

Im Wandel der Zeit

Heilung durch Fasten - von den Kelten bis heute

Zur Einleitung ein Beispiel: eine Zimmerpflanze, von der man sich das ganze Jahr über nonstop üppiges Grün wünscht (und man sie deshalb auch dementsprechend überdüngt), hat eine wesentlich geringere Lebensdauer als ein Baum, der Jahrhunderte bis Jahrtausende überlebt, weil er immer wieder Ruhezeiten in seinen Rhythmus integriert!

Warum begann bei den Kelten die Fastenzeit um Samhain, dem Zeitpunkt des heutigen Allerheiligen und endete mit Imbolc, der jetzigen Lichtmess?

Nun, es war das Zeitintervall der Winterruhe. Alle Lebewesen, auch die Menschen unserer Kultur zogen sich zurück und kamen zur Ruhe. Sie ernährten sich nur von den eigens für diese Zeit angelegten minimalen Vorräten. Durch diese Nahrungsreduktion kam es zur Entleerung der Fettzellen und auch die darin eingeschlossenen Giftstoffe (falls überhaupt vorhanden) konnten ausgeschieden werden.

Die im "Ruhelager" der Winterzeit von den Menschen verzehrten Lebensmittel wie Wurzelgemüse, eingelagertes heimisches Obst, eine Handvoll an Räucherfleisch (pro Person) mussten für drei Monate reichen und entsprachen nur einem Bruchteil der Menge, welche heute vom Menschen des "Mastzeitalters" als "notwendig" erachtet wird.

Unsere keltischen Vorfahren hielten das ganze Jahr über bei der Ernährung Maß, ausgenommen bei besonderen Festen. Zusätzlich wurden noch monatelange Fastenzeiten mit reinem, klarem Wasser und natürlichen Lebensmitteln integriert. Die Organe waren durch die regelmäßigen Reinigungen fit und nicht wie heute zusätzlich von Medikamenten und Umweltgiften belastet, so war auch keine Gefahr der "Selbstvergiftung"

in den Reinigungszeiten zu erwarten.

Auch für heute gilt noch: das kurze Tageslicht, die Kühle und der damit verbundene Winterrhythmus der Gestirne (Sonne, Mond und Sterne) sind eng mit unserem Stoffwechselprogramm verknüpft. Dieses wird von den jeweiligen Erbanlagen gesteuert, und verändert sich entsprechend in dieser Winterzeit.

Zurück zu den Kelten: festgesetzte Abläufe, welche auf dem uralten, überlieferten keltischen Wissen über Naturgesetze beruhen, wurden von den Druiden streng überwacht und von allen Stammesangehörigen eingehalten. Verstöße gegen die Pflicht zur Gesunderhaltung des Körpers und der Seele wurden mit dem "Entzug der göttlichen Gnade" geahndet.

Für den Fall einer Verletzung der Fastenregeln durch Mundraub der gelagerten Vorräte, und der daraus entstandenen "Überernährung", kannten die Druiden Teerezepte, welche eine Entlastung des Körpers und eine Reinigung bewirkten:

Keltisches Tee-Rezept zum Heilfasten (nach Dr. Egger)

Eisenkraut (50g): dosiert die Entgiftung und sichert Energiesparprogramm für Ruhezeit

Zitronmelisse (50g): entspannt die Schleimhäute für die Ausleitung, vermindert Blähungen, fördert den Ruhezyklus

Eichenblätter (30g): nur wenig zugeben! Wirken als Desinfiziens.

Achtung: bei längerer Anwendung können Schäden an Leber und Nieren, sowie der Darmschleimhaut auftreten
Wermut (50 g): regt die Entgiftung über Galle (Vorsicht bei Steinleiden - Kolik!) und Darm (cave Reizdarm) an, ganz gering dosieren, da er unerwünscht den Appetit und auch bei

Schwangeren die Wehen auslösen kann!

Birkenblätter (50 g): unspezifische und beschleunigte Ausleitung der Säuregifte über die Nieren (Nierenfunktion überprüfen!) und damit wird die als Fastenreaktion unbeliebte Harnwegsreizung vermieden

Mädesüß (30g): gering dosieren weil es die Nieren belastet! Leitet Harnsäure aus den Gelenken über die Nieren aus (Vorsicht bei Nierenschäden! Daher vor der Kur provozierte Labortestung von Creatinin+ Uric acid machen lassen) und unterdrückt den rheumatischen Schmerz, der bei Reizung der Kapselnerven durch Harnsäurekristalle entsteht! Nach mehrmaligen Entgiftungskuren wird diesem Kraut in Verbindung mit anderen Methoden eine Verjüngung der Haut nachgesagt!

Teemischung: Ein Löffel pro Tasse - sieben Minuten ziehen lassen - drei Tassen täglich trinken

Maximal fünf bis sieben Tage unter spezieller ärztlicher Kontrolle (Organbelastung muss kontrolliert werden).

Nach der Zerstörung der Keltens-Kultur durch die Römer und der anschließenden Übernahme und Wandlung der Bräuche durch die Kirche wurden der zunehmenden Völlerei im Wohlstand die Fastenzeiten durch die Mönchsärzte (Nachfolger der Druiden) entgegengesetzt. Im beginnenden Industriezeitalter traten "Fasten-Kurärzte" wie Pfarrer Kneipp, F.X.Mayr, Buchinger und Brucker auf. Bei dem damals noch halbwegs maßvollem Einsatz von Medikamenten, Umweltgiften, wenig Stress (Winterruhezeit der Bauern statt der Wintersaison!) und erst beginnender Lebensmittelmästung konnte noch eher risikofrei bei relativer Einhaltung der kirchlichen Fastenvorschriften gefastet werden.

Die bisher noch üblichen Kuren nach F.X. Mayr und das Saft-Fasten waren noch gut von Laien selbst abzuhalten.

Heute sieht die Situation so aus, dass mit der Entwicklung der sozialen Strukturen und der damit verbundenen Möglichkeit zum **ganzjährig** uneingeschränkten Zugriff zu Lebensmitteln aufgrund des Wohlstands, der Kühltechnik und der Globalisierung ein Wandel eintrat.

Viel zu große Essensmengen, zuviel Kaffee, Zucker, Auszugsmehl, konzentrierte Light-Produkte, denaturierte und bestrahlte Nahrungsmittel, Alkohol, Nikotin, Medikamente, Dauer-Stress, Umweltgifte, Schwermetalle, Strahlenbelastung etc. bilden die Basis zur "Eigenvergiftung" des Körpers. Es wird dem Körper keine Möglichkeit zur "Winterruhe" und "Regeneration" mehr gegeben. In diesem gestörten Rhythmus mit fehlender Entgiftung kommt es über Jahre zu Ablagerungen in Gelenken, Bindegewebe, Nerven und allen Blutgefäßen. Rheumatische Erkrankungen wie Gicht, Gelenkszerstörung (Arthrose), Gefäßleiden wie Arteriosklerose mit Herzinfarkt und Schlaganfall, Diabetes, Schilddrüsenstörungen, Erkrankungen des Gehirnes, Übersäuerungen, Osteoporose und vieles mehr sind die Folge.

Aufgrund der heute völlig veränderten Lebensbedingungen unserer Genussgesellschaft ist jetzt eine andere Art der Fastenbetreuung notwendig. Basierend auf den wissenschaftlichen Erfahrungen unserer letzten zwei Jahrzehnte, ist eine Begleitung und Kontrolle in dieser Zeit vermehrt wichtig, um auf die verstärkten Fastenreaktionen (bereits im Vorfeld) entsprechend eingehen zu können. Veränderte Situationen erfordern veränderte Maßnahmen! Dadurch entstand nachfolgendes Modell:

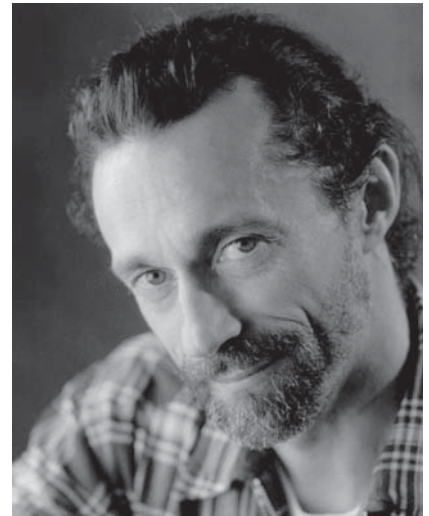
"Nebenwirkungsfreies Entgiften"
Heilfasten-Therapie "STATE of the ART"

Begleitende Untersuchungen mittels

geeigneter Schlüsselwerte des Stoffwechsels im Labor und per Blutuntersuchung im Mikroskop (Dunkelfeld- bzw. Vitalblutanalyse) und der TCM (Zungendiagnostik, Pulsdiagnostik) zeigten uns in den letzten zehn Jahren in auffallendem Maße einen Wandel auf: neben den Entschlackungsreaktionen des Heilfastens (Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Kopfweh, Depression, Harnwegsreizungen, Darmkoliken etc.) zeigten sich massive Veränderungen des Blutbildes im Labor und unter dem Mikroskop.

Folgende Schlüsselwerte wurden bei den Heilfastentherapien untersucht: **Cholesterin** (Maß für Gesamtsäurebelastung inklusive Stress und Zuckerkonsum), **Harnsäure** (Überlastung mit tierischen Eiweißen und Mästung), **Kreatinin** (Maß für langjährige Nierenschädigung durch Ablagerungen und Abtransport von Toxinen, insbesondere der Harnsäure) und Leberenzyme wie **GGT** (generelle Stoffwechselüberlastung und Arbeit durch Neutralisierung von Giftstoffen, vor allem der freien Radikale, Mästung).

Beispielsweise steigen beim Fasten die Harnsäurewerte (Normwerte von 2-3 bei Gesunden) auf Werte von 5-9 an und schädigen die Blutgefäße durch "Verätzung". Die Steuerungsnerven (Rhythmusstörung des Herzens...) und natürlich auch die oftmals schon angeschlagenen Nieren (Gesund: 0.3 - 0.6 Entgiftungsbelastung: auf 0.7- 1.1 oder darüber), welche damit die Ausscheidung von Giften im wichtigsten Zeitraum nicht mehr ausreichend bewältigen können, werden in Mitleidenschaft gezogen. Der Einsatz von Nieren-Tees (wirken anregend und ausleitend), Akupunktur oder Reflexzonen-therapie wären in diesem Stadium jedoch unpassend und damit vergleichbar, als ob man einen Grippekranken zur Arbeit jagen würde. Sedierende und tonisierende Therapien sollten hier ausnahmsweise außergewöhnlich gut



Dr. univ.med Josef A.

Egger Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde,
Vorträge + Ausbildungen über
"Homöopathische Hausapotheke und Bauernmittel"
"Schüsslersalze für Homöopathen",
"Schattenseite des Blutes"
(Dunkelfeldanalyse)
"Keltische Heilpflanzen und druidische Teerezepte"
"Keltische Bachblüten und Schutz- und Heilrituale"
"STATE of the ART"-Fastenregeneration in Südtirol
Ausbildung zum Fastenlehrer
"State of the art"

Lebenslauf :

www.europa-g.eu /Organisation)
Seminare unter www.doc-uni.at
Tel.: 0043/6549/7442-0
A-5721 Piesendorf, Grabenweg 35

Vorschau:

Vortrag "Die Schattenseite des Blutes" am 21. September 09 in Wörgl (siehe Veranstaltungskalender).

überlegt werden. Stattdessen helfen Einläufe, kneipen, Wickel und Colon-Hydro-Therapien, Basenbäder und vor allem die weitaus effektiveren intravenösen Therapien mit Ozon- und Baseninfusionen, um die frei werdenden Giftstoffe bereits im Kreislauf abzufangen. Von den

durchschnittlich 20 Teilnehmern einer Kurwoche (betreut durch fünf spezialisierte Fasten-Referenten unter ärztlicher Leitung) sind lediglich nur ein bis zwei Teilnehmer, bei denen auch ohne Neutralisierungs-Therapien keine Organbelastungen, bzw. -Schäden vorliegen und/oder verursacht werden! Aus diesem Grunde ist eine begleitende, durchgehende Untersuchungsreihe (Labor, Blutsystem, TCM, Symptomkontrolle) zur Festsetzung der Therapien für die Kuren "State of the art" bereits zum vorgeschriebenen Standard geworden.

Nach jahrelangen Zeiten des übermäßigen Konsums von Essen und Medikamenten und der Aufnahme von Umweltgiften über Wasser, Lebensmittel, Haut und Atemluft fallen jetzt bei den Fastenkuren, gepaart mit viel effektiveren Ausleitungsmethoden, eine wahre Sintflut von auszuleitenden Giftstoffen innerhalb

von wenigen Tagen wie ein Dammbruch über Blutsysteme und Organe her. So müssen mit diesen geänderten Bedingungen auch die begleitenden Untersuchungen und Therapien den Zeiten angepasst werden, um dieses "Eigenvergiftungs - Risiko bei Entschlackungskuren zu vermeiden. Zukünftige Fasten-Therapeuten werden durch spezialisiertes Zusatz-Wissen und ihrer Erfahrung das Risiko von Eigenvergiftungen minimieren. Sind doch solche Fasten-Reaktionen den Nebenwirkungen schwerer Medikamente ebenbürtig oder übersteigen diese sogar um ein Vielfaches. Derzeit führen wir, als Hauptrahmen bei allen gängigen Fastenmethoden (mit Reis, Obst, Säften, Brot, veganes Fasten, Gemüsebrühe, Tee, Basenkost, Grünkern, F.X.Mayr...) mittels der speziellen Laboruntersuchungen und geeigneter Neutralisierungstherapien ein effektives und nebenwirkungsfreies

Heilfasten durch.

Es ist aber zu bedenken, dass gerade in der Mondphase der Ruhezeit auch schon durch deutliche Verringerung der Nahrungszufuhr freiwerdende Giftstoffe zu Organbelastungen führen können.

Die Druiden mussten eben damals noch nicht mit alten Giftstoffen, Harnsäurelagern von mehreren Jahrzehnten, Umweltgiften, Schwermetallen, Konservierungsstoffen, Anti-biotika, Impfstoffdepots usw. rechnen und konnten sich bei ihren Stammesangehörigen auf unbelastete Organe verlassen. Zur Unterstützung wurde lediglich energetisch mit Eisenkraut gearbeitet. Aber das Wissen unserer Vorfahren um die Notwendigkeit der "Winterruhe" und des "Fastens" können wir uns heute in angepasster, nebenwirkungsfreier Form (Heilfasten-Therapie "State of the art") zu Nutze machen.