

# „Die Geschichte des Fastens“

Dr. Josef A. Egger

Was eigentlich ist Fasten? Was bedeutet Heilfasten? Ist das eine bloße Laune oder vielleicht eine Erfindung des Menschen, einfach um etwas Abwechslung in den Alltag zu bringen? Ist es ein Relikt religiöser Bräuche, um die Unterwürfigkeit des Menschen zu testen oder sie vielleicht sogar zu fördern? Oder ist es vielleicht ein Opfer, um Gott gnädig und verzeihend zu stimmen? Was aber hätte er davon? Könnte es nicht vielleicht eine Maßnahme sein, um gesund zu bleiben, ein möglicherweise sogar essentieller Bestandteil der genetischen Steuerung, um – im Einklang mit den natürlichen Rhythmen - die Reinigung und Regeneration des Organismus zu ermöglichen, damit die Vermehrung der Arten in diesem Umfang und ohne Krankheiten überhaupt erst stattfinden kann?

## Teil I: Lebensverlängerung und natürliche Ausleitung von Körpergiften

### Sklave „Bruder Baum“

Bäume unter natürlichen Lebensbedingungen, dem Jahreszyklus von Nahrungsaufnahme, Wachstum und schließlich einem, vermutlich nur scheinbaren, Entwicklungsstillstand im Winter und während Dürreperioden unterworfen, haben eine bedeutend höhere Lebenserwartung als jene Exemplare in unseren Häusern oder Gärten! So ist seit Jahrzehnten von den sogenannten Riesenbäumen im Sequoia National Park in Kalifornien bekannt, dass deren Samen in erster Linie nach Waldbränden zu keimen beginnen, und die dann, bei scheinbar unwirtlichen Bedingungen und oftmals verbunden mit monatelangen „Hungerzeiten“, zwar langsam wachsen, aber dafür ein Lebensalter von bis zu 3000 Jahren erreichen können! Sie haben sogar die Fähigkeit entwickelt, Unfällen, wie direkten Blitzschlägen, zu trotzen, indem sie nach teilweiser Verbrennung dennoch ungehindert weiterwachsen.



foto brigitte ablinger

Dagegen ist das Lebensalter von Bäumen im häuslichen und landwirtschaftlichen Bereich stark begrenzt. Lediglich zehn bis maximal fünfzig Jahre erreichen sie im Schnitt! Warum? Weil sie für uns oftmals „Nutzpflanzen“ sind, die wir „versklaven“ und mästen, damit sie möglichst viel Ertrag bringen und unser Gemüt das ganze Jahr über mit grünen Blättern erfreuen.

Um die Bäume dazu zu bringen, das ganze Jahr zu grünen, zu blühen oder möglichst viele Früchte zu tragen, werden sie gewässert und gedopt. Auch wenn es gutes Quellwasser und Biodünger ist: Wir düngen und wässern unsere Bäume, aber auch andere Pflanzen, regelmäßig und gönnen ihnen aus Gier und Egoismus die natürlichen Lebensrhythmen und Ruhepausen zur Rast nicht mehr. Eine zwischenzeitliche Entgiftung ist ihnen kaum mehr möglich. Sie ersticken und verwesen im eigenen Müll! Es findet hier im Grunde genommen das Gleiche statt wie in der Massentierhaltung, nur leiser und unauffälliger.

Nun, was begünstigt denn die längere Lebensdauer an günstigen Standorten? Die Gene sind es wohl kaum, sonst gäbe es bei der gleichen Art keine so großen Unterschiede bei Standortvergleichen. Ist es vielleicht die extrem ungünstige Situation bei Kälte, Trockenheit und Frost, die für Ruhepausen sorgt, für lange Perioden, in denen der Organismus ohne große Anstrengung seine eigenen Stoffwechselfgifte, Schlacken und sogar Umweltgifte wieder loswerden kann? Ist es diese Winterruhe, die sie so viel älter und auch widerstandsfähiger macht?

Wenn jemand fordert, wir sollten anders leben, uns vielleicht an den rhythmischen Wechsel der Natur im Allgemeinen und der Pflanzen im Speziellen orientieren, dann sagen wir Menschen: „Ich bin aber kein Baum!“ Das ist zwar richtig, aber wir sind Säugetiere und haben uns über mehrere Milliarden Jahre unter Gott und dem Überlebensdruck der Evolution mit unseren Genen nicht nur perfekt mit der Umwelt entwickelt und uns an sie angepasst. Vielmehr sind wir ein Teil davon und können uns nicht von der Natur und ihren Prozessen abkoppeln!

Dazu gehört für jedes Lebewesen, angefangen von Bakterien, Viren, Pilzen, Pflanzen, Insekten, Reptilien, Vögeln, bis hin zum Säugetier,

eine mehr oder weniger lange Zeit im Jahr, in der keine (oder nur eine sehr geringe) Nahrungsaufnahme stattfindet. Bei vielen Gattungen sind uns derartige Phasen nicht einmal bewusst und entsprechend gibt es dafür auch keinerlei Bezeichnungen. Je höher entwickelt die Spezies sind, desto mehr dringen diese Phasen auch in unser Bewusstsein, und wir sprechen von Wachstumspausen oder von Winterruhe.

Die niederen Lebewesen halten das nicht nur spielend aus, vielmehr ist das punkto Überleben ihr Vorteil schlechthin. Nun sagen wir, der Mensch ist aber kein niederes Lebewesen, sondern er gehört zur Gattung der Säugetiere. Aber ist nicht selbst hier diese Situation sehr klar? Unter Science ORF war vor kurzem gut erforscht lesbar, dass Säugetiere in Winterruhe selbst bei langem Nahrungsentzug nicht nur gut überleben, sondern sogar sehr massive Verletzungen auszuheilen imstande sind. Im menschlichen Bereich nennt man diese Phase daher Heilfasten, weil damit ein Optimum an Giften ausgeleitet wird und in der Folge bestehende Krankheiten ausheilen, sofern möglich!

### **Evolutionäre Überlegenheit der Säugetiere, und insbesondere des Menschen, in Extremzeiten/Notzeiten zu überleben**

Nun ist uns die grundlegende Fähigkeit vieler Lebewesen, lange Zeiten ohne Nahrungsaufnahme zu überleben, auch Dank sehr gut gestalteter Tierfilme heute nicht mehr fremd. Ein Bär beispielsweise legt sich einen Winterspeck von zwanzig bis vierzig Kilogramm zu und kann mit diesem Vorrat fünf bis acht Monate in der Höhle ohne Nahrung und Wasser gut überleben. Dennoch liegt ein haushoher Unterschied zwischen dem Umstand, gerade einmal so recht und schlecht überlebt zu haben, und dem erfrischt wirkenden und voll funktionsfähigen Zustand dieser Lebewesen am Ende derartiger Phasen. Wie ist das erklärbar, wenn wir schon in der Angst leben zu verhungern, wenn einmal eine Mahlzeit ausfällt oder vielleicht verspätet eingenommen wird?

Des Rätsels Lösung liegt, man möchte sagen, wie so oft, im Stoffwechsel. Das Ziel aller Lebewesen ist es, sich möglichst effizient zu

entwickeln und vor allem für Notzeiten Nahrungsreserven zu speichern. Die besondere Herausforderung der Lebewesen bestand bei größeren Ereignissen (Vulkanausbrüchen, Einschlägen von Meteoriten, einschneidenden klimatischen Veränderungen, etc.) darin, möglichst lange überleben und sich als Art weiterentwickeln zu können. Die übliche Speicherung der Energie in Muskeln und Fett als Glykogen reicht nur für Tage oder Wochen und ist auf Grund der benötigten Mengen für ein längerfristiges

Überleben ungeeignet. Dies trug auch zum Aussterben der Dinosaurier in einer Phase langanhaltender bedeutender klimatischer Veränderungen bei.

Die Säugetiere hingegen konnten diese langen extremen Hungerperioden überleben, indem sie die Fähigkeit entwickelt hatten, auf einen geänderten Stoffwechsel umschalten zu können, in welchem unter bestimmten Bedingungen eine andere Form der Energieerzeugung und -bereitstellung, vergleichbar einem Atomreaktor, erfolgen konnte. Dabei dienen die gleichzeitig mit dem

Fettansatz erfolgten kristallinen Ablagerungen von Harnsäuren in unseren „Vorratskammern“, den Gelenken und Bindegewebszwischenräumen, dem jetzt quasi nach dem Prinzip eines Atomreaktors funktionierenden Stoffwechsel als „Super-Brennstoff“, vergleichbar dem aufbereiteten Uran. Damit

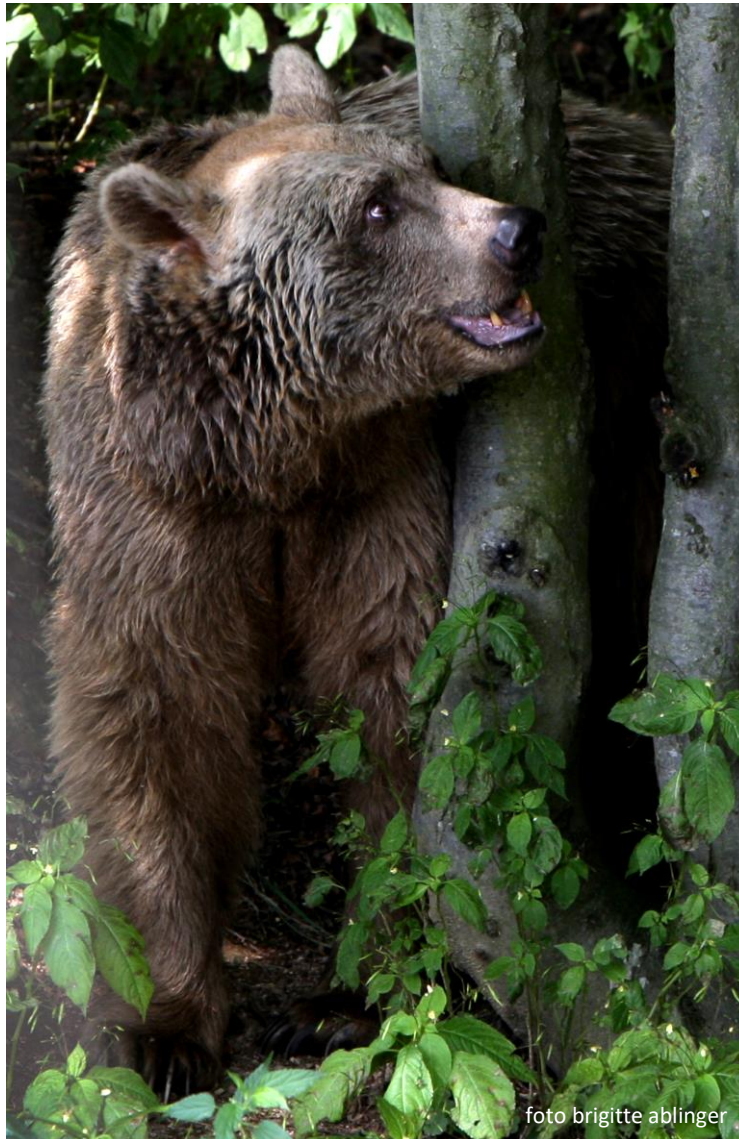
kann der Organismus Monate bis zu Jahre „betrieben“ werden.

Die Säugetiere sind nach Milliarden Jahren der Evolution eben nicht nur einfache Brennöfen (= Kalorimeter), deren Energiehaushalt mittels einfacher Kalorienrechnungen erfasst und gesteuert werden kann. Es beweist sich immer wieder, dass diese primitiven Berechnungen schon rein zahlenmäßig nie stimmen! Vielmehr ist hier in der Wissenschaft vernetztes und vergleichendes Denken mit Hausverstand

erforderlich, vor allem aber ein Denken losgelöst von rein wirtschaftlichen Interessen!

Um diesen äußerst sparsamen Stoffwechsel, eine Art „katalytischer Verbrennung“, überhaupt in Gang setzen zu können, ist es notwendig, alle beschleunigten Stoffwechselprozesse abzuschalten und in einen Ruhemodus, oder, wenn man so will, einen „Standby-Modus“ zu gehen. Auf diese Weise können Säugetiere, insbesondere aber der Mensch, in Höhlen über Monate oder gar

Jahre in einer Art Winterruhe nicht nur überleben, sondern dabei zugleich auch bestehende Defekte auskurieren. Die existenten Muskel- und Fettstrukturen bleiben dennoch weitestgehend erhalten, sodass nach dem Erwachen aus dieser winterschlafähnlichen Ruhe die volle Jagd- und Abwehrfähigkeit (wie beispielsweise beim Bären) erhalten bleiben.



## Mehr Essen – Kürzer Leben

Wir besitzen also zum einen die schnell verfügbaren Vorräte in Form von Fett, Muskelweiß und Kohlenhydratspeicher, haben aber zum anderen für Notzeiten den Langzeit-Brennstoff Harnsäure, den der Organismus in Zeiten der Nahrungsaufnahme bei jedem Nahrungsmolekül übrig lässt und in seine Speicher schickt.

Nun geht unser materiell geprägtes Denken linear in die Richtung, je mehr, desto besser. Die eben gewonnenen Erkenntnisse liefern uns in gewisser Hinsicht eine zusätzliche Argumentationshilfe zur Rechtfertigung unseres bestehenden Überkonsums an Nahrungsmitteln und könnten eventuell sogar dazu verleiten, unsere Nahrungsaufnahme noch weiter zu steigern. Hier gilt es allerdings zu bedenken, dass auch die Lagerstätten für Harnsäure begrenzt sind und Überschüsse über die Nieren ausgeschieden werden müssen!

Je mehr der Mensch isst, desto schneller werden die Harnsäurespeicher voll und überschüssige Harnsäure muss ausgeschieden werden. Dadurch werden die renalen Tubuli stärker abgenutzt und infolgedessen die Lebensdauer der Niere verkürzt. Sichtbar wird diese Schädigung der Nieren am steigenden Kreatininwert.

In der freien Wildbahn, in der das Leben einem permanenten rhythmischen Wechsel unterworfen ist, würden sich die Harnsäurespeicher nie in diesem Maße aufbauen, wie dies bei Menschen unseres Kulturkreises zu beobachten ist. Vielmehr ergeben sich entsprechend der Vegetationsperioden Zeiten des Überflusses, in denen sich die Speicher aufbauen, um von Phasen der Unterversorgung, des Mangels, gefolgt zu werden, in denen die vorhandenen Speicher wieder geleert werden. So sollten auch in unserem Körper alle Speicher in Gelenken, Muskeln, Nervenscheiden, Bindegeweben und Organen bis zur nächsten Phase der Nahrungsaufnahme im Frühjahr weitestgehend leer werden! Bis zum Herbst werden die Speicher dann wieder befüllt. Besonders im Spätherbst werden zusätzlich Fleischnahrung oder Fische (Lachs, Forelle) mit besonders hohem Harnsäureanteil gesucht.

Im Einklang mit den natürlichen Rhythmen ist bei jedem Lebewesen die Software (Erbanlage) seit Beginn des Lebens programmiert und läuft strikt so ab. Jede Abweichung von diesem vorgegebenen Ablauf führt spätestens nach Jahren zu Störungen oder manifesten Krankheiten und Organschäden! Damit sind vielfältige Leiden und ein kürzeres Leben vorprogrammiert.

Tierversuche bestätigen immer wieder, dass die Lebensdauer bei verminderter Nahrungsaufnahme deutlich verlängert ist, etwa weil unter anderem bei verminderter Insulin-Ausschüttung die Zellteilung gebremst abläuft!

Der Organismus stellt eben nur unter bestimmten Bedingungen, sprich Notzeiten, seinen Stoffwechsel derart um, dass er nach Verlust seiner Fettvorräte sehr lange Zeiträume mit dem „Super-Brennstoff“ Harnsäure auskommen kann. Anders hätten wir Lebewesen die seit Urzeiten wechselnden harten Umweltbedingungen mit langen kargen Perioden niemals überleben können. Anders könnte eine Bärin im Norden, welche ihre beiden Jungen in der Höhle auf die Welt bringt, diese dann sechs bis acht Monate lang säugt und im Mai gleichsam „nüchtern“ mit den beiden Jungen putzmunter auf die Jagd geht, nie überleben und diese Säugetiere wären allesamt ausgestorben. Ein Winterschlaf im Halbkoma würde keine Geburten und Milchproduktion ermöglichen, da diese einen enormen Energieaufwand bedeuten und so im Widerspruch zum „Einfrieren des Stoffwechsels“ stehen. Mit reiner Verbrennung von Fettkalorien wären diese Leistungen über lange Zeiträume rein rechnerisch schon nicht möglich. Hier steht die Wissenschaft punkto vernetzten Denkens wohl erst am Anfang!

Nun wollen wir im Winter aber so gerne die guten Sachen ohne schlechtes Gewissen essen und verteidigen uns wieder mit demselben zahnlosen Argument:

*„Ich bin aber keine Bärin, sondern ein Mensch...“*

## Teil II: Säugetier Mensch

### Urzeit

Nun, zum Ersten ist der Mensch als Säugetier im Stoffwechsel mit den Eisbären sehr wohl vergleichbar und muss sich daher diesen Überlegungen stellen.

Das Hauptargument aber liefert die Entwicklungsgeschichte des Menschen selbst. In der Urzeit menschlicher Entwicklung lebten unsere Vorfahren, wie die Tiere auch, unter den widrigen Bedingungen einer in gewisser Hinsicht „gnadenlosen“ Natur, in der das Überleben davon abhing, wie effizient das Sammeln von Nahrung und das Bejagen von Beutetieren ablief. Die Vermehrung innerhalb eines Stammes hing im Wesentlichen vom Überleben seiner Mitglieder in Notzeiten ab. Je perfekter die Urmenschen ihre Erbanlagen an die Gegebenheiten anpassen konnten, und so in der Lage waren, Wochen bis Monate oder sogar Jahre des extremen Mangels (vergleiche die „sieben fetten und die sieben mageren Jahre“ in der Bibel) ohne Nahrung durchzuhalten, desto eher überlebten sie mit ihren Nachkommen!

Ein geringes Angebot und Schwierigkeiten bei der Beschaffung der Nahrung mit primitiven Jagdgeräten sowie ineffiziente Anbau- und Sammelmethode begrenzten dennoch das Bevölkerungswachstum. Dazu kam noch, dass die Lagerhaltung großer Mengen zum Schutz der Lebensmittel vor Schädlingen und Verderb wenig entwickelt war. So konnten sie zwar vielleicht ausreichend Fett und Harnsäure aus konzentrierten Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eiern oder Wurzeln im eigenen Körper lagern. Sie konnten diese aber nicht kurzfristig in Überschuss produzieren oder organisieren und schon gar nicht über längere Zeiträume lagern!

### Zivilisationskrankheiten – Das Mastproblem der Hochkulturen

Erst mit Beginn der Hochkulturen wurde das soziale Leben besser organisiert. Die Arbeitsteilung, effektive Jagdgeräte, bessere Anbaumethoden und vor allem die Entwicklung einer effizienten Lagerhaltung führten zu massiven Steigerungen der Bevölkerungszahlen. So



entwickelten die Sumerer, Chinesen, Ägypter, Mayas, ab 2000 v. Christi Geburt die Minoer in Kreta und die Kelten bei uns in Europa ihre Vormachtstellungen!

Wie eben jedes Plus sein Minus hat, so wuchs die Gefahr, dass Überernährung durch das Entstehen von Krankheiten wiederum die Lebenserwartung reduziert und damit auch

das Wachstum eingrenzt. Nur gesunde Menschen waren in der Lage zu arbeiten, zu jagen, zu kämpfen, Kinder mit guten Erbanlagen in die Welt zu setzen und somit die Entwicklung des Stammes zu fördern. Kranke stellten in jeder Hinsicht eine Belastung und Eingrenzung dar!

### Der Fresstrieb und ein Überlastungsschutz gegen Fresskrankheiten

Der angeborene Grundtrieb nach Nahrungsaufnahme stellt sicher, dass kein Lebewesen mangels Intelligenz am gedeckten Tisch verhungert. Es wurde aber durch die Konzeption des Stoffwechsels ebenso sichergestellt, dass der Körper eigenständig einer Überernährung bremsend entgegenwirkte. So sind die Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Mund) mit den Stoffwechselorganen durch sogenannte Meridiane verbunden. Nimmt beispielsweise ein Säugetier über längere Zeit zu viel Nahrung auf, dann werden bei Überlastung der Leber die Sinnesorgane blockiert, und die Fähigkeit zu jagen und zu fressen wird automatisch eingeschränkt. Das ist bei allen Lebewesen in ähnlicher Form geregelt, und bei uns Menschen ist bekannt, dass Sehstörungen durch Fasten und einer entsprechenden Entlastung

der Leber gebessert werden können! In ähnlicher Weise werden Störungen des Geschmackssinns, des Gehörs und des Geruchssinns durch Entlastung der damit gekoppelten Organsysteme beseitigt. Der Mensch in seiner grenzenlosen Weisheit trickst diese natürliche Regulation durch Brillen, Geschmacksverstärker wie Salz und Gewürze, Antidepressiva, andere Medikamente und einer Reihe sonstiger technischer Maßnahmen aus, und somit fällt der natürliche Schutz vor Mastkrankheiten durch eigene „Bauernschläue“ komplett weg!

### Lebensmittelvorräte wozu?

Geräucherter Fisch, Getreide, Räucherspeck, Käse, eingelegte Eier, Sauerkraut, ausgelassener Butter, in Sand gelagerte Gemüse, das kalorienreiche Lagerbier, all diese Lebensmittel wurden in Kellern streng bewacht gelagert. Ihr Zweck war, als Überbrückung bei länger anhaltenden Notzeiten und Wintern ein Verhungern zu vermeiden. Bei Jagd- oder Kriegszügen und allgemein während der Völkerwanderung, wenn ein Sammeln und Jagen zeitlich nicht möglich war, sicherten solche Vorräte den Erfolg. Ziel war es, konzentrierte Nahrung wie Fett und vor allem tierische Eiweiße mit hohem Gehalt an Harnsäure zu lagern. Eier, Fleisch und Käse waren das Ausgiebigste, hatten sie doch das bis zu 200-300-fache des Gehaltes an Harnsäure! Ein Löwe kommt eben mit einer großen Portion Fleisch drei bis fünf Wochen leicht aus und ist erst dann besonders jagdfähig, wenn er hungrig ist.

### Lösung der geistigen Elite

Lange überlegten die herrschenden Räte der Hochkulturen, wie sie einerseits die deutlich verbesserten Nahrungsangebote in Winter- und Notzeiten für die Entwicklung nützen und andererseits eine Überernährung durch Esslust und Langeweile zu den vorgesehenen

Fastenzeiten der Natur verhindern könnten. Die Gier der Menschen und das Überangebot an gelagerten, appetitanregenden, zwecks Konservierung gut gesalzenem Essens erschwerte ihnen diese Aufgabe erheblich. Die öffentlichen Lager ließen sich bewachen, wie in der Bibel von Pharao und Josef berichtet wird. Aber was war mit den privaten Vorräten in den Häusern, deren Verzehr während der Winterzeiten die Gesundheit schädigte?

### Druiden als Fastenärzte

Diese Probleme kannten bereits unsere Vorfahren, die Kelten. Auch hier wurden die Gebote des keltischen Rates in den langen dunklen Wintertagen missachtet. Es brauchte daher schon höhere Autoritäten, mit Geboten, deren Nichteinhaltung mit gefährlicheren Strafen belegt waren und eine Personenbeobachtung überflüssig machten. Was die Menschen damals mehr fürchteten als alles andere, war die Strafe der Götter. Aus diesem Grund waren Ärzte, Herrscher und Priester



foto brigitte ablinger

sehr häufig in Personalunion tätig. Die Götter haben in jeder Hochkultur die Regeln für die Volksgesundheit bestimmt. Entsprechend begebenen die Druiden den Stammesmitgliedern mit Sätzen wie: „Wir sehen zwar nicht, ob du fastest, aber die Götter werden dich sehen und mit Unglück verfolgen! Von Samhain bis Imbolc verzehre nicht mehr als einen Eimer eingelegtes Gemüse und eine Faust voll Geräuchertem. Jegliche Kampfhandlungen

sind untersagt, und der Beischlaf von Mensch und Tier ist ob der schlechten Ausleitungen in dieser Zeit verboten!“

Beginnend mit 1. November bis zum Fest der Heiligen Brigid war drei Monate lang strenge Fastenzeit, und in dieser Zeit waren schwere körperliche Arbeit und Geschlechtsverkehr verboten! Die Druiden, keltische Arztpriester, wussten also von den Entschlackungsgiften und deren Schäden schon vor tausenden von Jahren!

### **Die Kirchen und ihre Fastenregeln**

Mit Beginn unserer Zeitrechnung entstanden weitere Hochkulturen auf allen Kontinenten. Griechen, Römer, Azteken sind nur einige Namen. In unserer Gegend machte Jahrhunderte nach Christi Geburt die katholische Religion mit Unterstützung römischer Kaiser ihre geistigen Regeln erfolgreich geltend. Die Festtage der keltischen Urahnen wurden übernommen, und der Jahreskalender wurde angepasst.

Aus dem Festtag für die Ahnen wurde Allerheiligen, und aus dem Fest der Lichter für die keltische Göttin Brigid wurde später Maria Lichtmess, an dem die Lichterweihe stattfindet. Die Menschen nahmen die neue Religion an, solange man ihnen die bestehenden Festtage beließ und lediglich „umtaufte“. Ferner hätten sie wohl auch die Fastenzeiten gestrichen, aber die frühe Kirche, bestehend aus hochintelligenten, klugen Menschen mit Hausverstand und Weitsicht, erkannte, dass die Gesundheitsregeln des Alten Testaments und der keltischen Vorfahren Voraussetzung für die Gesundheit der Menschen waren, und achteten weiterhin streng auf deren Einhaltung.

### **Mönchsärzte als Fastenexperten**

Auch hier waren es wiederum Mönchsärzte in Personalunion zweier Autoritäten, welche nur durch Androhung der Exkommunikation und der Verweigerung des Himmelstores erfolgreich die Fastengebote durchsetzen konnten, wozu auch mangels des Nahrungsangebots in der Bevölkerung und der Kollektivzwang, also gemeinsames Fasten der dörflichen Gemeinschaft, beitrug.

### **Verfall der religiösen Fastengebote**

Schon vor der Jahrtausendwende wurden den Adeligen zunehmend kirchliche Ämter zugezogen. Bekannt ist, dass die Position von Äbten, Priorate, Bischofsämter, Kardinalsringe und in Ausnahmefällen sogar Papstsitze, per Kauf durch Adelige erworben werden konnten und dementsprechend setzte ein Verfall der religiösen Sitten ein. Aus Machtgründen wett-eiferten Kirche und Adel auch um die Gründung von Klöstern und neuen Orden, waren diese doch vielfach Schenkungen zwecks Sicherung des Seelenheiles und andererseits Gegenleistung für die kirchliche Unterstützung adeliger Machtinteressen. Zudem waren Klöster bedeutende wirtschaftliche Zentren.

Mitte des 11. Jahrhunderts degenerierte der Lebensstil in diesen adeligen und religiösen Klassen. Dies geht beispielsweise besonders gut dokumentiert aus den Berichten des Mainzer Erzbischofs und der Region Thüringen hervor: „Der Adel sucht mit Gründung von Klöstern und Einkauf seiner Witwen und unverheiratet gebliebenen Töchter in religiöse Stellungen, diese wirtschaftlich abzusichern. Die Brüder der Grafen und Barone hatten ein gut versorgtes Leben und entkamen so auch der Wehrpflicht!“ Besonders die Orden der Kanonenser, der Zisterzienser und der Benediktiner waren solche mit deutlich gelockerten Fastenregeln. Zum Schaden der Volksgesundheit degenerierten auch andere kirchliche Bereiche durch Missachtung der Gebote und ständige Erfindungen von „Ausnahmeregeln“. Es ging so weit, dass irgendwann die früher gepredigte Todsünde der „Völlerei“ ersatzlos gestrichen wurde.

Höhepunkte des Verfalls kirchlicher Vorbildwirkung waren die Borgia-Päpste. Mit dem Verfall dieser Regeln, welche in anderen Religionen erst viel später mit Beginn der Wohlstandszeiten erfolgte, kam es logischerweise auch zum Auftreten von großen Seuchen wie Pest und Cholera, welche in Vorzeiten und in Kulturen mit strenger Einhaltung der Fastenregeln nicht auftraten. Selbstverständlich kam es durch den niederen Klerus zu Gegenbewegungen in Form von Protestorden und Kirchen. Anstatt sich aber auf ihre eigentlichen moralischen und gesundheitspolitischen Aufgaben zu besinnen, verfolgten die dekadenten Kirchenvertreter mit Hilfe des gleichen Adels die Moralisten und verbrannten etwa eine

Million unliebsamer Kritiker als Ketzer und Hexen!

Diese extremen Verfehlungen der Kirche wurden in jüngster Zeit zunehmend gebessert, und der Status Quo kann mit diesen früheren Misständen nicht mehr verglichen werden. Dennoch hat sich die Kirche von ihrem teilweise selbst verursachten Autoritätsverlust in Bezug auf Vorbildwirkung und Einhaltung von Gesundheitsverböten bis heute nicht erholt. Dies belegt u. a. das Zitat eines Pfarrers: „Wir haben nicht viel auöer der Fleischeslust am Teller. Das wird von ganz oben geduldet.“

Die mühselige Arbeit der Gesunderhaltung der Bevölkerung muss heute von Vertretern eines Gesundheitswesens übernommen werden, was generell in Zeiten des Verfalls moralischer Autorität sehr schwierig ist. Ein enormes Wissen um Zusammenhänge, Charakterfestigkeit und Weitsicht sind daher in der medizinischen Ausbildung unabdingbar. Dennoch ist das Fehlen der religiösen Regeln kaum aufzuwiegen und so geht ohne Intelligenz, Einsicht und Konsequenz des Patienten gar nichts.

### **Industrialisierung als Gnadenstoß für die Volksgesundheit**

Unsere bäuerlichen Vorfahren, ähnlich den keltischen Urahnen, waren noch sehr verbunden mit der Natur. Besonders der Jahresrhythmus und die Kräfte der Pflanzen und Bäume waren bekannt und wurden genützt. Sie pflegten diese Regeln wenigstens im Bereich des gemeinen Volkes weiter. Mit der Neuzeit kam jedoch eine sehr rasante Entwicklung hin zum „Jahrtausend-Schaltjahr 2012“, mit einem „prophezeiten“ Weltuntergang durch Priester der früheren Kulturen. Dieser hat bekannterweise nicht stattgefunden, aber könnte mit dem vorausgesagten „Weltuntergang“ nicht vielleicht der „Untergang des gesunden Menschen(verstands)“ gemeint gewesen sein?

Mit Beginn des 19. Jahrhunderts verlagerte sich der Schwerpunkt der Produktion weg von einfachen landwirtschaftlichen Erzeugnissen und damit weg von den Bauern, welche noch nach den Vorgaben der Natur lebten, zunehmend hin in die Fabriken und damit zu den Arbeitern. Der Takt der Maschinen, die Schichten der Fabriken und die Zeiten der Handels Transporte bestimmten den Lebensrhythmus und vergewaltigten zunehmend die (mensch-

liche) Natur. Gemeinsames Fahren, gemeinsames Beginnen und Aufhören, Essen zu vorgegebenen Zeiten, veränderte Nahrung, Einbringen von Umweltgiften in das Essen und in die Räume, Einstellen der Fastenzeiten und die Erfindung von Licht veränderten und belasten die innere Uhr auf krankmachende Weise! Eine dafür nötige radikale Änderung von Erbanlagen, die sich über Millionen von Jahren langsam entwickelt haben, innerhalb von Jahrhunderten ist in der Evolution undenkbar und aus Sicherheitsgründen nicht vorgesehen.

Der Körper des Menschen versucht dennoch mit aller Macht Überschüsse und Gifte loszuwerden. Er nutzt Bakterien und Viren für „Rosskuren“, mit denen er seit Urzeiten in gemeinsamer Entwicklung und zum gegenseitigen Nutzen lebt. Diese Crash-Ausleitung von Ablagerungen und Stoffwechselgiften verläuft schubweise und in katarrhalischer Form. Infektion wird das genannt, wenn sich, vornehmlich körpereigene Bakterien, kurzfristig stark vermehren dürfen und der Körper sich dann in Form von Bronchitis, Durchfall, vermehrtem Harnfluss oder Erbrechen, nach Verbrennung von thermosensiblen Giftstoffen mittels Fieber, dessen entledigt, was üblicherweise in einigen Wochen Fastenzeit erledigt würde!

### **Ära der Pharmazie**

Gegen Ende des 2. Weltkrieges mit der Entwicklung und Herstellung von Chemotherapeutika, wie Penicillin sowie Schmerzmitteln und Impfstoffen, bekamen die Mediziner neue Waffen in die Hand. Wie ganz allgemein auch, schaffen diese weder Frieden noch irgendwelche Lösungen, sondern unterdrücken lediglich, in diesem Fall die Ausleitung mittels Bakterien. Reaktionsstarre und Aids-Syndrome, wie wir es in den Befunden oft sehen, sind als Folge der Unterdrückung des Immunsystems die logische Folge! Ablagerungskrankheiten wie Rheuma, Arthritis, Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Nervenentzündungen, Demenz, Krebserkrankungen und Überlastung von Leber, Niere und Verdauungssystemen sind die klaren Folgen, welche jeder Mensch mit einigermaßen Hausverstand sehen kann. Sofern er die Größe dazu hat.

Selbstverständlich muss jedem Menschen, selbst mit begrenztem Hausverstand, klar



sein, dass der Einsatz allopathischer Mittel niemals Ersatz für natürliche Regulation und Einhaltung von natürlichen Fastenzeiten sein kann. Aber der Arzt verschreibt gern, der Patient schluckt gern, nicht nur große Mahlzeiten, sondern auch Medikamente. Welch ein Gewinn! Und er zahlt mehrfach: Einmal mit gesteigerten Ausgaben für Lebensmittel, dann mit Krankheiten und dem damit verbundenen Leiden, weiters mit erhöhten Kosten für den Arzt und die verordneten Medikamente und schließlich durch den Verlust an Pension und Lebenszeit!

### **Lebenserwartung heute höher?**

Aber das viele Essen kann ja nicht falsch sein! Denn: Warum hätten wir dann heute so hohe Lebenserwartung? Diese liegt doch deutlich höher als noch vor Jahrzehnten. Allerdings war damals Krieg, und es sind etwa 17 Millionen Menschen direkt durch Kriegshandlungen gestorben und danach infolge kriegsbedingter Erschöpfung und einseitiger Lebensmittel nochmal so viele an der Grippe. Insgesamt reichen die Schätzungen der Toten während des 2. Weltkriegs und als direkte Folge davon an die 80 Millionen. Wer sich nur ein wenig mit Mathematik auskennt, weiß, dass diese Tatsache sich massiv auf das Ergebnis der Berechnung der durchschnittlichen Lebenserwartung auswirkt und diese enorm senkt. Das Taufregister wurde erst seit dem Mittelalter nach und nach eingeführt und wenn man bedenkt, dass viele der Geborenen mangels Hygiene und Schonung schon bei Geburt oder als Kleinkinder starben, dass aufgrund der miserablen Arbeits- und Wohnverhältnisse eine Vielzahl von Verletzungen und Erkrankungen zum Tode führten und zudem viele Kriege die Statistik drückten, ist ein Vergleich der Daten wohl kaum zulässig!

Interessant wäre wohl eher die Frage: „Wie alt könnte der Mensch heute unter diesen tollen Bedingungen werden? Keine Mängel, beste Hygiene, temperierte Wohnungen (zumindest bei uns), keine Kriege, tolle medizinische Betreuung. Nun, laut Aussagen der Wissenschaft könnten wir rund 120 Jahre alt werden! Das sogenannte „Primäre Alter“, ohne Einfluss von Krankheiten und bei passendem Lebensstil, wird hier erreicht, und tatsächlich gibt es Menschen wie beispielsweise Jeanne Calment, die 122,45 Jahre alt wurde! Wir in Österreich

werden nur zwischen 72 und 78 Jahre alt. Das wäre mir nach Einzahlung von 45 Jahren Pension zu wenig, noch dazu, wenn Krankheiten mir die Freude am Altern vergällen!

*Warum werden wir also nicht älter? Ist es mangelhafte medizinische Versorgung oder vielleicht umgekehrt sogar eine Überarztung? Welche Rolle spielt unser Lebensstil, und fressen wir uns vielleicht wirklich zu Tode, wie sinngemäß der Buchtitel einer russischen Ärztin verheißt? Oder sind es nicht doch die mangelnden Fastenzeiten, die unsere Leiden und die verkürzte Lebenszeit begünstigen?*

