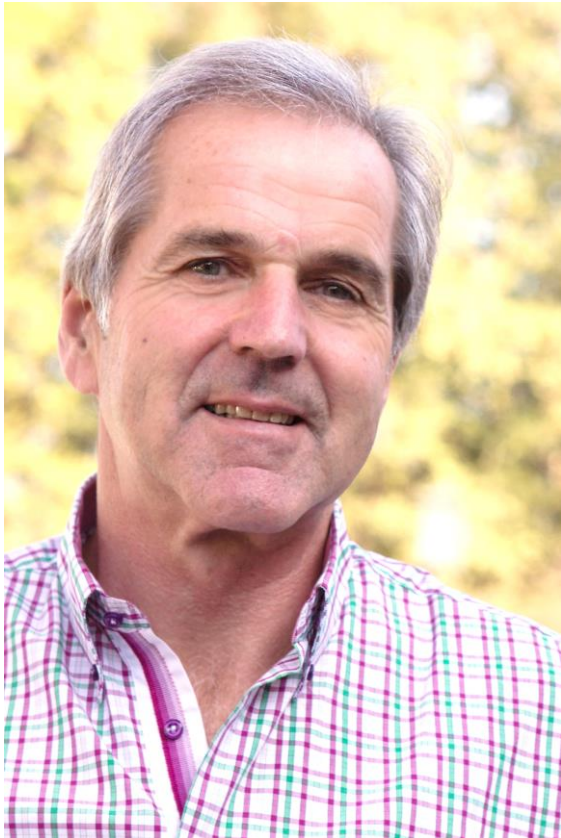


Mit 50 Jahren habe ich begonnen jünger zu werden...



So richtig begonnen hat alles 2002 mit einer Bypass-Operation am rechten Oberschenkel, die nicht ganz gut verlaufen ist und mir viele Lymphbahnen verletzt wurden. In der Folge war die Heilung schlecht, die Wunde hat sich immer wieder entzündet, mir wurde lange Zeit Penicillin verschrieben. Kaum habe ich das Medikament abgesetzt, war die Wunde wieder entzündet.

Eine Heilpraktikerin hat dann festgestellt, dass mein Blut nicht in Ordnung ist und weil sie da nicht helfen konnte hat sie mich zu Dr. Egger geschickt. Der hat mich zunächst mit seinen speziellen Ozon- und Baseninfusionen behandelt und mir homöopathische Medikamente verabreicht.

Aber er hat auch betont: "Ohne Umstellung der Ernährung hält das nicht!" Und siehe da: nach 14 Tagen war die Wunde gut verheilt.

Eine Zeit lang lebte ich vegan. Nach rund einem halben Jahr habe ich dann „Rotlauf“ bekommen, eine Infektionserkrankung mit starkem Fieber. Angeblich kann man diese Erkrankung auch wieder nur mit Penicillin bekämpfen. Ich habe wieder Dr. Egger angerufen und ihn gefragt, ob es denn auch in diesem Fall nichts anderes gibt außer wieder Penicillin. Die Ärzte im Krankenhaus, in dem ich in der Zwischenzeit lag, wollten mich fast nicht gehen lassen, denn ein unbehandelter Rotlauf könne sich aufs Gehirn oder aufs Herz schlagen und mit dem hohen Fieber wollten sie mich auf keinen Fall gehen lassen.

Ich habe dann ein paar Tage in der Nähe der Ordination von Dr. Egger gewohnt und mit Infusionen und Homöopathischen Medikamenten haben wir den Rotlauf in den Griff bekommen. Den habe ich dann später zwar noch rund einmal im Jahr bekommen, jedoch wurden die Pausen dazwischen immer länger und der Rotlauf immer schwächer, bis er nicht mehr aufgetreten ist.

Ich habe weiterhin viel Käse gegessen, zwar weniger Fleisch und habe mich ganz gut gefühlt. 2009 habe ich dann plötzlich große Probleme mit der Luft bekommen, konnte bergauf kaum mehr als eine kurze Strecke gehen! Der Lungenfacharzt hat gemeint das könnte ein Hinterwandinfarkt sein, aber konnte nichts Genaueres feststellen.

Ich bin dann ins Krankenhaus gegangen und dort wurde mittels Computer-Tomographie festgestellt, dass die Lunge in Ordnung ist.

Allerdings fand der Internist bei einer anschließend durchgeführten Ultraschalluntersuchung in der Nähe des Herzens eine Verengung. Die Arterie war schon fast zugewachsen, ebenso die Halsschlagadern. Er hat mich sofort ins Krankenhaus nach Wels eingewiesen um einen Herzkatheter zu legen.

In der Zwischenzeit habe ich mich mit Dr. Egger getroffen der mir eines klar gemacht hatte: entweder ich lebe weiterhin so wie ich bin und trage nichts zur Heilung bei, kann dafür aber auch nicht mehr auf den Berg gehen oder Sport betreiben, oder ich lasse mich

operieren und das dann jedes Jahr an einer anderen eng gewordenen Stelle.
Die dritte Alternative war, dass ich eine Fastenkure mache und mich konsequent auf eine vegane Ernährung umstelle.

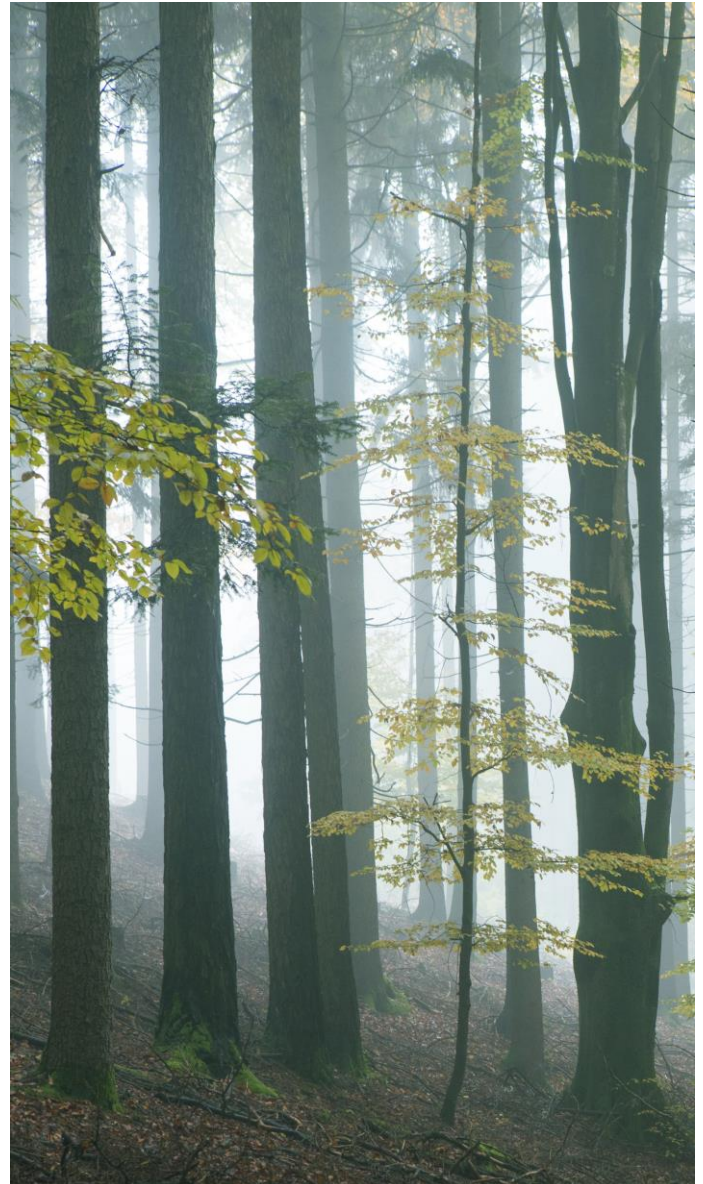
Es geht nur mit Eigenverantwortung und Hausverstand

Für mich war der weitere Weg klar, gar kein Thema: ich zog Josefs Weg konsequent durch. Nach einigen Wochen zu Hause fasten und Infusionen waren die Beschwerden bereits deutlich besser! Im Herbst und im darauffolgenden Frühling habe ich meine ersten beiden Fastenkuren gemacht und sofort erkannt, dass sich schon enorm etwas veränderte. Ich habe innerhalb eines halben Jahres schon wieder auf den Berg gehen können und meine Gesundheit hat sich sehr stark verbessert.

Heute lebe ich größtenteils vegan. Ausreißer gibt es allerdings immer wieder einmal. 2011 habe ich die nächste Fastenkur gemacht und war danach wieder beim selben Internisten, der die Verengung festgestellt hatte. Doch jetzt war alles verschwunden. Er konnte das einfach nicht glauben, dass derartige Verengungen nur mit Fasten und veganer Ernährung weggehen. Er hat gemeint, das wäre nur ein Zufall gewesen und hat mir gleich wieder Tabletten verschrieben: Cholesterinsenker und Blutverdünner.

Dieser Arzt hat meine Gesundheit komplett negiert. Ich war dann noch bei einem weiteren Internisten, der mir auch - trotz tollem Befund - die „üblichen“ Medikamente verschreiben wollte und es nicht glauben wollte, dass vegane Ernährung und Fastenkuren diese positive Auswirkung auf den menschlichen Körper haben können.

Jetzt gehe ich jährlich zum Internisten, bespreche dann aber mit Dr. Josef Egger die Ergebnisse, um einen guten Überblick für mich zu haben. Ich fühle mich jetzt so richtig wohl, bin fit und agil und hoffe, dass es lange so bleibt. Ich habe mit 50 begonnen wieder jünger zu werden.



Das ist eigentlich ein Lebensgeheimnis und ich weiß, dass es nur geht, wenn man die Verantwortung für seine Gesundheit selber übernimmt und sich dafür auch die Zeit zugesteht!

Albert Krug

