

Jürgen H. R. Thomar

HEILFASTEN

NACH RUDOLF BREUSS

...einfach genial

INHALT



Vorwort

Heilfasten nach Rudolf Breuss	15
• 50 Jahre Erfahrung mit dem Fasten	15
• Einfach genial, dieses Breuss-Fasten	16
• Das Breuss-Fasten sollte jeder kennen	18
• Meine Rolle beim Heilfasten nach Breuss	18

Kapitel 1

Über das Fasten	23
• Ein Blick in die Geschichte des Fastens	23
• Motive für das Fasten	24
• Formen des Fastens	25

Kapitel 2

Über das Heilfasten	27
• Geschichtlicher Abriss	27
• Heilendes Fasten	28
• Warum sollte man heilfasten?	29
• Wer darf fasten, und wer darf es nicht?	30
• Bekannte Arten des Heilfastens	31
• Wirkung des Heilfastens	33
• Dies sollte man sich vor dem Fasten fragen	34

Kapitel 3

Mehr als nur Heilfasten	35
• Grundzüge des Breuss-Fastens	35
• Wie ein normaler Kurtag abläuft	36
• Die Wirkungsweise des Breuss-Fastens	38
• Wie lange wird gefastet?	39

Kapitel 4

Ihm verdanken wir das geniale Fasten 41

- Rudolf Breuss – Naturheiler und Mensch 41

Kapitel 5

Die Breuss-Fasten-Kuren 43

- 1. Frühjahrskur 43
 - Stecken Sie sich Ziele 43
 - Fixieren Sie Dauer und Zeitraum 44
 - Werden Sie aktiv! 44
 - Verwöhnen Sie sich! 45
 - Erfahrungen mit der Frühjahrskur 45
- 2. Regenerationskur für den ganzen Körper 46
 - Gewinnen Sie Ihr Wohlbefinden zurück! 46
 - Wählen Sie Dauer und Zeitraum der Kur 47
 - Raus an die frische Luft! 47
 - Gönnen Sie sich was! 47
 - Erfahrungen mit der Regenerationskur 47
- 3. Gewichtsreduktions-Kur 49
 - Der Body-Mass-Index – BMI 49
 - Stecken Sie sich erreichbare Ziele 51
 - Legen Sie die Eckdaten fest 52
 - Treiben Sie Sport an der frischen Luft! 52
 - Verhätscheln Sie sich! 52
 - Stellen Sie Ihr Leben um! 53
 - Erfahrungen mit der Gewichtsreduktion 53
- 4. Therapeutisches Heilfasten 54
 - Vertrauen Sie der Heilkraft des Fastens 57
 - Termin und Dauer 57
 - Suchen Sie sich die richtige Sportart! 58
 - Belohnen Sie sich! 58
 - Erfahrungen mit dem therapeutischen Heilfasten 58

• 5. Heilfasten zur Blutverbesserung	59
· In der Tradition von Sebastian Kneipp	59
· Geben Sie Ihrer Hoffnung Ausdruck	60
· Möglichst nächste Woche beginnen!	60
· Viel Sport an frischer Luft!	61
· Belohnen und verwöhnen Sie sich!	61
· Erfahrungen mit der Blutverbesserung	61
• 6. Heilfasten bei Gelenkleiden	63
· Gewinnen Sie Ihre Beweglichkeit zurück	63
· Dauer und Zeitraum	64
· Die Badekur	64
· Wie wird das Bad bereitet?	65
· Erfahrungen mit dem Heilfasten bei Gelenkleiden	66
• 7. Heilfasten bei Krebs, Leukämie, Lungentuberkulose und Multiplesklerose M. S.	66
· Nur so viel in diesem Buch	66

Kapitel 6

Vor dem Fasten	69
• Ärztliche Untersuchung	69
• Geistig, mentale Vorbereitung	70
• Körperliche Vorbereitung	71
· Vorbereitungsstage	71
· Darmreinigung	72
• Organisatorische Vorbereitungen	73

Kapitel 7

Während des Fastens	77
• Ärztliche Begleitung	77
• Ratschläge, Gebote und Verbote	78
· Was Sie machen sollten	78
· Was Sie machen müssen	79
· Was Sie nicht machen sollten	79

• Während des Fastens ganz normal arbeiten?	79
• Während des Fastens unterwegs oder »auf Arbeit«	80
• Während des Fastens auf (Kurz-)Reise	81
• Beim Fasten schwach auf den Beinen?	82
• Raus an die frische Luft!	84
• Wassertrinken während des Fastens?	86
• Die Sache mit den Endorphinen ...	87
• Verstopfung? – Darmentleerung	88
• Die ärztliche Kontrolle in der Fastenmitte	89

Kapitel 8

Nach dem Fasten

	91
• Richtig essen nach dem Fasten	91
• Unser neues Ernährungsprogramm	92
• Die ärztliche Kontrolle nach dem Fasten	94
• Mein persönliches Kurtagebuch	94
• 20 Kilogramm abgenommen	102
· Der eine mehr, der andere weniger	103

Kapitel 9

Dauerauftrag: Immunsystem stärken!

	105
• So schädigen wir unser Immunsystem	105
• So helfen wir unserem Immunsystem	107
• Führt Eiweiß zur Übersäuerung?	
Und wenn JA, was bedeutet das?	108
· Der Säure-Basen-Haushalt	108
· Übersäuerung durch falsche Ernährung?	109
· Mögliche Übersäuerung testen	110
· Folgerungen aus dem Test	110
· Je weniger Eiweiß desto besser für den Körper?	111
· Übersäuerung durch Eiweiß vermeiden	111

• Tipps rund ums Thema »Gutes Essen«	112
· Lehren aus dem Fasten	112
· Wichtig: Ein intakter Stoffwechsel	113
· Nicht alles in sich hineinstopfen	113
· Gesund bleiben	114
· Was Sie unbedingt meiden sollten	115
· Wiedererhitzte Speisen	115
· Noch mal zurück zum Thema Eiweiß	116
· Gutes Essen	117
• Tipps rund ums Thema »Gutes Wasser«	117
· Leitungswasser – das meist kontrollierte Lebensmittel?	117
· Mineralwasser	120
· Destilliertes Wasser	121
· Wasserfilter	122
· Gutes Wasser	127

Kapitel 10

Der besondere Saft

Der besondere Saft	129
• Ein Grundpfeiler der Kur	129
• Der selbst gepresste Gemüsesaft	129
• Gemüse einkaufen	130
• Wie man den Gemüsesaft zubereitet	131
• Wofür der Saft im Einzelnen gut ist	131
• Sollte man den Gemüsesaft selber pressen?	132
• Wenn der Gemüsesaft nicht schmeckt ...	133
· Gemüsesaft mit Apfel	133
· Gemüsesaft mit Orange	134
· Gemüsesaft mit Sauerkrautsaft	134
· Gemüsesaft mit Zitrone	134
• Die fertige Gemüsesaftmischung	135

Kapitel 11

Die besonderen Tees

- | | |
|---|-----|
| | 137 |
| • Zweiter Grundpfeiler der Kur | 137 |
| · Salbeitee | 137 |
| · Ringelblumentee | 138 |
| · Storchenschnabelkrauttee | 139 |
| · Tee-Spezialmischung | 139 |
| · Nierentee | 140 |
| • Zubereitung, eine Frage der Organisation | 141 |
| • Zeitaufwand | 143 |
| • Zeitpunkt der Tee-Zubereitung | 143 |
| • Wie die Tees getrunken werden | 144 |
| • Am Ende der Kur noch Tee übrig? | 144 |
| • Zu den Mengenangaben | 144 |
| • Etiketten für die verschiedenen Tees | 145 |
| • Die Tees schmecken nicht oder nicht mehr? | 145 |

Kapitel 12

Die besonderen Brühen und Tropfen

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| | 147 |
| • Ein wichtiger Bestandteil der Kur | 147 |
| · Zwiebelsuppenbrühe | 147 |
| · Bohnenschalenbrühe | 148 |
| · Weißdorntropfen | 149 |

Kapitel 13

Einkaufen für die Breuss-Kur

- | | |
|-----------------------------|-----|
| | 151 |
| • Einkaufsquellen | 151 |
| • Einkaufsliste | 152 |
| · Gemüse für den Gemüsesaft | 152 |
| · Zwiebelsuppenbrühe | 152 |
| · Bohnenschalenbrühe | 153 |
| · Gemüsesaft, Fertigprodukt | 153 |
| · Weißdorntropfen | 153 |

· Tees	154
· Zusätzliche Säfte	155
· Bio-Strath Aufbau-Präparat	155
· Zutaten zur Badekur	155
• Sie bekommen kein Muttern?	156

Anlagen

• Tages-Zeitplan	159
• Der 35ste Tag	161
• Geschafft!	162
• Häuser, in denen das Breuss-Fasten angeboten wird	163
• Informationsmaterial zur Breuss-Massage	164
• Tee-Etiketten	165
• Literatur-Verzeichnis	168



R. Breuss

Das Bild des diagnostizierenden Breuss wurde vom Verlag Walter Margreiter freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

Heilfasten nach Rudolf Breuss



50 Jahre Erfahrung mit dem Fasten

Als Rudolf Breuss, Naturheilkundiger aus Bludenz in Österreich, sein kleines Büchlein »KREBS/Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar. Ratgeber zur Vorbeugung und Behandlung vieler Krankheiten« 1978 als Vermächtnis schrieb, und es 1990 einundneunzigjährig in seinem Sterbejahr erweiterte und verbesserte, blickte er auf rund 50 Jahre Erfahrung mit seiner Gemüsesaft- und Tee-Kur, oder einfach nur mit der Saft-Kur, wie er sie auch nannte, zurück.

Breuss konnte in seinem langen Leben bei vielen Patientinnen und Patienten große Erfolge mit dieser Fastenkur verbuchen, bei der er wesentliche Elemente des Buchinger-Fastens mit Elementen der Kneippschen Lehre sowie mit seinen eigenen Erfahrungen verknüpft hatte.

Wesentlich neues Element der Breuss-Kur, man kann hier durchaus von einem Alleinstellungsmerkmal der Kur sprechen, ist ihre Länge: In aller Regel empfiehlt Breuss 42 Tage als feste Größe der Kur. Lediglich bei der Frühjahrskur können bereits 8 oder 14 Tage wirklich von

Nutzen sein. Ansonsten sollte man schon mindestens drei Wochen, bei bestimmten Kur-Zielen volle 42 Tage kuren.



Einfach genial, dieses Breuss-Fasten

Wenn man mit ein und derselben Kur, mit genau denselben Anwendungen, sehr, sehr unterschiedliche Ziele verfolgen und auch erreichen kann, so muss man dem österreichischen Naturheiler Rudolf Breuss für seine Form des Fastens, für seine »Saftkur«, wirklich höchstes Lob zollen. Hat er doch in seinem langen Leben durch vielerlei Experimente und mannigfaltige Erfahrungen mit der Zeit eine Kur entwickelt, die ihresgleichen auf der Welt sucht.

Mit exakt derselben Rezeptur

- macht die »pumperl« gesunde Mittdreißigerin beispielsweise ihre jährliche **Frühjahrskur**, um danach fit, vital und gut aussehend in den Sommer zu starten,
- reduziert der übergewichtige Familienvater sein **Gewicht** innerhalb von vier bis sechs Wochen um stolze 15 bis 20 Kilo,
- **regeneriert** der gestresste Manager **seinen gesamten Körper** innerhalb von nur drei Wochen und fühlt sich danach nicht nur, sondern ist dann auch wirklich wieder »fit wie ein Turnschuh«,
- hilft die mit **Gelenkleiden** sich herumplagende Hausfrau ihren Gelenken mit einer vierwöchigen Badekur in heimischen Gefilden,
- verbessert die mit ihrer Gesundheit nicht so ganz zufriedene Angestellte sowohl ihre körperliche Konstitution als auch ihre **Blutwerte**, die ihr in letzter Zeit Sorgen bereiteten,
- macht der besorgte Landwirt, in dessen Familie schon seit drei Generationen immer wieder Prostatakrebs auftrat, **prophylaktisch** die

Kur, weil er vorbeugen möchte, damit er nicht plötzlich von der Diagnose »**Krebs**« überrascht wird,

- nimmt der **Krebspatient** den Kampf gegen seine schlimme Krankheit auf, um diese ohne Operation, Bestrahlung und vor allem ohne Chemotherapie zu überwinden.

Einzigster Unterschied: Die Zeitdauer der jeweiligen Kur und der eine oder andere Tee, der zusätzlich zu trinken ist, sowie die Kräuterzusätze bei der Badekur.

Die von Breuss zusammengestellten Tees, der Gemüsesaft, die Zwiebelsuppenbrühe und die Weißdorntropfen versorgen den Körper mit allem Nötigen, so dass problemlos 42 Tage durchgehalten werden können.

Von »Durchhalten« kann – und sollte – man hier eigentlich nicht sprechen, denn man hat während der Kur in aller Regel weder Hunger noch Durst. Es wird also bei der Breuss-Kur nicht gelitten. In vielen Fällen sorgen sogar Glückshormone für unerwartete Vitalität und unbändigen Schaffensdrang.

Weil man bei der Breuss-Kur, egal zu welchem Zweck man sie durchführt, dieselben Tees und Säfte in derselben Menge und Dosierung zu sich nimmt, laufen exakt dieselben Prozesse im Menschen ab: Bei dem einen wird in sechs Wochen der Krebs besiegt, bei dem anderen purzeln in drei Wochen die Pfunde, beim Dritten wird innerhalb von vier Wochen das Blut verbessert, so dass die Blutwerte nach der Kur weit besser sind als vor der Kur, beim Vierten lassen nach sechs Wochen die Gelenkschmerzen nach und der Fünfte hat mit derselben Kur in drei Wochen ein, so sagt man in der EDV, Reset des ganzen Körpers durchgeführt, den Körper ganz neu eingestellt.

Man sieht: Die Breuss-Kur ist einfach genial!

Das Breuss-Fasten sollte jeder kennen

Das kleine Breuss-Büchlein »KREBS/Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar« ist seit seinem Erscheinen im Jahre 1978 über eine Million Mal verkauft worden. Es steht oder stand somit bei vielen, bei sehr vielen Familien im Bücherschrank – und verstaubte dort ...

So muss ich jedenfalls vermuten, wenn ich bei meinen Vorträgen und Seminaren zum Heilfasten immer wieder höre, dass man das Buch zwar kenne, die Kur aber – aus welchen Gründen auch immer – nicht oder noch nicht gemacht habe.

Es scheint wohl so zu sein, dass sich viele, möglicherweise sogar die meisten, Menschen das Breuss-Büchlein kaufen, vielleicht sogar darin lesen, es dann aber »in die Ecke legen« und die Kur nicht machen, obwohl sie diese machen sollten, ob sie nun an Krebs oder einer anderen scheinbar unheilbaren Krankheit erkrankt sind, ob sie nur dringend ›abspecken‹ sollten oder den Körper regenerieren, ihn also mal wieder richtig ›auf Null‹, auf Vordermann oder Vorderfrau bringen sollten.

Warum handeln diese Menschen so?



Meine Rolle beim Heilfasten nach Breuss

Hier möchte ich ansetzen und meinen Teil dazu beitragen, dass sich dies ändert. Ich möchte, dass das Heilfasten nach Rudolf Breuss bekannter wird, denn diese Kur hat es wirklich verdient.

Aus der Sicht eines Patienten habe ich mich seit drei Jahren mit Rudolf Breuss beschäftigt, habe seine Ideen und seine Ratschläge studiert, habe seine Erfahrungen nachvollzogen und mich nach und nach tief und immer tiefer in die Materie des Heilfastens eingearbei-

tet, habe mich, der ich medizinischer Laie bin, intensiv sachkundig gemacht, um zunächst mir selbst und später anderen Menschen helfen zu können.

Nach meiner ersten Breuss-Kur, die ich im Frühjahr des Jahres 2004 im Kampf gegen den Krebs erfolgreich absolvierte, programmierte ich aus Dankbarkeit Rudolf Breuss gegenüber die Internetseite www.breuss-kur.de, die inzwischen weltweit überaus großes Interesse findet: Weit über 25.000 Besucher konnte ich dort in kürzester Zeit begrüßen.

Viele Menschen aus aller Welt wollten von mir dann wissen, wie man die Breuss-Kur richtig durchführt. – Wie ich sie gemacht habe.

Mit der Zeit nahmen die Anfragen derart zu, dass ich meine Informationen zu einer Broschüre umformte. Als dieses Heft aber immer umfangreicher und dessen Zusammenstellen und Versenden für mich immer aufwendiger wurde, ich hatte ja schließlich einen anderen Job als Fasten-Informationen zu erarbeiten und zu versenden, musste eine Lösung her.

Im Frühsommer 2005 setzte ich mich hin, sichtete, ergänzte und optimierte die Unterlagen, stimmte sie ein weiteres Mal (wirklich zum x-ten Male) mit dem Breuss-Buch ab und schrieb daraus ein Buch, mein erstes.

Ich gab ihm den Titel: »Die Krebskur-total nach Rudolf Breuss *richtig* gemacht« (siehe Literaturverzeichnis) und glaubte, nun weniger zu tun zu haben. Dem war aber nicht so ...

Briefe, Mails, Telefonate und Fax-Anfragen hielten mich auf Trab. In vielen, sehr vielen Gesprächen und Kontakten wurde ich immer tiefer in die Materie Breuss, Fasten und Fasten-Ziele gezwungen. Diese Anfragen, Sorgen und Nöte erreichten mich aus aller Herren Länder. Der Bogen spannte sich von Australien über Neuseeland, Südafrika, Bali, Kroatien, Frankreich, bis England, Schottland und weiter bis

Spanien und zu den Vereinigten Staaten von Amerika. Sehr vielen Menschen konnte ich helfen, konnte immer kompetenter Auskunft geben.

Aber das kostete und kostet mich Zeit. Sehr viel Zeit – und Nerven.

Als ich erfuhr, dass ein Enkel von Breuss, Herr Walter Margreiter, aus Nüziders in Österreich, auch ein Breuss-Buch herausgab, und er mich bat, für dieses Werk ebenfalls ein Begleitbuch zur richtigen Durchführung des Breuss-Fastens zu schreiben, war für mich der Zeitpunkt gekommen, an dem ich mir sagte, dass es in meinem zarten Alter von 67 Jahren wohl besser sei, die Arbeit als Geschäftsführer eines EDV-Unternehmens in jüngere Hände zu geben und mich ganz dem Nachlass des Rudolf Breuss zu widmen.

Die kurzfristig gewonnene Zeit wurde aber sehr bald komplett ausgefüllt mit Themen rund um das Breuss-Fasten: Ich hielt Vorträge, organisierte und leitete Fasten-Seminare, machte mehrere Gruppen-Fasten hier in der Region und schrieb dann wunschgemäß mein zweites Buch. Titel: »Die Breuss KREBSKUR richtig gemacht«, abgestimmt auf das Buch aus Österreich.

Durch diese Aktivitäten reifte in mir der Entschluss, die Breuss-Kur ein zweites Mal zu absolvieren. Ich machte also mit bei einem der Gruppenfasten im vorletzten Jahr. Hintergrund war einfach der, dass ich noch mal erleben wollte, wie es einem ergeht, der 42 Tage fastet.

Hatte ich doch bei meinem ersten Fasten nicht so genau festgehalten, wie es mir erging, was ich so dachte, fühlte und was mich bewegte. Beim ersten Mal stand bei dem Heilfasten der Kampf gegen den Krebs im Vordergrund, den ich dann gewann, nicht ahnend, dass ich darüber eine Internet-Präsentation programmieren oder gar ein Buch schreiben würde.

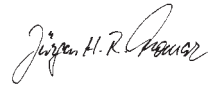
Ich fastete also in einer Gruppe von zehn Damen und Herren und sammelte dabei eine Fülle weiterer Erfahrungen. Präzise protokollierte ich jeden Tag und jeden Gedanken.

Ich wollte gewappnet sein für ein mögliches weiteres Buch, das mir schon länger im Kopf herumspukte, ein Buch, das dem Naturheiler Rudolf Breuss noch besser gerecht werden sollte und das seiner »Saft-Kur« den Stellenwert im Reigen der verschiedenen Heilfastenmethoden einräumt, der seiner Genialität gerecht wird.

Mit der Zeit nahm dieses Buch Gestalt an. Heute liegt es vor Ihnen. Möge dieses Buch vielen Menschen rund um den Globus das Heilfasten des Rudolf Breuss näher bringen.

Möge es jedem Einzelnen helfen, sein ganz persönliches Fastenziel zu erreichen.

Pfullendorf, im Frühjahr 2007



*Jürgen H. R. Thomar,
von seinen Freunden Tom genannt*

Wie ein normaler Kurtag abläuft

Vorbemerkung: Ob man die Tees und auch den Gemüsesaft am frühen Morgen oder bereits am Abend vorher bereitet, ist eine Frage der verfügbaren Zeit und an denjenigen, der diese Tätigkeit verrichtet (es muss ja nicht der Fastende selber sein. Nach meiner Meinung sollte er es aber sein, damit er die Kur echt »miterlebt«. Es lenkt ab und hilft, sich den Tag für seine eigenen Bedürfnisse zurecht zu legen).

In der Früh'

- Zuerst, auf nüchternen Magen, eine halbe Tasse Nierentee langsam kalt trinken.
- Zur Unterstützung der Herztätigkeit 20 bis 40 Weißdorntropfen einnehmen.
- Jetzt ist es an der Zeit, die Tees zuzubereiten, die nachher warm getrunken werden sollen.
- 30 bis 60 Minuten später 1 bis 2 Tassen warmen Salbeitee mit Johanniskraut, Pfefferminze und Melisse trinken.
- Und jetzt ist es auch Zeit, den Gemüsesaft zu pressen.
- Wieder nach 30 bis 60 Minuten ein *kleines* Schlückchen Gemüsesaft nehmen und nicht gleich schlucken, sondern gut einspeicheln!
- Nach etwa 15 bis 30 Minuten wieder ein kleines Schlückchen Gemüsesaft nehmen, je nach Hungergefühl.

Am Vormittag

- braucht man ungefähr 10-15-mal Gemüsesaft. Den Saft nur dann trinken, wenn man das Verlangen danach hat.

- Aber denken Sie daran: Das ist Ihre Nahrung! Deshalb *mindestens* 1/16 Liter, das ist eine halbe, normale Kaffeetasse, und *maximal* 1/4 Liter am Vormittag trinken.
- Dazwischen wieder Salbeitee trinken, der dann auch kalt getrunken werden kann, und man trinkt so viel man will.
- Aber immer daran denken: Alle Tees während der Kur stets **ohne Zucker!**

Zwischen Früh' und Mittag

- wären 4 bis 5 Stunden Zeit, in denen man theoretisch z. B. auch arbeiten gehen könnte oder zur Arbeit geht.

Mittags

- wieder eine halbe Tasse Nierentee langsam kalt trinken.
- Das »Mittagessen« sind 1 bis 2 Teller Zwiebelsuppenbrühe oder, falls der Fastende ein Leber- oder Gallenleiden haben sollte, alternativ 1 bis 2 Teller Bohnenschalenbrühe.

Nachmittags

- braucht man dann öfters ein kleines Schlückchen Gemüsesaft. Bis zu 1/2 Liter Saft darf man am Tag trinken.

Zwischen Mittag und Abend

- wären wieder 4 bis 5 Stunden Zeit, in denen man theoretisch auch arbeiten gehen könnte oder zur Arbeit gehen muss!

Abends

- vor dem Schlafengehen nochmals 1/2 Tasse Nierentee langsam kalt trinken (nur die ersten 3 Wochen der Kur).
- Zweckmäßigerweise bereitet man am Abend zumindest den Nierentee für den folgenden Tag, weil er ja morgens kalt getrunken werden soll.

Über den Tag hinweg

- trinkt man zusätzlich eine Tasse Storchenschnabelkrauttee, schluckweise kalt, und eine Tasse Ringelblumentee, wahlweise warm oder kalt. Man nimmt immer wieder mal ein Schlückchen, wenn man in der Küche oder am »Ess- bzw. Trinkplatz« vorbei kommt.
- und von der speziellen Tee-Mischung trinkt man mindestens eine Tasse, man kann aber so viel trinken, wie man will.

Wird aus Krankheitsgründen gefastet, so beachten Sie bitte die Aussagen in Kapitel 5.



Die Wirkungsweise des Breuss-Fastens

Beim Breuss-Fasten wird dem Körper Eiweiß entzogen. Weil der Körper aber Eiweiß braucht, nage – so Breuss wörtlich – das eiweißungrige Blut im Körper an allem Überflüssigen: an Wucherungen, an Fett, an Schlackeansammlungen, an Geschwülsten. Man nennt das Breuss-Fasten deshalb auch eine *Operation ohne Messer*.

Bei der Frühjahrskur, bei der Gewichtsreduzierung, bei der Regenerationskur und ganz speziell beim therapeutischen Heilfasten macht man sich dieses Geschehen zu Nutze: Der Körper reinigt sich selbst, scheidet Gifte aus und beseitigt Schlacken und sonstiges, was ihn unnötig belastet.

»Meine Erfahrungen an Hunderten von Fastenkuren haben mir immer wieder bewiesen, dass es nichts Tiefgreifenderes und Heilenderes gibt, als die freiwillige Enthaltung der Nahrung und das Wirkenlassen der inneren Heilkraft, die jeder Mensch in sich hat.«

Dr. med. Fritz Becker, Internist, Arzt für Naturheilverfahren, Berchtesgaden, im Alter von 87 Jahren über die Breuss-Kur.