

Fastenkuren und Lebenskraft

Dr. med. Gustav Riedlin

**Ein Führer für den
methodischen Gebrauch**

© 2024 Dr. Gustav Riedlin
Herausgegeben von: Christof Uiberreiter

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5,
22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die
Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren,
zu erreichen unter: Christof Uiberreiter,
Zum Tal 1, 45731 Waltrop, Germany.

Fastenuren und Lebenskraft

Ein Führer
für den methodischen Gebrauch

von

Dr. med. **Gustav Riedlin**
praktischer Arzt in Herrenalb

Vierte Auflage

11. bis 15. Tausend

Fr. Paul Lorenz, Freiburg (Baden) u. Basel
Fach-Verlag u. Fachbücherei f. die gesamte Lebensreform
Verlag: **Die Lebensreform**. 12,000 Aufl. Ruf 6705

Alle Rechte,
einschließlich des Übersetzungsrechtes, vorbehalten.

Vorwort zur dritten Auflage.

Sowohl seit der ersten Drucklegung dieser Broschüre eine Reihe von Jahren verflossen und meine Erfahrungen durch Beobachtung des Fastenverlaufs bei den verschiedensten Krankheitsformen in nunmehr fünfundzwanzigjähriger Fastenpraxis sich wesentlich erweitert und vertieft haben, so kann ich mich dennoch nicht zu einer Textesänderung oder zu einer Aufzählung weiterer Fastenfälle entschließen und lasse daher die dritte Auflage im Gewand der zweiten erscheinen. Ich verweise aber auf die sehr wertvollen Veröffentlichungen von Dr. Siegfried Möller in Loßwitz und von den Schweizer Ärzten Dr. Keller-Hörschelmann und Dr. von Segesser, denen die Fastensache eine große Förderung verdankt. Übrigens liegt die Fastenidee gewissermaßen in der Luft und hat seit wenigen Jahren auf allen Kontinenten eine ungeahnte Verbreitung gefunden, nicht zum Wenigsten durch die Erfahrungen im Krieg und durch die sogenannten Hungerstreiks aus politischen Beweggründen.

Wiederholte Anfragen wegen der praktischen Durchführung einer Fastenkur hier in Freiburg unter meiner Leitung veranlassen mich zur Mitteilung auch an dieser Stelle, daß ich nach wie vor Patienten aufnehme.

Freiburg,
im Dezember 1920.

Dr. med. G. Riedlin
prakt. Arzt.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	3
Die Fastenkur in ihrer Stellung zu den anderen Heilmethoden. Paradoxe Erscheinungen beim Fasten. Fasten und Hungern	5—10
Das Robert Mayersche Gesetz von der Erhaltung der Kraft. Nahrung, Energie und Wärme. Das souveräne Leben. Lebenswärme und Verbrennungswärme. Untertemperaturen	11—26
Theorie des Fastens. Fremdstoffbildung. Richtiges Rauhen. Selbstvergiftung und Rückvergiftung. Allgemeine Fastenerscheinungen. Stoffwechsel beim Fasten. Harnsäure und Harnstoff. Hämoglobingehalt des Blutes. Das Herz beim Fasten. Weiße Blutzellen. „Schleimlose Diät“	27—39
Praxis der Fastenkuren. Ruhe, Bewegung, Wärmebedürfnis. Wasseranwendung und Sonnenbäder. Darmspülung. Getränke. Dauer des Fastens. Symptome der beendeten Fastenkur. Nachkrisen. Wiederholtes Fasten. Uble Zufälle beim Fasten. Nahrungszufuhr nach dem Fasten. Mäßigkeit. Gegenanzeige der Fastenkur. Todesfälle. Die „Erfucht“. „Operation ohne Messer.“ Allgemeine Heilanzeigen für Fastenkuren	40—58
Fastenberichte	59—67

Die Weisheit ist nur in der Wahrheit.

(Goethe.)

Wir können die Natur nur dadurch beherrschen, daß wir uns ihren Gesetzen unterwerfen.

(Lord Bacon.)

So verschieden auch die vom menschlichen Geist ersonnenen Heilweisen sind, so stimmen sie doch insofern in einem wichtigen Punkte überein, als sie ihre Heilmittel unter Beibehaltung, Einschränkung oder Vermehrung der Nahrungszufuhr anwenden. Sie arbeiten alle mit mehr oder weniger natürlichen Reizen, um je nach dem Stand der wissenschaftlichen Erkenntnis zu versuchen, die normale Arbeit des Organismus wiederherzustellen.

Die alte Arzneiheilkunde, die weniger eine Heilmethode als eine folgenschwere Verirrung des forschenden Menschengesistes ist, begnügt sich in der Hauptsache damit, die unangenehmen Krankheits Symptome durch starkwirkende (differente) Mittel zu beseitigen. Diese Symptomentötereien nennt sie dann Heilung und stempelt sich dadurch selbst zur Täuscherin und Pfuscherin. Die Homöopathie dagegen sucht mit schwachen und hochverdünnten Arzneimitteln Reaktionen auszulösen und ihre Heilerfolge nach dem Ähnlichkeitsgesetz und dem Gesetz der Stoffverdünnung zu erzielen. Sie ist trotz der Anwendung hochgiftiger Stoffe eine ungefährliche Heilweise und zählt geradezu zu den natürlicheren Heilmethoden wie die Biochemie von Dr. Schüßler, welche die im menschlichen Körper natürlicherweise vorkommenden Mineralstoffe in homöopathischer Verdünnung anwendet. Der Kunstheilung durch diese Methoden steht das natür-

lichere Heilsystem der Kräuterkuren (Pflanzenheilkunde) zur Seite. Es regt durch Zufuhr von ungiftigen Kräutern den Stoffwechsel an und bewirkt kritische Ausscheidungen und dadurch eine Reinigung der Gewebe von Selbst- und Fremdgiften. Dieser durchaus vernünftigen und volkstümlichen Heilweise schließt sich das Aschenbrödel Baunscheidtismus (Lebenswecker, Abduktionsverfahren nach Dr. Schrattenholz) an. Er rüttelt durch künstliche, derbe Hautreize den Organismus mächtig auf und benutzt zur Abstoßung der Fremdstoffe vorwiegend die Haut, während die Massage durch Anregung der Lymph- und Blutbewegung die Organtätigkeit belebt und die Ausscheidungen durch Darm, Nieren und Haut fördert.

Zu allen diesen Heilmethoden steht die Naturheilkunde insofern in einem gewissen Gegensatz, als sie sich nicht auf die Anwendung bestimmter Heilmittel beschränkt, sondern das Leben des ganzen Menschen zu regeln strebt. Sie lehrt, daß die Krankheiten nur durch Verletzung der Lebensgesetze entstehen und daß dementsprechend nur solche Mittel als wirkliche Heilmittel in Frage kommen können, die auch die Bedingung für die Erhaltung der Gesundheit sind (naturgemäße Lebensweise — naturgemäße Heilweise.) Was den Gesunden gesund erhält, heilt auch, dem Zustand des Kranken angepaßt, die Krankheit. Daher verwendet die Naturheillehre die natürlichen Lebensreize von Luft, Licht, Wasser, Bewegung und Ernährung.

Unter diesen Naturheilfaktoren nimmt nun ein uraltes, beinahe vergessenes, sehr einfaches und von kranken Tieren instinktiv und unwillkürlich geübtes Heilmittel deshalb einen

besonderen Rang ein, weil es ohne starke Reize von außen, lediglich durch die Naturheilkraft selbst unter vollständiger Ausschaltung der Nahrung den Heilprozeß durchführt: das Fasten. Die Fastenkur ist gewissermaßen die konzentrierteste Form der Naturheilkunde und nimmt in ihrem Heilmittelschatz etwa dieselbe Stelle ein, wie unter den Heilweisen der allopathischen Medizin die chirurgische Operation.

Das Fasten ist kein eigentlich diätetisches oder physikalisches Heilmittel, sondern, wie uns das Verhalten kranker Kinder und kranker Tiere augenscheinlich beweist, ein biologisches Heilmittel schlechthin. Im Gegensatz zu den vorhin angeführten natürlicheren Heilmethoden kommt dem Fasten die Bezeichnung der natürlichen, instinktiven, unmittelbaren und, sofern es in bewußter Absicht methodisch durchgeführt wird, der heroischasketischen Heilweise zu. Schon von den Priesterärzten des Altertums als körperliches und seelisches Heilmittel angewendet und in verstümmelter Form von manchen Religionsgemeinschaften bis heute beibehalten, geriet das Fasten unter der Flutwelle des Materialismus und durch physiologische Irrlehren ganz in Vergessenheit und wurde erst gegen das Ende des 19. Jahrhunderts durch den verdienstvollen amerikanischen Arzt Dr. Dewey als ein andere Heilmittel weit überragendes Heilmittel erkannt und von ihm und einigen anderen Ärzten unter dem üblichen Hohn und Spott der Gegner, ja sogar unter Gefährdung seines Lebens, in die Praxis eingeführt. Daß dieses biologische Heilmittel bis jetzt noch wenig bekannt und wenig populär geworden, hat besonders zwei

Gründe: einerseits die Genußsucht („Eßsucht“) der Menschen und die leicht begreifliche Verwechslung von Fasten mit Hungern und Verhungern, andererseits die physiologische Irrlehre, daß die Nahrung die Quelle der Kraft und auch der Wärme sei.

Wir verstehen unter Fasten die zeitweilige Enthaltung von jeder Nahrung mit Ausnahme des Wassers, das nach Maßgabe des körperlichen Bedürfnisses gestattet ist. Oder mit anderen Worten: die Unterhaltung des physischen Stoffwechsels auf kürzere Zeit unter Ausschaltung jeder Nahrungszufuhr, lediglich mit dem vorhandenen Körperbestand.

Die medizinische Wissenschaft hat sich bisher niemals mit dem Fastenproblem befaßt, sondern nur unzählige, grausame und sinnlose Hungerversuche mit Tieren angestellt, Versuche, die mit Rücksicht auf Krankenbehandlung vollkommen ergebnislos sein mußten.

Man kann eben mit Hungern nicht kurieren, es gibt also keine „Hungerkuren“, sondern nur Fastenkuren. Das richtige Fasten endet mit deutlichem Hungergefühl, das Hungern aber bewirkt Entkräftung und Verfall.

Ist Hunger der beste Koch, so ist Fasten der beste Arzt. Das ganze Verfahren trägt das Siegel der Einfachheit und ist auf dem Gebiet der Krankenbehandlung das Ei des Kolumbus.

Nur wenn man am Ende einer Fastenkur trotz deutlichen Hungerns keine Nahrung reichen würde, so begänne das Hungern, das mit dem Tode enden würde. Die Schaulstellungen von Leuten, die sich Fastenkünstler nennen, sind teils als Fasten, teils als Hungern zu bezeichnen. Letzteres

immer dann, wenn aus Reklamesucht Reforde geschlagen werden sollen. Diese Art der Propaganda hat der guten Sache mehr geschadet als genützt und führte zur Profanierung der Fastentur, so daß sogar vorurteilsfreie Ärzte sich scheuten, dem Fastenproblem näherzutreten. Von weit größerer Tragweite aber für das ablehnende Verhalten der ärztlichen Welt ist das physiologische Dogma von der ursächlichen Beziehung der Nahrung zur Kraft und zur Wärme. Solange diese Irrlehre nicht eingestanden und aufgegeben wird, kann die offizielle Heilkunde kein Verständnis für das Fasten haben, wird es vielmehr als gefährlichen Unfug gewisser Außenseiter, entgleister Mediziner und Laienpraktiker ablehnen.

Bei vielen der Fastenkuren, die ich seit etwa 17 Jahren leitete, beobachtete ich die merkwürdige und scheinbar paradoxe Tatsache, daß die vor Beginn der Fastentur meist unternormale Körpertemperatur während des Fastens ansteigt, sich oftmals in mehr oder weniger steilen Kurven und Schwankungen ausprägt („Heißfieber“) und dann gegen das Ende des Fastens wieder annähernd normal wird. Ferner fiel mir auf, daß meist nach der Nahrungszufuhr der ersten Tage ein Sinken der vorher erreichten Temperatur eintritt. Bekanntlich sinkt während des Hungerns die Temperatur immer mehr, eine Tatsache, die allerdings nicht Gegenstand meiner Beobachtungen war, da ich keine Hungerversuche mache, sondern Fastenkuren leite.

Wäre in der Tat die Nahrung die Quelle aller Wärme, besonders die Ursache der Gleichmäßigkeit, (Konstanz) der Körpertemperatur, so würde logisch folgen, daß

mit Aussetzen der Nahrung die Wärme sinkt und mit erneuter Zufuhr wieder ansteigt. Beides ist aber nicht der Fall, sondern das gerade Gegenteil, wie ein genau beobachtender Fastenleiter weiß! Nun könnte man allerdings einwenden, daß die Verbrennung (Oxydation) der Gewebe, da sie ja auch nur umgewandelte Nahrung seien, die Erhöhung der Temperatur beim Fasten bedinge, daß also die Lehre der Physiologie doch zu Recht bestehe. Dem steht nun aber die erwähnte Tatsache entgegen, daß beim Hungern, wo doch gewiß die Gewebe erst recht eingeschmolzen werden, die Körpertemperatur sinkt! Also kann auch von der Einschmelzung der Gewebe beim Fasten die erhöhte Temperatur nicht herrühren, sondern muß eine andere Ursache haben. Bevor wir nun dieser Frage und der Lösung des Rätsels nähertreten, müssen wir erst noch die Beziehung zwischen Nahrung und Kraft (Energie) klarstellen.

Mancher wähnte
weise zu sein,
Nur was ihm not tat,
wuß' er nicht.

(Richard Wagner im „Siegfried“.)

Die moderne Wissenschaft lehrt, daß die Kräfte des menschlichen Organismus im Grunde nichts anderes seien als umgewandelte Sonnenenergie. Für den Menschen, überhaupt für alle Organismen, gelte geradeso wie für die chemisch-physikalischen Vorgänge in der unbelebten Welt das Robert Mayersche Gesetz von der Erhaltung der Kraft und von der Gleichwertigkeit (Äquivalenz) der Kräfte. Also wie Licht, Wärme, Bewegung, chemische Affinität, Gravitation, Elektrizität und Magnetismus nur Formen der Kraft seien, die ineinander übergeführt werden können, so sei auch im Organismus des Menschen die umgewandelte Sonnenenergie der eingeführten Nahrung die Ursache und Quelle aller körperlichen und seelisch-geistigen Kraft. Robert Mayer selbst behauptet, die in der eingeführten Nahrung und im eingeatmeten Sauerstoff enthaltenen Kräfte seien die Quelle zweier Rundgebungen der Energie, nämlich der Bewegung und der Wärme, und die Summe der von einem Lebewesen hervorgebrachten physikalischen Energie sei gleich den entsprechenden chemischen Prozessen. Mit anderen Worten: die latente Kraft der Nahrung entspreche der mechanischen Arbeit oder der erzeugten Wärme oder beiden zusammen. Wärme und Energie hingen von der Nahrung ab und entsprächen genau der Menge des im Körper verbrannten

Materials. Auch die geistige Energie hänge lediglich von der Nahrung ab. Wie in der Lokomotive die Feuerung verbrenne, so verbrenne im menschlichen Körper die Nahrung, und daraus entstehe Wärme und Kraft. —

Aber Tatsachen, die der gewissenhafte und aufrichtige Forscher bei Fastenkuren feststellen kann und auf die wir noch näher zu sprechen kommen werden, beweisen nun unwiderleglich, daß das Robert Mayer'sche Gesetz nur für die Kraftformen der unbelebten, dem Gesetze der Mechanik unterworfenen Materie gilt, nicht für die organische Welt, nicht für die Organismen. Diese leben vielmehr nach ihren besonderen, nicht mechanischen, sondern biologischen Gesetzen und haben die Fähigkeit, sogar unter Aufhebung der Gesetze der Mechanik sich am Dasein zu erhalten. Von vornherein müssen wir protestieren gegen die Gleichstellung der rohen Naturkräfte mit der den menschlichen Körper bildenden und erhaltenden Lebenskraft (*Vis medicatrix naturae* oder Naturheilkraft, auch *Vis formativa* und *Prana* genannt). Über das Wesen der Lebenskraft wissen wir allerdings nichts. Ihre Natur, ihr Ursprung und ihre Bestimmung sind auch die Probleme des Ursprungs und der Bestimmung des Lebens selbst, mit dem die Lebenskraft untrennbar verbunden ist, wie Licht und Wärme mit der Sonne. Wo immer das Leben in einem physischen Körper auftritt, da erscheint es mit Kraft oder Wärme oder beiden. In höchster Stufe erscheint es als Selbstbewußtsein und Gottesbewußtsein. Das Leben (Lebenskraft) ist selbstherrlich, es meistert die Materie, die nur

plastischer Stoff ist, aber nicht in eine Kraftform des Lebens umgewandelt werden kann. Die Lebenskraft ist kein physikalisch-chemisches Problem, sondern sie ist wesentlich geistiger Natur und kann nicht durch Nahrung „erzeugt“ werden! Die materialistische Wissenschaft irrt daher, wenn sie sagt, die „sogenannte Lebenskraft“ sei keine besondere Kraft, sondern stamme von den niederen Kräften der Natur. Bei jeder Art von Tätigkeit geben wir Lebenskraft aus, diese dem lebenden Gewebe innewohnende Kraft, also ebenso bei der Verdauung, der Absonderung und dem Gewebeaufbau als bei jedem Denk- und Willensakt, bei der Zeugung usw. Ausgeben können wir diese Wunderkraft wohl, aber nicht erzeugen. Der menschliche Körper ist eben keine Maschine die man heizt, sondern, wenn man schon Vergleiche machen will, ein sich selbst ladender Elektromotor. Dieser Selbstladeprozess findet während des Schlafes statt, da ja im Zustand der Tätigkeit Kraft ausgegeben, nicht aufgenommen wird. Wir können also keine Energie (Kraft) „machen“, sie ist keine „Absonderung“ innerhalb des Organismus durch Verbrennung von Nahrung, sondern wir können nur gestatten, daß im Schlaf neue Lebenskraft in unsere Leiber fließt. Diese lebendige Kraft stammt aus der alles durchdringenden kosmischen Energie und wird, wenn von unserem Körper aufgenommen, zu den biologischen Energieformen des belebten Organismus nur umgewandelt. Stellt so unser Körper einen Kanal vor, durch den die Kraftfluten des Kosmos fließen und sich individuell umwandeln, so hängt der Grad des Zuflusses und die Auf-