



# Fasten und Wunder

## Heilfasten oder Fasten nach Rudolf Breuß

Unter Heilfasten versteht man normalerweise den vollständigen Verzicht auf feste Nahrung. Der Fastende nimmt nur Wasser, Tees und evtl. noch dünne Gemüsebrühe zu sich. Heilfasten über einen Zeitraum von 1-3 Wochen ist recht gut erforscht und für seine positiven Wirkungen auf die Gesundheit bekannt.

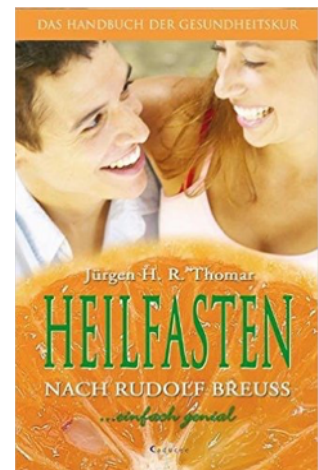
Wenn du das erste Mal fastest, ist wahrscheinlich das Basenfasten die beste Wahl für dich. In Zweifelsfällen bitte zuerst den Fasten-Fragebogen ausfüllen!

Das Heilfasten nach Breuß ist eine spezielle Form, mit welcher der Naturheiler Rudolf Breuß viel Erfolg mit Kranken und besonders mit Krebspatienten hatte. Die Breuß-Kur ist recht komplex von den Tee-Zubereitungen und dem Ablauf. Wenn du nicht in erster Linie aus gesundheitlichen Gründen fastest, kannst du einfach Tees deiner Wahl trinken und diese ganz frei über den Tag verteilt.

Die komplette Beschreibung der Breuß-Kur findest du in diesem Buch von Jürgen H. R. Thomar, welches über Amazon.de oder den Buchhandel erhältlich ist.

### Aus dem Inhalt

- Die Krebskur - eine OP ohne Messer
- Je nach Krebsart eine modifizierte Kur
- Von der Darmreinigung bis zum Stärken des Immunsystems
- Der besondere Saft
- Die besonderen Brühen und Tropfen
- Die besonderen Tees
- Einkaufen für die Krebskur
- Die Krebskur im schulmedizinischen Test



## Allgemeines zum Breuß-Fasten

Das Breuß-Fasten ist auf einen Fastenzeitraum von 42 Tagen ausgelegt. Willst du nur die 21 Tage (eigentlich nur 17) mit uns fasten, dann halbiere bitte die Einkaufsmengen und du hast wahrscheinlich immer noch mehr als genug Tee zu trinken.

Die Breuß-Kur wirkt auf den ersten Blick recht kompliziert, was den Tagesablauf und die Zubereitung der speziellen Tees und Nahrungsmittel angeht. Daher haben wir hier versucht, dir den Einstieg auf diesen Seiten zu erleichtern.

Generell kann man sagen dass du während dieser Fastenart lediglich Folgendes zu dir nimmst:

- den mineralstoffreichen Breuß-Saft (150 - 500 ml/Tag)
- Teemischungen die in jeder Breuß-Variante getrunken werden
- eine speziell Teemischung je nach Krebsart
- Zwiebelbrühe ohne Zwiebeln
- geringe Mengen frischer Apfelsaft (nach Bedarf)
- selten: Sauerkrautsaft für die Verdauung

Sonst nichts.

## DER MINERALSTOFFREICHE BREUSS-SAFT

Für **fünf Tage** benötigst du:

- 1,5 kg frische Rote Beete
- 500 g frische Möhren
- 500 g frischer Sellerie
- 150 g frischer Rettich
- 5 hühnereigroße Kartoffeln.

Die Tagesportion an frischem Gemüse (idealerweise aus biologischem Anbau) wird gut gewaschen und grob zerkleinert im Entsafter zu Saft verarbeitet. Von diesem Saft nimmt man laut Breuß über den Tag verteilt mindestens 125 ml bis maximal 500 ml löffelweise zu sich. Den Saft kann man übrigens im Drogerie-Markt oder Online auch bereits in Flaschen abgefüllt kaufen. Ich für meinen Teil würde jedoch immer auf einen selbstgepressten Saft aus frischem Gemüse zurückgreifen!



Ach und wenn du noch keinen Entsafter hast, es gibt gute Geräte schon für unter 100 €. Hier geht es zu einem Testbericht: [Entsaftertest](#).

## DIE TEEMISCHUNGEN

- Nierentee (Breuß-Tee)
- Storchenschnabelkraut
- Salbeitee
- Ringelblumentee
- Spezialmischung je nach der Zellveränderung, die in deinem Körper geheilt werden soll.

Jeder Tee muss auf eine bestimmte Weise hergestellt werden und auch zu bestimmten Zeiten getrunken werden. Schauen wir uns die einzelnen Tees mal an.

## 1. Der Nierentee

Zutat	Lateinischer Name	Menge (6 Wochen)
Zinnkraut	Equisetum arvense	30g
Brennnessel	Urtica dioica	20g
Vogelknöterich	Polygonum aviculare	15g
Johanniskraut	Hypericum perforatum	15g

Am besten den Tee in einem Behälter mischen und aufbewahren, davon täglich 1 TL Nierentee in eine Tasse (ca. 1/8 Liter oder 125ml) heißes Wasser geben, und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und den Teesatz nochmals in zwei Tassen (1/4 Liter oder 250ml) heißes Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen, danach wieder abseihen und anschließend diesen Tee mit der ersten Tasse Tee zusammenschütten. Von diesem Tee während der ganzen 42 Tage der Kur 3 x täglich Früh/Mittags/Abends je eine Tasse kalt trinken.

## 2. Storchenschnabelkraut-Tee

Hierfür benötigst du 50g Storchenschnabelkraut (Geranium Robertatum).

Eine Prise bzw. 1/2 TL Storchenschnabelkraut in eine Tasse heißes Wasser geben, die Tasse abdecken, 10 Minuten ziehen lassen dann abseihen. Pro Tag eine Tasse kalt und schluckweise trinken, über den Tag verteilt. Diesen Tee die ganze Fastenzeit über trinken.

## 3. Salbeitee

Zutat	Lateinischer Name	Menge (6 Wochen)
Salbeiblätter	Salvia officinalis	75g
Pfefferminze	Menta Piperica	50g
Melisse	Melissa officinalis	50g
Johanniskraut	Hypericum perforatum	50g

Obwohl letztlich alles zu einem Tee gebraut wird, ist es wichtig, dass du die Salbeiblätter getrennt von den restlichen Zutaten hältst. Die Pfefferminze, die Melisse und das Johanniskraut können zusammengemischt werden.

Zwei Esslöffel Salbeiblätter auf einen Liter Wasser heißes Wasser geben, dann exakt drei Minuten kochen lassen. Erst nach drei Minuten ist das ätherische Öl verdunstet, wonach sich ein Lebensferment löst, welches für alle Drüsen, Rückenmark und Bandscheiben sehr wichtig ist.

Wenn die Salbeiblätter drei Minuten gekocht haben, nimm den Topf vom Herd und gib von der Mischung der anderen drei Teesorten zwei Esslöffel dazu. Nachdem der Salbeitee weitere 10 Minuten gezogen hat, kannst du ihn abseihen und in eine Thermoskanne füllen,

damit er schön warm bleibt (kalt schmeckt er nicht so gut). Trinke die Kanne über den Tag verteilt leer und das bis zum Ende der Kur.

#### 4. Ringelblumentee

Der Ringelblumentee muß ebenfalls über die gesamten 42 Tage Fastenzeit getrunken werden. Für diesen Tee brauchst du 100g Ringelblumentee (*Calendula officinalis*).

Zubereitung: 3 Teelöffel auf 1/2 Liter heißes Wasser geben und kurz aufkochen lassen, anschließend noch 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Den fertigen Tee abseihen und in eine Thermoskanne füllen. An jedem Fastentag über den Tag verteilt trinken.

#### 5. Spezielle Teemischung

Je nach Zellveränderung empfiehlt Rudolf Breuß, eine weitere Teemischung anzufertigen. Die Zutaten für diese spezielle Teemischung kannst du in der Breuß Literatur finden.

#### DIE TEES IM TAGESABLAUF:

<b>Morgens</b>	<p>Eine Tasse 120 ml kalten Nierentee (ganz langsam trinken)</p> <p><i>30-60 Minuten später:</i> eine bis zwei Tassen (120-240 ml) warmen Salbei-Tee mit Johanneskraut, Pfefferminze und Zitronen-Melisse trinken</p> <p><i>30-60 Minuten später:</i> einen Schluck Gemüsesaft gut einspeicheln und dann schlucken</p> <p><i>ca. alle 30 Minuten:</i> einen weiteren kleinen Schluck Gemüsesaft einspeicheln und schlucken</p> <p><i>dazwischen immer wieder nach Belieben:</i> Warmen Salbeitee und Ringelblumentee trinken</p>
<b>Mittags</b>	<p>Ab mittags die Prozedur vom Morgen komplett wiederholen - beginnend mit der Tasse kalten Nierentee</p> <p>nach Bedarf eine Zwiebelbrühe zubereiten und trinken</p> <p>immer wieder einen Schluck kalten Storchenschnabelkraut-Tee trinken</p>
<b>Abends</b>	<p>vor dem Schlafengehen noch einmal eine Tasse (ca. 120 ml) kalten Nierentee</p>

Die angegebenen Mengen Tee (ausreichend für 6 Wochen) kannst du dir in jeder Apotheke mischen und zusammenstellen lassen. Online sind die Tees u.a. erhältlich bei [Dragonspice](#).

## SONSTIGE ZUTATEN DER BREUSS-KUR:

### 1. Sauerkrautsaft

Sollte die Verdauung trotz des ohnehin bereits verdauungsfördernden Gemüsesaftes und der Einläufe nicht ordentlich funktionieren, empfiehlt Rudolf Breuß seinen Patienten einen gelegentlichen Schluck [Sauerkrautsaft](#). Das ist auch eine angenehme Geschmacksabwechslung.

### 2. Frisch gepresster Apfelsaft

Ein bis zwei frische Äpfel auspressen und zwischendurch mal für den anderen Geschmack trinken, aber nicht zu oft.

### 3. Zwiebelbrühe

Täglich dürfen 1-2 Teller dieser Brühe „gegessen“ werden.

Eine etwa zitronengroße Zwiebel samt der äußeren braunen Schale in kleine Stücke schneiden, in wenig pflanzlichem Fett oder Öl goldbraun rösten, anschließend ca. 1/2 Liter kaltes Wasser dazu geben und solange kochen, bis die Zwiebel richtig durchgekocht ist. Danach noch Gemüsebrühe dazugeben und abseihen. Nur die klare Brühe verwenden - ohne die Zwiebeln.

### 4. Weißdorntropfen

Weißdorntropfen (Crataegutt) aus der Apotheke besorgen. Während der Breuß-Kur täglich 40 Tropfen am Morgen zur Stärkung des Herzens einnehmen.

So, das war´s!

Übrigens: Rudolf Breuß weist in seinem Büchlein explizit darauf hin, dass während der Saftkur keine Bettruhe erforderlich ist - ganz im Gegenteil. Er hält es für wesentlich besser, wenn der Patient seinen gewohnten Tätigkeiten und Arbeiten nachgeht, um sich sowohl vom Essen als auch von seiner Krankheit abzulenken.