

Heilerde in der Naturheilkunde, Fasten im Jungborn

Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

vormals: Abteilung für Naturheilkunde der Charité Berlin

Forschergruppe Klostermedizin, Würzburg

Clinical Evidence Evaluations, Berlin (CLINEV2.DE)

Lehm und Heilerde in der Naturheilkunde des 19. Jahrhunderts

- Sebastian Kneipp (1821-97)
 - Lehm äußerlich
- Adolf Just (1859-1936)
 - „Heilerde“ (feiner Löß)
 - innerlich und äußerlich
- Emanuel Felke (1856-1926)
 - Lehm insbesondere äußerlich



Adolf Just – Vater der Heilerde

- Beschäftigte sich aufgrund einer eigenen Krankheit intensiv mit der Naturheilkunde
- Autor der weitverbreiteten Schriften „Kehrt zur Natur zurück!“

- 1896 Gründung der Naturheilanstalt „Jungborn“ bei Stapelburg
- 1918 Gründung der Heilerde-Gesellschaft „Luvos[®] Heilerde“ in Blankenburg/Harz



Jungborn – größtes* Naturheilzentrum in Europa

- Ganzheitliche Behandlungen und zur Erholung von Gesunden auf der Suche nach naturgemäßer Lebensweise
 - Heilerde-Anwendungen fester Bestandteil
 - Geordneter Tagesablauf
 - Frühgymnastik (nackt)
 - Frühstück: Körner
 - Gesundheitsprogramm:
 - Kneipp-Anwendungen, HeilerdeAnwendungen, Bewegung, Spiele, Wanderungen, Sonnenbaden
 - Mittagessen: vegetarisch, Salat, Rohkost
 - Abendessen: minimalistisch, Apfel, Nüsse
 - Nachtruhe in Licht-Luft-Hütte auf Waldboden
- * Im Sommerbetrieb



Ausstrahlung weltweit

- Mahatma Gandhi war von Adolf Just's Ideen, dem Jungborn und dessen Buch „Kehrt zur Natur zurück!“ beeindruckt. In seiner Biographie schrieb Gandhi über die guten Heilerfolge mit Heilerde. Das erste Kapitel von „Nature Cure“ widmete er der Heilerde-Therapie
- In New Jersey wurde der Youngborn kopiert
- Ideen Adolf Just's flossen in die amerikanische Naturheilkunde-Bewegung ein

Ausstrahlung in die Naturheilkunde-Bewegung

- wenig Kontakt zu bestehenden Nhk-Bewegungen um Kneipp und Prießnitz
- Keine Kontakte zur akademisierten Naturheilkunde in Berlin
 - Brauchle 1938 erwähnt die Heilerde nur in 3 Sätzen
- Missverständene äußerliche Anwendung spaltet Anhänger und Medizin

Heilfasten im Jungborn

Neue Geschichte des Heilfastens

- Im Jungborn gab es auch richtiges Fasten unter Zufuhr von Heilerde und ohne rigorose Abführmaßnahmen
- Dieses wurde nicht von Naturheilkunde aufgegriffen, andere Fastenärzte in Dresden sowie Buchinger und FX. Mayr arbeiteten unabhängig.
- 2002 Heilerde beim (Heil-)Fasten (nach der Klostermedizin) von Uehleke empfohlen

Weiterentwicklungen der Heilerde aus der Naturheilkunde ab 2002

Neue Indikationen über Anwendung hinaus als
Antacidum gegen säurebedingte Beschwerden

und

als Mittel gegen Verstopfung, insbesondere:

Reizmagen

Reizdarm

Entgiftungsmittel (Detox)

z.B. bei Histamin-Intoleranz sowie
beim Fasten nach Uehleke

Detox und Fasten

- Vorstellungen der alten bekannten Fastenärzte (Buchinger, Mayr usw) sind überholt, insbes. zum Metabolismus beim Fasten :
 - Mangels Substrat kein Phase II- Stoffwechsel möglich
 - Hungernde Versuchstiere zeigen niedrigere LD50 gegenüber verschiedenen Giften
 - Fettlösliche Phase I-Stoffwechselprodukte werden weder mit salinischen Abführmitteln noch wässrigen Einläufen bis hin zur Hydro-Kolon-therapie ausgeleitet. Durch mehrfache Rückresorption von Giften aus dem Darm ergibt sich eine starke Belastung der Leber
 - Große Trinkmengen fördern kaum eine renale Ausscheidung von den fettlöslichen Stoffwechselprodukten (aber sind gut gegen Flüssigkeitsverlust durch die Abführmaßnahmen)

Fehl-Annahmen von bisherigen Fasten-Ärzten

- Darm werde beim Fasten zum „Ausscheidungsorgan“ indem die Richtung des Stofftransportes sich umkehre
- Der Darm würde „gereinigt“ durch die Fastenkur
- Abführen und Abführsalze „entlasten“ den Darm und verhindern u.a. Rückresorption von Gallensäuren
- Die Niere scheide bei reichlicher Flüssigkeitszufuhr besser die Stoffwechselendprodukte (der Leber) aus
- Bei entleertem Darm sei das Hungergefühl geringer und es treten weniger Kopfschmerzen etc. auf

Ignorieren der Fastenärzte von unerwünschten Wirkungen:

- „FILI“* (fasting induced liver injuries)
 - Unvorhersehbare erhebliche Erhöhung von Leberenzymen
 - („wir nehmen keine Leberwerte ab, um niemanden zu erschrecken“) (!)
 - „Die Leber wird mitunter dramatisch umgebaut, währenddessen schon mal Enzymwerte erhöht sein können – keine klinische Relevanz“ (??!!)

* Analoger Begriff zu DILI (drug induced...) und HILI (herbal induced...) von B. Uehleke

Fasten nach Uehleke

- Keine unphysiologische Belastung durch Abführsalze
 - (seit 2003 im Fasten nach der Klosterheilkunde bewährt)
- Heilerde und Flohsamenschalen zum Binden lipidlöslicher Phase I – Stoffwechselprodukte
 - Flohsamenschalen mit Kräutermischung zum Meiden von Blähungen = Magen-Darm-Shake von HoNatPro
- Kompakte Kur mit mind. 5 Fastentagen („Null-Kalorien“), +Vorfasten und Nachfasten
- Kostaufbau mit (Milch-)säure haltigen Lebensmitteln zum Aufbau einer „guten“ Darmflora
 - Nicht!!!: basisch
 - Yoghurt
 - Essig-gesäuerte LM

Neue Ideen zum Fasten nach Uehleke seit 2017

- Kein Abführen
- Sorgfältiges Vorfasten und Nachfasten
- Detox: Kontinuierliche Gabe von Heilerde und Flohsamenschalen, jeweils zeitversetzt 3x
- Mind. 5 Tage Nulldiät zur kompletten Umschaltung auf ketogenen Stoffwechsel
- Nach innerlichem „Peeling“ bessere Chancen auf neues Darmbiom – langsamer Kostaufbau mit Joghurd und Sauerkraut
- Trinken nach Gefühl

Heilfasten nach Uehleke

- 5 Tage Nullfasten, ohne Obstsäfte, Zucker etc.
- Vorfasten mit Reduktion von Alkohol, Nikotin, Zucker, Fleisch
- Nachfasten mit explizitem Kostaufbau und säurehaltigen Nahrungsmitteln (Yoghurd und Sauerkraut) für eine gesunde Darmflora
- **Vor, während und danach:**
- Einnahme von 3 x täglich Flohsamenschalen bzw. Magen-Darm-Shake vor den Tee-, „Mahlzeiten“
- Einnahme von 3 x täglich Luvos Heilerde Immotox

Magen-Darm-Shake von Honatpro.de



- Entwickelt für Menschen mit Problemen im Magen-Darm-Bereich und für das Heilfasten
- Enthält Flohsamenschalen mit Quellstoffen
- Enthält Fenchel, Pfefferminze gegen Blähungen
- Enthält Curcuma, Ingwer und Weihrauchextrakt gegen Entzündungen
- Wohlschmeckend...kann nachgewürzt, gesalzen werden



Körperentgiftung

- Luvos Heilerde Imutox bindet im Darm:
 - Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber, Bestandteile des Amalgams) und belastende Substanzen (radioaktives Cäsium)

Blei	100,0%
Cäsium	98,8%
Cadmium	61,1%
Quecksilber	99,1%

Adsorption von Schwermetallen und belastenden Substanzen im Magensaftmilieu nach 2 Stunden an Luvos-Heilerde imutox

- Weichmacher (Phthalate)
 - Toxine (Bakterien- und Schimmelpilzgifte)
- Baut als mineralischer Katalysator freie Radikale aus der Nahrung ab

Tagesablauf im den Vorfastentagen

- Ca. 30 Min. vor Frühstück: 1 Portion Magen-Darm-Shake einnehmen (zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Kleines Frühstück, z.B. Müsli mit Yoghurt
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox
- Ca. 30 Min. vor Mittagessen: 1 Portion Magen-Darm-Shake Zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Leichtes Mittagessen, z.B. Salat-Gemüse, Reis, 1/2 Portion
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox.
- Ca. 30 Min. vor frühem Abendessen: 1 Portion Magen-Darm-Shake Zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Leichtes Abendessen, z.B. (Knäcke-)Brot mit Käse, Gemüse
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox
- Betthupferl (einige Walnüsse, frisch geknackt, bei Hungerattacke evtl. 1/2 Portion Magen-Darm-Shake

Tagesablauf im den Fastentagen

- Ca. 30 Min. vor Frühstück: 1 Portion Magen-Darm-Shake einnehmen (zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Frühstückersatz: 1-2 Tassen Kräutertee
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox
- Ca. 30 Min. vor Mittagessen: 1 Portion Magen-Darm-Shake Zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Mittagessenersatz: 1 Teller Gemüsebrühe oder 1-2 Tassen Kräutertee
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox.
- Ca. 30 Min. vor frühem Abendessen: 1 Portion Magen-Darm-Shake Zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Abendessenersatz: 1-2 Tassen Kräutertee
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox
- Betthupferl/ bei Hungerattacke evtl. 1/2 Portion Magen-Darm-Shake

Tagesablauf am **X.** Nachfastentag

- Ca. 30 Min. vor Frühstück: 1 Portion Magen-Darm-Shake einnehmen (zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Kleines Frühstück, **X** kl. EL Müsli mit **X** EL Yoghurt
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox
- Ca. 30 Min. vor Mittagessen: 1 Portion Magen-Darm-Shake Zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Nachfasten-Mittagessen, **X** EL Kartoffelsalat, **X** EL Sauerkraut mit **X** EL Yoghurd
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox.
- Ca. 30 Min. vor frühem Abendessen: 1 Portion Magen-Darm-Shake Zur Vorfüllung des Magens), Wasser nachtrinken
- Abendessen: **X** EL Yoghurd mit **X** EL Kartoffelsalat
- Anschließend (1/2 bis 2 Stunden): 1 Portion Luvos Heilerde Imutox
- Betthupferl /bei Hungerattacke evtl. 1/2 Portion Magen-Darm-Shake

Grundlegende Fragen zum Fasten sind leider weiter offen:

1. Ist es wirklich notwendig, dass durch Meidung von Kalorienzufuhr alle 3 Phasen bis zur Erreichung des ketogenen Stoffwechsels erreicht werden. (Das würde jedenfalls durch kürzeres Fasten als 3 Tage nicht erreicht)
 - Krankheitsspezifische Fastendauern!
2. Wie lange muss der ketogene Stoffwechsel beibehalten werden für gesundheitlichen Nutzen – oder reicht es, wenn die Umstellung gerade mal (komplett) erfolgt ist, was nach 4-5 Fastentagen bei Nullkalorienzufuhr erreicht wird.
3. Haben kürzere (intermittierende) Fastentage einen gesundheitlichen Nutzen für bestimmte Indikationen?
4. Ab welcher Fastendauer ergibt sich eine Umschaltung des Stoffwechsels auf Eco-Modus

Fragen (Fortsetzung)

5. Kann man durch Zuführung bestimmter Stoffe ohne großen Nährwert, ungewollten Abbau von Muskulatur und anderen Organen verhindern oder verringern.
6. Genaues Ausmaß von Maßnahmen zur Vermeidung von Abbau von Muskulatur...
Sport, Bewegung
7. Welche Bedeutung hat eine Fastenvorbereitung mit bereits über etliche Tage reduzierter Nahrungszufuhr z.B. für die initiale Gewichtsabnahme?
8. Welche nachteiligen oder günstigen Wirkungen haben salinische Abführmittel wirklich
9. Welche Effekte haben andere Abführmaßnahmen
ölige Einläufe – ölige Abführmittel
wässrige Einläufe
Hydro-Kolon-therapie

Fragen zum Fasten

10. Wie schädlich sind kleine Mengen von Kohlenhydraten beim Fasten hinsichtlich einer Aktivierung des Zuckerstoffwechsels – und damit weitere Effekte auf Hormone und Stoffwechsel bis hin zur Genexpression.

11. Welche Mengen an Salzen (Na, K, Cl usw.) sollte durch Brühen, mineralhaltige Wässer oder Heilerde) zugeführt werden? In Abhängigkeit von Abführmaßnahmen...

12. Ist die Flüssigkeitsaufnahme an den Verlauf der Fastenkur anzupassen, z.B. unterschiedlich in der ersten Fastentagen gegenüber der ketogenen Phase

13. Haben bestimmte Kräutertees außer einem leichten und angenehmen Geschmack günstige Wirkungen? / Sind zu hoch dosierte und stark bitter schmeckende Kräuter wegen ungewollter Anregung der Verdauungsdrüsen kontraproduktiv?

Weitere Forschung demnächst unter
CLINEV2.de

Fragen zum Fasten

15. Kann eine geringe Eiweißzufuhr den Muskelabbau verringern?
16. Können essentielle Aminosäuren, Vitamine etc. bei längerem Fasten sinnvoll sein, um Mangelercheinungen vorzubeugen?
17. Warum sind darmfüllende Ballaststoffe günstig beim Fasten?
18. Wie lassen sich gallepflichtige Stoffwechselprodukte am besten zur Entlastung der Leber binden? Heilerde, Bentonit andere?
19. Trägt der Substratzug beim Fasten zur Auflockerung der Darmbesiedlung bei?
20. Können mechanische „Peeling“-effekte durch Substanzen wie Heilerde zur Auflockerung der Darmbesiedlung beitragen?
21. Ist der Körper nach einer Fastenkur relevant von Giftstoffen befreit?

Fragen zum Nachfasten

/Kostaufbau

1. Welche Nahrung und welches Schema fördert eine gesunde Darmflora nach dem Fasten.
2. Welche Präbiotika können eine gesunde Darmflora nach dem Fasten fördern?
 1. Saure Produkte?
3. Tragen Probiotika etwas zum Aufbau einer gesunden Darmflora nach dem Fasten bei?
4. Kann das Umschalten des Stoffwechsels auf den Energiesparmodus aufgehoben werden?
 1. Ernährung
 2. Lebensstilfaktoren

Fragen generell zum Fasten

- Wer profitiert nicht vom Fasten
- In welchen Abständen soll die Fastenkur in Abhängigkeit von Konstitution und individueller Gesundheit wiederholt werden

Fasten bei Krebs

- Krebszellen sind weniger resistent gegen Substrat-Mangel
- Es werden Stoffwechselffade aktiviert (welche davon relevant sind, bleibt unklar)
- Pharmakokinetische Interaktion mit Cytostatika ist ungeklärt
- Pharmakodynamische Interaktion mit Cytostatika sind ungeklärt
- Outcome bei Mäuse-Modellen positiv

FAZIT

- Das Fasten im Jungborn mit Heilerde wird weitergeführt im Neuen Fasten nach Uehleke
- Heilerde und Magen-Darm-Shake statt belastendem Abführen erleichtert das Fasten
- Dank an die mutigen Probanden bei der Entwicklung des Neuen Fastens