Kliniken in Russland haben wohl die meisten Erfahrungen in den letzten hundert Jahren mit Fastenkuren und Krankheiten heilen.

Sie heilen sogar Menschen mit einer Schizophrenie, ohne chemische Substanzen und Elektroschocks! Natürlich war fasten schon viel früher entdeckt worden, resp. wurde von Menschen schon immer wieder praktiziert.

Krankheiten können tatsächlich mit Fastenkuren geheilt werden. Doch das Problem besteht darin, dass Patienten sofort nach der Fastenkur wieder in ihr altes Essverhalten zurückgehen und bereits nach wenigen Tagen oder Wochen wieder genau gleich krank sind, wie vor der Fastenkur. Die Aussage ist dann einfach: «Alles nützt ja nichts!» Und die Betroffen schlucken wieder Chemikalien.

In unserer Sprechstunde informieren wir unsere Klienten, wie sie sich nach einer eventuellen Fastenkur, die auch sehr gut wirkt, perfekt weiterernähren. Doch Sie werden erkennen, dass Sie nicht unbedingt fasten müssen. Es gibt auch andere Möglichkeiten.

Neu aufgetaucht ist das Intervallfasten, wobei es keineswegs neu ist.

Es wird einfach so angepriesen. Viele Menschen lassen das Frühstück weg und haben so das Intervallfasten automatisch schon längere Zeit oder immer schon gemacht.

Doch es gibt dafür auch Bücher, denn anscheinend ist der Mensch zu doof und muss das nachlesen. Was da jedoch geschrieben wird, ist völliger Unsinn.

Z.B. schreibt eine Ärztin: **«Die Methode des Intervallfastens: 16 Stunden fasten und 8 Stunden essen – so viel Sie wollen».**

Das heisst, essen Sie 16 Stunden nichts und dann können Sie sich den Bauch 8 Stunden lang vollstopfen. Hmmm… das soll gesund sein? Sie sehen selber, es wird einfach Mist geschrieben, damit Bücher gekauft werden.

Bei leerem Magen, Sie können auch nur einmal am Tag essen, zwischendurch Flüssigkeit (stilles Wasser) zu sich nehmen, werden Gene aktiv, die uns gesund und jung halten. Bei den «Genen der Lebenskraft» handelt es sich um eine ganze Gruppe von Genen. Unser Körper ist mit zahllosen verschiedenen Genen ausgestattet. Dazu gehören das «Hunger-Gen», das den Hunger besiegt, das «Gen der Lebensverlängerung», das bei Hunger das Überleben sichert, das «Fortpflanzungs-Gen», das dafür sorgt, dass die Geburtsraten in Hungerzeiten steigt, das «Immunitäts-Gen», das Infektionskrankheiten besiegt, das «Anti-

Krebs-Gen», das den Krebs bekämpft, das «Reparatur-Gen», das den Altersprozess bremst und Krankheiten heilt, und andere mehr.

In der Regel essen wir fast den ganzen Tag und so können Gene nicht positiv wirken, werden gar nicht aktiviert, ziehen sich zurück und verändern sich negativ.