind, um diese eben zu ermöglichen. So funktioniert das heute, um angesichts der Belastungen, der fehlenden Erholungs- und Regenerationszeiten über Jahrzehnte und der fehlenden Bereitschaft der Patienten, sich selbst bei schweren und schwersten Erkrankungen eine mehrmonatige Auszeit zu gönnen, dennoch den bestmöglichen Nutzen für den Patienten herauszuholen. Dieser dafür entworfene und abgestimmte Kurverlauf mit speziell dafür entwickelten Infusionen und Laborinterpretation muss von den begleitenden Therapeuten gelernt werden und kann dann auf jede Art von Kur (F.X.Mayr, vegan, Saftfasten) übertragen werden. Und da wir diesen Ansatz für die derzeit beste und effektivste Methode halten, haben wir ihm selbst das Prädikat

## „State-of-the-Art“

verliehen.

