

Otto Buchinger

Das Heilfasten

Leseprobe

[Das Heilfasten](#)

von [Otto Buchinger](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b9236>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Vorwort zur 24. Auflage

Das vorliegende Buch ist „der Klassiker“ über das Thema Fasten bzw. Heilfasten. In keinem anderen Werk ist Fastenwissen inhaltlich so umfassend, tiefgründig und vollständig niedergelegt worden – legt man den Stand der Medizin Mitte der 1930er Jahre zugrunde.

Es ist nun über ein Jahr her, dass mein Vater, Dr. Otto Buchinger II, im Alter von über 90 Jahren nach einem arbeitsreichen Leben für die Buchinger-Methode und für die Pymonter Klinik im Mai 2003 verstarb. Er hatte noch die Vorworte 1987 zur 21. Auflage und 1999 zur 23. Auflage (dann schon zusammen mit mir) verfasst. Nun bin ich in der dritten ärztlichen Buchinger-Generation der für die Buchinger-Methode und für die Buchinger-Tradition Verantwortliche, und es ist mir als Sohn, Enkel und Nachfolger beider Drs. Otto Buchinger eine Ehre, dass ich für dieses nach wie vor wichtigste Werk über das Heilfasten das Vorwort schreiben darf.

Mein Großvater († 1966) arbeitete seit der Gründung der Klinik 1920 in Witzenhausen und dem Umzug der Klinik nach Bad Pyrmont bis 1953/54 die längste Zeit seines Lebens für sein eigentliches Werk, das Stammhaus der Buchinger-Methode in Bad Pyrmont als Fortsetzung der Witzenhäuser Klinik. Nach meinem Großvater war es mein Vater, Dr. Otto Buchinger II, der seit 1953 (zusammen mit seinem Vater schon seit 1946) sein ganzes Leben und seine ganze Arbeitskraft in den Dienst der Klinik in Bad Pyrmont stellte. Er repräsentierte die Buchinger-Methode weltweit und es ist ihm zu verdanken, dass diese heutzutage in aller Welt bekannt ist und geschätzt wird. Ein Beispiel: Der „Aufbau“ nach dem Heilfasten geht so, wie wir ihn kennen, auf meinen Vater Dr. Otto Buchinger II zurück.

Ich will hier nicht auf Details eingehen, je-

doch noch einiges Wichtige erwähnen: Aus der Sicht der Medizin zur Zeit meines Großvaters war die Bewegungstherapie oder der Sport nicht derartig durchstrukturiert und bedeutend bzw. so vielfältig, wie es heutzutage der Fall ist. Mehr als jemals zuvor hat die Bewegung bzw. der Sport im Heilfasten Anwendung gefunden, ja, die Bewegung ist zu einem unverzichtbaren Bestandteil der Buchinger-Methode geworden.

Lieber Leser, Sie können sich im Heilfasten diverse mögliche und sinnvolle bewegungstherapeutische Maßnahmen sowie Sportarten denken, die auch bei uns in der Praxis Anwendung finden. Das Spektrum der sportlichen Aktivitäten reicht z. B. in Bad Pyrmont von gezielter Krankengymnastik über Gruppengymnastiken bis hin zum Nordic Walking etc. und deckt ein weites Spektrum ab, das jedem etwas bietet. Beispielsweise wurde die Erfahrung gemacht, dass das Fasten eines Patienten vor einem Halbmarathon mit einer Leistungssteigerung einherging.

Auch die Flüssigkeitszufuhr beim Heilfasten war in den 1930er Jahren knapper beurteilt als heutzutage: Wir gehen von 3 Liter Flüssigkeit/Tag aus, denn die Hauptleistung bei der Entgiftung tragen die Nieren, und diese benötigen eine ordentliche „Durchspülung“ zur Erfüllung ihrer wichtigsten Aufgabe. Zudem stützt diese Trinkmenge den Kreislauf, trägt zur Blutdruckstabilisierung bei, erleichtert die Darmtätigkeit bzw. Darmreinigung im Fasten und hält die Haut unter Spannung (Hautturgor = kosmetischer Effekt).

Zum wissenschaftlichen Hintergrund des Heilfastens: Das Heilfasten wirkt auf den ganzen Organismus, und zwar vor allem auf das System der Grundregulation (Pischinger 1975/Heine 1997), d. h. auf die Trias Kapillare –

Grundsubstanz – Zelle (in die auch Nervenendigungen und Abwehrzellen etc. eingebettet sind), die als Einheit das Lebensprinzip des Organismus bildet und ca. 70% des Körpervolumens darstellt. Der Erhalt dieses Lebensprinzips wird durch das übergeordnete Ordnungsprinzip gewährleistet, das sowohl Zellindividualität wie soziale Gemeinsamkeit aller Strukturen des Organismus gewährleistet. Um ein gleichbleibendes Milieu zu erhalten (Homöostase), muss sichergestellt sein, dass diese Grundsubstanz oder Matrix sozusagen nicht nur eine einwandfreie „Transitstrecke“ sowohl für die Versorgung der Körperperipherie darstellt, sondern umgekehrt auch für die reibungslose „Entsorgung“ von Stoffwechselprodukten etc. der gesamten Körperperipherie geeignet ist. Die Grundsubstanz (Matrix) wacht sozusagen über Nährstoffe, Energie und Informationen, und ist damit quasi die Schaltstelle der Gesundheit! Die Faktoren der modernen Lebensweise mit einer eher qualitativ schlechten Ernährung und einem katastrophalen Bewegungsmangel (statt eines Bewegungsapparates haben immer mehr Menschen einen „Sitzapparat“), negativen Stressfaktoren, Rauchen und zuviel und zu regelmäßigem Alkoholgenuss etc. führen zu einer Anhäufung aggressiver saurer Stoffwechselprodukte in der Matrix. Diese stören die letztlich die lebenserhaltende Funktion der Grundsubstanz (Matrix) nachhaltig und können somit Krankheit(en) bewirken. Hier greift das Heilfasten sozusagen an der Wurzel entscheidend ein, entsäuert (laienhaft ausgedrückt: „entschlackt“ und „entgiftet“) und stellt die normale Regulation (Homöostase) wieder her. Der Begriff „Entschlackung“ (im Englischen ist eher von „detox“ die Rede, gleichbedeutend mit „Entgiftung“) dient lediglich zur Verständigung mit dem Laien (ist also kein wissenschaftlicher „Terminus“, sondern nur eine Metapher) und gibt bildhaft Vorgänge oder Prozesse wieder, die inzwischen im Einzelnen definiert sind (modifiziert nach Pirlet¹):

- die hitzelabile Aminoacyl-Synthetase (=Alterungsenzym, Defektenzym), nachgewiesen z. B. in Hirn- und Lebergewebe;

- Polyamine (auch aus fleischreicher Ernährung), als Anhalt für die zunehmende Zellteilungsrate/Mitosenhäufigkeit (Zell-Turnover), somit u. U. ein diskreter Hinweis auf zunehmende Krebszellbildung;
 - atherosklerotische Plaques (=Ablagerungen in den Gefäßwänden);
 - bei der Atherosklerose überreichlich produziertes Kollagen, bestehend aus: Stützgewebsfasern, die in der Überzahl die Gefäße „hart“ machen, wie Proteoglykane, das sind große Moleküle, die in der Grundsubstanz abgelagert werden und den Stofftransport behindern, sowie saure Mucopolysaccharide (=interzelluläre „Schmier- u. Kittstoffe“);
 - Antigen-Antikörper-Komplexe, das sind aus Abwehrreaktionen des Immunsystems stammende größere Moleküle, die sich an Basalmembranen des Bindegewebes und Zellwänden ablagern und auch dadurch den Substrattransport und die Stoffwechselprodukt-Entsorgung („Müllentsorgung“) behindern;
 - bei der bakteriellen Zersetzung unverdauter Nahrungsstoffe im Darm entstehende Phenole (Keimgifte), Indole (entstehen bei Eiweißfäulnis), Amine (Eiweißabbauprodukte, Ammoniak-Abkömmlinge), Formaldehyd (Desinfektions- und Konservierungsmittel) aus Methylalkohol (Lösungsmittel), Fuselöle (Nebenprodukte d. alkoholischen Gärung).
 - Harnsäure, Harnstoff, Bilirubin u. Abbauprodukte;
 - von außerhalb in den Körper gelangende Substanzen: Schwermetalle, Pestizide, Farbu. Aromastoffe, Konservierungsstoffe etc.
- Im Übrigen liefert die Forschung (z. B. des Gerontologen Roy Walford [† 2004^{2,3}] Hinweise auf den lebensverlängernden Effekt (Anti-Aging) eines regelmäßigen (Heil)Fastens und/oder einer kalorienärmeren Ernährung. Wirksam ist die Kalorienreduktion mit einer deutlichen Senkung des Blutzuckerspiegels sowie einer Verminderung von Sauerstoffradikalen und einer Erhöhung der Reparaturkapazität des Erbgutes. Daraus resultiert letztlich ein verbesserter Schutz des Abwehrsystems.

Der Molekularbiologe Stephen Spindler (University of California Riverside UCR, 2001/2004⁴) und andere Molekularbiologen (z. B. auch L. Fontana⁵) wiesen nach, dass gelegentliches Fasten – am besten verbunden mit einer kalorien geminderten Ernährung – lebensverlängernde Gene „anschaltet“ und die Reparaturkapazität des Erbgutes erhöht. Umgekehrt ist der Zuckereinstrom in die Zellen (durch kalorienreiche Ernährung) Auslöser für einen frühen Zelltod und damit rascherer Alterung durch „Abschaltung“ der lebensverlängernden Gene. Dieses Faktum bedeutet in der Konsequenz nichts anderes, als der Evolution gemäß kalorienreduziert zu essen, haben wir alle doch nach wie vor den Stoffwechsel eines „Jägers und Sammlers“. Das heißt, wir sollten bei thermisch verarbeiteten Kohlenhydraten sowie bei Milchprodukten in Kombination mit Obst und Zucker sehr zurückhaltend sein, die zu hohe tägliche Zufuhr tierischen Eiweißes verringern und uns zugleich der Evolution (und unserem Bedürfnis, das uns leider jedoch keine ausreichenden Signale mehr sendet – wir sind fast ausschließlich zu „Sitzmenschen“ geworden!) entsprechend täglich ausdauernd bewegen. Die tägliche Bewegung im Haushalt, der Weg vom Auto zum Büro, vom Auto ins Haus etc. reichen bei weitem nicht aus, dem Körper gesundheitswirksame Impulse zu vermitteln. Die Evolution der Menschheit hat für uns tägliche Distanzen von ca. 17–40 Kilometern zu Fuß vorgesehen, in der Sorge um Nahrungsbeschaffung (Beeren sammeln, Jagd etc.). Wenn man alle Ergebnisse der hier erwähnten Untersuchungen an Tieren (Mäusen) über lebensverlängernde Wirkung der Kalorienreduktion zusammenfasst, wäre den Forschungsergebnissen zufolge eine menschliche Lebenserwartung von ca. 165 Jahren vorstellbar! Ernährung kann immer nur im Zusammenhang mit der zeitnahe ausgeübten täglichen Bewegungsintensität gesehen werden!

Da einem heutzutage fast „die gebratenen Tauben fast in den Mund fliegen“, gilt es alternative Lösungen zu finden, um uns wenigstens die notwendige tägliche körperliche Min-

destbelastung zu garantieren, zusammen mit einem gelegentlichen Heilfasten und kalorienmodifizierter Ernährung im Alltag. Die Ansicht, dass ganz kurze Nahrungskarenzen Probleme für uns erzeugen könnten, kann so nicht mehr stehen bleiben, ist doch gerade das permanente Über-Essen zum Problem geworden.

Weder kommt es im Heilfasten zu einer Entleerung von Vitaminedepsots noch zu einem ins Gewicht fallenden Mineralstoffverlust, sondern sogar zu einer Schonung lebenswichtiger Strukturen. Andererseits finden wir gelegentlich bei Patienten schon zu Beginn einer Fastenbehandlung durch die Fast-Food- und Convenience-Produkte bedingte und damit schon vorbestehende Minderungen im Vitamin- und Mineralstoffbestand. Unsere heutigen Fast-Food-Gewohnheiten (plus Convenience-Produkten) zusammen mit der täglichen Überernährung und dem fast extremen Bewegungsmangel münden geradezu in eine Verkürzung der Lebenszeit. Drastischer formuliert: Die jetzt heranwachsenden Generationen an Kindern werden recht wahrscheinlich die ersten sein, die aufgrund der Überernährung (zuviel Fett, zu salzig, zuviel Süßes, zu viel Eiweiß, zuviel künstliche Aromen) und des ausgeprägten Bewegungsmangels vor ihren Eltern sterben könnten! Eine weitere sehr interessante wissenschaftliche Arbeit sei erwähnt: 1991 wurde von Kjeldsen-Kragh u. a. die norwegische „Rheumastudie“ veröffentlicht, die im Ergebnis besagte, dass Fasten – gefolgt von einer vegetarischen Ernährung – äußerst positive Wirkungen bei Rheumatikern erzielt, indem die entzündlichen Gelenkschwellungen zurückgehen sowie die Schmerzen deutlich abnehmen⁶.

Die Heilfasten-Erfahrungsmedizin wird außerdem durch sehr erfreuliche Forschungsergebnisse von Prof. Dr. G. Huether bestätigt: (Heil-)Fasten verbessert die Wirkung des Glückshormons Serotonin, wodurch u. a. Spannungen abgebaut werden und die Stimmung insgesamt in positiver Weise beeinflusst wird – ja, dass auch die Libido (und damit auch die Sexualität) als positive Emotion profitiert da-

von!⁷⁻¹⁰. Man kann die Fastenwirkung somit auch als einen Vitalisierungsvorgang bezeichnen. Mit Gewichtsreduktion hat das Heilfasten also nur am Rande zu tun, eine Gewichtsabnahme ist die schönste – wenn auch erwünschte – Nebensache bei der Buchinger-Methode.

Das Gerücht, man würde beim Heilfasten zwangsläufig in eine „JoJo-Situation“ geraten, ist unsinnig. Das „weight cycling“ – wie es korrekt heißt, tritt nie zwangsläufig im Gefolge eines Fastens auf, sondern ist – wenn es eintritt – der Beweis dafür, dass entweder das Heilfasten ohne jede Motivation und Vorinformation angegangen wurde (z. B. allein um Gewicht zu verlieren, oder nur zum „Abspecken“), oder dass man genau die alten, krankmachenden Essverhaltensmuster fortsetzt! Das wiederum bedeutet, dass nur derjenige heilfasten sollte, der wirklich motiviert ist, anschließend sein Essverhalten und seine Bewegungsintensität positiv zu verändern!

Nach all den erfreulichen Nachrichten gibt mir aber auch eine Entwicklung zu denken, die seit den 1980er Jahren zunehmend zu beobachten ist: Vor allem im deutschen Sprachraum gibt es eine zunehmende Zahl von Anwendern der Fasten-Methode, zum einen im Rahmen seriöser Organisationen mit einer (auch für Laien) im positiven Sinne verschulten Ausbildung in diesem Teilgebiet der Naturheilkunde, zum anderen auch durch Personen mit nicht vorhandener Ausbildung bzw. Qualifikation (deren Kenntnisse und Ausbildung zumindest zweifelhaft sind). Diese Heilfasten-Szene ist meiner Meinung nach mittlerweile leider völlig unübersichtlich geworden, und unserer Kontrolle entzogen. Gelegentlich höre ich auch von Menschen, die wohl nach vorliegender Literatur ohne jegliche ärztliche Begleitung (und ohne vorherige Blutuntersuchungen und EKG!!) „einfach losfasten“. – Das halte ich für äußerst bedenklich, Fasten sollte so nicht geschehen! Ich bin strikt **gegen** ein Fasten ohne vorherige Einholung ärztlichen Rates und ohne vorausgegangene Untersuchungen und ohne ärztliche Begleitung!

Heilfasten erscheint auf den ersten Blick be-

stechend einfach (das ist es auf den ersten Blick auch) – in Wirklichkeit aber ist es eine Wissenschaft für sich. Ohne gewisse Grundkenntnisse der menschlichen Physiologie sowie internistischer und ernährungswissenschaftlicher Fakten sollte man nicht „einfach so“ an diese wunderbare Methode herangehen. Die Einschränkung des Heilfastens auf Fachkompetenz ist mir wichtig, weil nur so diese Methode auf Dauer geschützt werden kann. Ich will nicht hinnehmen, dass die Buchinger-Methode durch unsachgemäße Durchführung diskreditiert wird.

Beim Surfen im Internet bestätigen sich meine Befürchtungen: Ich habe ich das Gefühl, dass hier gelegentlich unter dem Namen Buchinger eigene Modifikationen eingefügt werden, die mit der Buchinger-Methode und der korrekten Methodik selbst wenig zu tun haben. Einmal hatte ich sogar den Eindruck, dass der Hintergrund einer Modifikation des Ablaufes des Heilfastens die Hoffnung auf ein zusätzliches Geschäft mit der Buchinger-Methode war. Ich war darauf gestoßen, als mich jemand fragte, warum ich denn erstens Glaubersalz zur täglichen Anwendung und zweitens einen bestimmten „Herzwein“ im Heilfasten empfehlen würde! Ich war darüber sehr erstaunt, protestierte, um mich dann sofort im Internet auf die Suche zu machen, denn weder enthält die Buchinger-Methode täglich Glaubersalz (nur einmal zu Beginn des Fastens!), von dem weiteren Punkt ganz zu schweigen. Der Autorin dieser zweifelhaften Angabe (die das als „Heilfasten nach Buchinger“ bezeichnete) gab ich zu erkennen, dass ich auf Unterlassung dieser Modifikationen oder der Verwendung des Namens „Buchinger“ bestehe.

Gewisse Anpassungen und Ergänzungen („ergänzende Verfahren“) sind zwar anhand der Erkenntnisse der Wissenschaft sinnvoll, ändern aber am Prinzip der bewährten Methode wenig.

Würde man meinen Großvater und meinen Vater heutzutage fragen, was sie darüber denken, dass das Heilfasten z. T. profanisiert und in mittlerweile unübersichtlicher Weise und

an (zu)vielen Orten praktiziert wird, dann würden beide darin übereinstimmen, dass es nicht möglich sein dürfe, dass Menschen einfach nur nach Lesen der entsprechenden Literatur und ohne jeden fachlich kompetenten Hintergrund und ohne jegliche vorausgehende absichernde Maßnahmen anfangen zu fasten!

Der Hinweis auf die Einheit von Heilfasten und fachlich kompetenter Aufsicht und Begleitung ist notwendiger denn je!

Zur Orientierung für den surfenden Leser: Unter www.datadiwan.de/aeghe/frameset.htm finden Sie im Internet die „Leitlinien Heilfasten“ als PDF-Datei, veröffentlicht von der „Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung“ 2002. Diese Leitlinien sind verbindlich, Sie können das Dokument downloaden, ausdrucken und sich dann über die korrekte Methodik des Buchinger-Heilfastens im beginnenden 21. Jahrhundert ausführlich informieren. Ebenfalls im Internet unter ww.ugb.de können Sie viele interessante Details abrufen zu verschiedenen Ernährungsfragen, sich aber auch über Möglichkeiten zur Ausbildung in der Methode informieren.

Ich wünsche diesem Buch viele interessierte Leser.

Bad Pyrmont, im Frühjahr 2005

Dr. Andreas Hans-Otto Buchinger
Internist/Naturheilverfahren/
Badearzt, Chefarzt der Klinik
Dr. Otto Buchinger in
Bad Pyrmont

Literatur

- ¹ Pirlet K: Was versteht man unter Stoffwechselschlacken? *Erfahrungsheilkunde* 1989; 38: 223–225.
- ² Walford RL, Harris SB, Gunion, MW: The Calorically Restricted Low-Fat Nutrient-Dense Diet in Biosphere 2 Significantly Lowers Blood Glucose, Total Leukocyte Count, Cholesterol, and Blood Pressure in Humans. *PNAS*.1992; 89: 11533–11537.
- ³ Walford RL: *Beyond The 120-Year Diet*. New York: Four Walls, Eight Windows; 2000.
- ⁴ Dhahbi JM, Kim HJ, Mote PL, Beaver RJ, Spindler SR: Temporal linkage between the phenotypic and genomic responses to caloric restriction. *PNAS*. 2004; 101: 5524–5529.
- ⁵ Fontana L, Meyer TE, Klein S, Holloszy JO: Long-term calorie restriction is highly effective in reducing the risk for atherosclerosis in humans. *PNAS*. 2004; 101: 6659–6663.
- ⁶ Kjeldsen-Kragh J, Haugen M, Borchgrevink CF, et al.: Controlled trial of fasting and one year vegetarian diet in rheumatoid arthritis. *Lancet* 1991; 338: 899–902.
- ⁷ Huether G, Ruether E: *Das serotonerge System*. Bremen: Unimed Verlag; 1999.
- ⁸ Huether G, Zhou D, Schmidt S, Wiltfang J, Ruether E: Long-term food restriction down-regulates the density of serotonin transporters in the rat frontal cortex. *Biological Psychiatry*. 1997; 41: 1174–1180 (war bei der Präsentation 1999 auf dem UGB-Kongress noch als „im Druck“ angegeben).
- ⁹ Huether G: The central adaptation syndrome: Psychosocial stress as a trigger for adaptive modifications of brain structure and brain function. *Prog. Neurobiol*. 1996; 48: 569–612.
- ¹⁰ Huether G: *Die Evolution der Liebe*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 1999.

Vorwort zur 23. Auflage

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage des Buches „Das Heilfasten“ vergingen inzwischen mehr als 60 Jahre. Und dem Vorwort zur 21. Auflage (1987) ist im Grunde weder etwas hinzuzufügen noch zu ändern.

Wir fragen uns nur, ob die bewährte Fasten-therapie nicht durch zuviel Verwissenschaftlichung (*sit venia verbo*) und Medizinalwissen im engsten Sinne in ihrem eigentlichen, geistigen Erkenntniswege gemindert wird? Sollten wir nicht nach *dem* Wege der Behandlung suchen, der über die bloße Wissenschaft und Technik vom Fasten hinaus weiterführt zur eigentlichen Substanz des Menschen, die die *Quinta essentia* im Sinne des Aristoteles und des Paracelsus ist? Sie ist das Spirituelle im Menschen, der Wurzelgrund und Keim jeder Krankheitsbesserung, einer jeglichen Heilung. Der Hiob, genannt Mensch, ganz prosaisch geführt in Listen als Krankheits-Fall, zeitweilig ausgeschieden aus seiner beruflichen oder häuslichen Tätigkeit, weiter nur noch interessierend als Konsument von mancherlei Behandlungen, Kuren, Diäten, Arzneien und auch gelegentlich als Wähler, ringt um seine Würde, auch mit sich selbst, den Sinn des Geschehens, seiner Schmerzen und seiner Einsamkeit zu begreifen. Ist da nicht in der Aufgeschlossenheit und der heilsamen Fasten-Atmosphäre die menschliche Nähe des Arztes zumindest von gleichem Rang und ähnlicher Wirkungskraft wie die hilfreichen Diäten, Bäder, Arzneien und Injektionen? Und von mindestens gleicher Notwendigkeit?

Eine Heilfastenklinik ist, und das dürfen wir nicht vergessen, der Inbegriff eines Ortes vorbeugender Medizin, der psychosomatischen Heilkunde und der Gesundheitsschulung. Der Arzt trägt in einer solchen Klinik mit an der Schwierigkeit unserer Zeit, die darin liegt, dass

die hippokratisch-ethische Einstellung sich wandelt in der veränderten gesellschaftlichen Situation von Arzt und Patient. Man spricht viel zu viel von der Gesundheits-Politik, von einem Gesundheits-Markt. Der Arzt selbst wird rubriziert als *Leistungs-Anbieter*. Seine Aufgabe ist es anscheinend, das – häufig durch ungezügelte Konsum-Gewohnheiten – leidend gewordene Soma nach ausgehandeltem Tarif wieder in Ordnung zu bringen, so wie ein Fahrzeug repariert wird: sofern es noch reparabel ist.

Das entscheidende, innere, nämlich geistige Wesen jeder Heilung, insbesondere eben durch Fasten, geriete in Gefahr, verloren zu gehen. Die Arztpersönlichkeit und das große Amt für den Leidenden sollten eigentlich nie als bloßes Gesellschafts- und Gesundheitsproduktionswerkzeug angesehen werden. Zur vielbeschworenen Freiheit des Menschen gehört ganz allgemein das Risiko, sich psychophysischer Krankheitsgefahr ausgesetzt zu wissen. Aber es gehört zu seiner Freiheit und Würde, eben auch in seiner geistig-seelischen Wirklichkeit angesprochen und therapiert zu werden. Seien wir darum besorgt, dass nicht das Bewusstsein eigener Gesundheitsverantwortlichkeit dahinschwindet in die bürokratische Fürsorglichkeit großzügiger und bereitwilliger öffentlicher Einrichtungen!

Gesundheitslehrer jedoch von der Vorbildlichkeit und Glaubwürdigkeit des 1966 verstorbenen Otto Buchinger sind selten. Möchte uns die Erinnerung an ihn ebenso dienen, wie auch die dankbare Erinnerung an die freundschaftliche Begegnung mit vielen Kurpatienten und Mitarbeitern.

Bad Pyrmont, Frühjahr 1999

Dr. med. Otto Buchinger II
Dr. med. Andreas Buchinger

Aus dem Vorwort zur 21. Auflage

Man nennt dieses Buch den Klassiker des Fastens und meint damit etwas Mustergültiges, Vorbildliches. Wie der römische Staatsmann *Aurus Gallius* (2. Jahrh. n. Chr.) die Bezeichnung „*scriptor classicus*“ zum ersten Mal verwendete, so darf man die Charakterisierung seines „*liber classicus*“ gewiss heute einem Autor zusprechen, der mit seinen Veröffentlichungen, seinem exemplarischen ärztlichen Wirken eine bedeutsame neue Seite des Buches der biologischen Therapie aufschlug und Schule machte im besten Sinne des Wortes. Der Inhalt bedarf keiner Änderung, ist nach wie vor gültig.

Zu seinen namhaften, erfolgreichen Schülern zählt *Heinz Fahrner*, Überlingen. In vorbildlicher Weise hat er die Fastenwirkungen und -indikationen wissenschaftlich dargelegt, sie in ihren physiologischen Vorgängen, in den Stoffwechsel- und Regulationszusammenhängen erläutert und die Umstände der sinnvollen psychovegetativen Gesamt-Steuerungseinflüsse beschrieben. Es freut mich besonders, dass *Heinz Fahrners* maßgebliches Buch „Fasten als Therapie. Buchinger-Heilfasten; Pathophysiologie; Indikationen und Verläufe; Methode; Fastenphysiologie“ vor einem Jahr im gleichen Verlag erschien wie *Otto Buchingers* Klassiker. Beide Bücher werden dem Gedanken und der Praxis des Heilfastens den Weg bahnen in einer Zeit, die sich in wachsendem Maße einer bionomischen, einer lebensgesetzlichen Medizin zuwendet.

Otto Buchinger war ein Arzt, dessen Persönlichkeit das Buch „Heilfasten“ widerspiegelt in der Ganzheit seines Wesens und Wirkens, im Einklang der Medizin des Leiblichen mit dem Seelisch-Geistigen.

Friedrich Nietzsche („Menschliches–Allzumenschliches“) sagt: „... Es gibt jetzt keinen

Beruf, der eine so hohe Steigerung zuließe wie der des Arztes ... Die höchste geistige Ausbildung eines Arztes ist nicht erreicht, wenn er die besten, neuesten Methoden kennt, auf sie eingeübt ist und jene fliegenden Schlüsse und Wirkungen auf Ursachen zu machen versteht, derentwegen die Diagnostiker berühmt sind; er muß außerdem eine Bedeutsamkeit haben, die sich jedem Individuum anpaßt und ihm das Herz aus dem Leibe zieht ... er muß die Geheimnisse einer Seele verstehen, ohne sie zu verraten ...“ In einer Ansprache (Bad Pyrmont, Mai 1959) sagte *Otto Buchinger*: „Shakespeare läßt seinen tiefsinnigen Prinzen Hamlet einmal sagen:

„Dies ist des Wohlstands und der Ruh Geschwür / das *innen* aufbricht, während sich von *außen* / kein Grund zum Tode ...“

Und er fährt fort: „Die Menschenmassen und Massenmenschen des relativen Wohlstands, vom Generaldirektor bis zum einfachen Fließbandarbeiter, sie leben *zu gut*! Ach nein: im vollen Sinne leben sie eigentlich *zu schlecht*! Masse und Üppigkeit senken die Lebenswerte!“ ... Vierzig Jahre Naturheilverfahren und Fasten haben mich und schon maßgeblich Andere überzeugt, dass Hilfe und Rettung da sind. Wir stellen jetzt den Satz auf, der auf Transparenten und Fernsehschirmen erscheinen sollte: „*Das mehrwöchige Heilfasten ist der bewährteste Weg zur Heilung chronischer Krankheiten, der königliche Heilweg.*“ Ich füge hinzu: *es muss dann ein stationäres, ein sanatorisch geleitetes Heilfasten sein.*

Bad Pyrmont, Januar 1987

Otto Buchinger II

Vorwort zur 1. Auflage

„Den höchsten Wert muss man in der ganzen Kunst darauf legen, daß man den Kranken gesund macht. Kann man ihn auf viele Arten gesund machen, so muß man die am wenigsten umständliche wählen, Denn nichts ist für einen Mann ehrenwerter, nichts der Kunst mehr entsprechend, als wenn er nicht darauf ausgeht, der großen Menge etwas vorzumachen.“

(Corpus Hippocraticum)

Es ist gewiss etwas Richtiges in der gefühlsmäßigen Einschätzung, dass alles Konstruierte, Künstliche, Komplizierte in der Behandlung kranker Menschen schon als bedenklich gilt, und in der Beobachtung, dass der weise wie der unverbildete Mensch immer mehr Zutrauen hat zum einfachen, klar Überblickbaren, dessen Folgerichtigkeit unmittelbar einleuchtet.

Die Arsenale unserer Heilkunst sind heute derart überlastet, die Untersuchungsmethoden und die Mittel der Krankenbehandlung derart vermehrt und ausgetüfelt, dass eine gewisse Universalität, die zur Zeit *Goethes* noch einigermaßen die Welt des gesamten Wissens und der Künste umfassen konnte, heute nicht einmal auf dem einzigen Gebiet der Heilkunde mehr möglich ist. Fachärzte überall! Nerven-, Magen-Darm-, Kinder-, Augen-, Hals-Nasen-Ohren-, Haut- und Sexual-, Lungen-, Frauen- und Stoffwechsel-Ärzte usw. Allein schon das Fach des Chirurgen zeigt uns, dass der eine mehr Gallenblasen-Spezialist, der andere mehr Gehirn-Operateur, der dritte mehr Orthopäde ist usw. Dazu kommt dann noch das Heer der Psychotherapeuten (nach *Coué*, nach *Freud*, nach *Jung*, nach *Adler* usw.). Und nicht zuletzt die Masse der sogenannten Gutachten-Ärzte, die allerdings weniger „behandeln“, als dass sie infolge ihrer „Feststel-

lungen“ oft mehr Krankheit in den Menschen „fest“stellen, als wir für gewöhnlich ahnen! Was allerdings nichts gegen die vielen ehrenwerten Schreib-Ärzte und gegen das leider notwendige Attest-Schreiben besagen soll.

Auf Grund 50-jähriger Beobachtung am Krankenbett und in der Sprechstunde bin ich heute der Ansicht, dass die Heilmittel Luft, Licht, Wasser, Diät, Homöopathie, Gutzureden und Fasten fast alles zu leisten imstande sind, was nötig ist, um Menschen vor Krankheiten zu bewahren und sie von Krankheiten zu befreien.

Um billiger Kritik gleich die Waffe aus der Hand zu nehmen: alle Achtung vor der Unfall-Chirurgie, vor der Wohltat des Morphins, vor der Geburtshilfe und vor den sehr beträchtlichen Erleichterungen des Erkennens der Krankheit durch Röntgenplatten, Blutkörperchen-Senkung und Augenspiegel, um nur einiges zu nennen! Der obige Satz von den Naturheilmitteln¹ bleibt bestehen. Von allen natürlichen Heilmitteln aber hat mir doch bisher den größten Eindruck das Fasten² gemacht.

Ein berühmter Engländer, es kann aber auch der Ire *Bernhard Shaw* gewesen sein, antwortete einmal, nach dem „Hauptgrund“ für seinen Vegetarismus gefragt, nur das eine Wort: „Myself!“ Ja natürlich, das Beweismittel eigenen Erlebens wiegt eben schwerer, ist „lebendiger“, auch für andere, die von Errechnetem und Erlesenem kaum berührt werden.

Wie es so häufig im Leben der Fall ist: Auch ich bin durch eigenes, schweres Leiden erst zum Fasten gekommen. Nach einer lakunären Mandelentzündung gegen Ende des Krieges erkrankte ich an einem gefährlichen akuten Gelenkrheumatismus mit septischer Fieberkurve, der nach zwei Monaten in eine übel aussehende chronische Form überging, mit Muskelschwund, vergrößerter Leber und ei-

ner immer wiederkehrenden Gallenblasen-Entzündung. Die Prognose des ersten Wiesbadener Facharztes war einfach vernichtend, und ich schlich und hinkte einer recht traurigen Zukunft entgegen. Da versuchte ich denn, alle ordentlichen vorgeschriebenen Bahnen verlassend, das Äußerste. Auf den Rat eines Laien(!), eines befreundeten älteren Seeoffiziers, machte ich ein strenges Dreiwochen-Fasten durch, in Freiburg, bei *Gustav Riedlin*, dem Nestor der deutschen Fastenärzte.

Eine gewaltige Umstimmung trat ein. Die Glieder wurden frei. Aber die Gallenanfälle hörten immer noch nicht auf. Eine zweite Fastenkur von vier Wochen, in Dresden, bei *Siegfried Möller*, hatte den Erfolg, dass nach einer fünf Minuten dauernden, sehr heftigen Gallenkolik die alten Leberbeschwerden für immer aufhörten. Seitdem bin ich stets gesund und arbeitsfähig geblieben. Aber jedes zweite Jahr faste ich „meine“ zwei bis drei Wochen.

Wenn dem Laien etwas geholfen hat, dann empfiehlt er es gern kritiklos aller Welt. Wenn aber dem zünftigen Arzte ein Mittel geholfen hat, das ihm überdies noch theoretisch einleuchtet, dann wendet er es nachprüfend an bei seinen Kranken, lernt dabei, vervollständigt seine ersten Beobachtungen und baut dann die Methode nach seiner Weise aus.

Seit dem Jahre 1919 habe ich die Fastenkur an 3200 Fällen beobachtet und habe in einem so ausreichenden Maße Erfahrungen sammeln können, dass ich mich nunmehr verpflichtet fühle, diese wunderbare und einfache Kur zusammen mit ihren Hilfsmethoden – auch auf diese kommt es an! – eingehender zu schildern, damit in Laien- und besonders auch in Ärztekreisen endlich das Vorurteil gegen dieses überragende Heilmittel verschwinden möge, zum Wohle unseres deutschen Volkes und der ganzen Menschheit.

Das weitaus meiste an exakten Daten der Physiologie und Pathologie des „Hungerns“ ist der Literatur entnommen. Es liegen da nämlich schon sehr wertvolle Arbeiten vor, und die wichtigsten Autoren sind: *Francis Benedict*³, *Sergius Morgulis*⁴, *Hans Günther*⁵ und *Edouard Bertholet*⁶. Eine Erfahrung mit Fasten-

kuren hat keiner dieser großen Autoren. Erfahrungen sind dagegen *G. Riedlin*, *S. Möller*, *R. Kapferer* und *Fr. v. Segesser*, deren Schriften in späteren Kapiteln angegeben sind.

Der Verfasser dieses Buches ist Praktiker, Therapeut, hat nur ein ganz kleines Laboratorium zur Verfügung und hat erst seit drei Jahren eine ärztliche Assistenz. Es fehlt weitaus an Zeit, etwa Stoffwechsel-Untersuchungen anzustellen, überhaupt das große Material wissenschaftlich auszuwerten.⁷ Aber der Verfasser dieses Buches über das Fasten darf doch für sich in Anspruch nehmen, genügend praktische Erfahrungen gesammelt und auch stets aufmerksam beobachtet zu haben, dergestalt, dass er hieraus das Recht ableiten darf, die schon vorhandenen gelehrten und bereits experimentell genügend gestützten wissenschaftlichen Veröffentlichungen über Hungern und Fasten, besonders aber über die eigentliche Fastenkur, durch seine Erfahrungen noch zu ergänzen.⁸

Dies Buch, ich weiß es, ist ein merkwürdiges Buch. Es ist der einmalige und, ich darf wohl auch sagen waghalsige Versuch eines Arztes, nicht nur seine therapeutischen Erfahrungen wiederzugeben, sondern auch „Gefühl und Schauen“ (*Goethe*) als tragende Atmosphäre des ärztlichen Handelns aufzuzeichnen. Herzgedanken nicht zu verbergen, sofern sie am Erfolg teilzuhaben scheinen, also auch etwas zu bekennen und Zeugnis abzulegen vom eigenen Lebensfundament.

Dies Buch stellt also keine Normen auf, nichts Allgemeingültiges, sagt nicht, wie es etwa einer „machen muss“. Die Welt *jedes* Arztes, *seine* Welt ist die hohe Norm, aus der heraus Heil und Erfolg erblüht. Es genügt, am Schlusse dieses Buches zu wissen, dass das Heilfasten als Heilweg höchst beachtenswert ist und – dass eigentlich, nein: so *recht* eigentlich auch das *Beten* dazu gehört, oder, um es weniger einfach und weniger allgemeinverständlich auszudrücken, die Theurgie als vollbringende Komponente.

Im Mai 1935

Otto Buchinger I



Otto Buchinger

[Das Heilfasten](#)

und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg

135 Seiten, kart.
erschieden 2008



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de