



Brokers Empfehlungen zum Fasten:

Dr. M.O.Bröcher empfiehlt das klassische Fasten mit klarem Wasser und nichtarzneilichen Tees. Allerdings können Säfte seiner Erfahrung nach das Fasten erleichtern, daher lehnte er das Saftfasten nicht grundsätzlich ab, ordnete es aber nicht dem Fasten zu, sondern eher einer Kur.

Im Folgenden einige Zitate aus seinen Werken:

S.298: „Unsere Nahrung, unser Schicksal“, 42.Auflage, 2008:

„...Verwendung der Säfte beim sogenannten Saftfasten oder bei Säftekuren.“... „denn bei diesen Kuren, die nichts anderes sind als eine modifizierte und weniger strenge Fastenbehandlung, wird ja gerade eine vorübergehende Nahrungsentziehung angestrebt. Die Verwendung von Teilnahrungsmitteln ist dabei durchaus sinnvoll. Außerdem wird bei der Säftekur der Saft nur schluckweise und langsam in größeren Abständen genossen.“

S.7: Kleinschrift Wissenswertes über Säfte:

„Eine Säftekur ist eine wirksame Heilmaßnahme“

S.49: „Idealgewicht ohne Hungerkur“, 30.Auflage, 2009:

„Selbstverständlich ist gegen die Verwendung von Säften während einer Fastenkur oder bei reinen Safttagen nichts einzuwenden, da sie in diesem Fall ja nicht als Nahrung, sondern als Erleichterung des Fastens gedacht sind. Allerdings gehören zum klassischen Fasten keine nährstoffhaltigen Säfte, sondern nur klares Wasser und nichtarzneiliche Tees.“

Jeder Kursteilnehmer kann frei entscheiden, wie er seine Fastenverpflegung gestaltet. Er kann jederzeit ausschließlich Tee und Wasser als Verpflegung zu sich nehmen. Gern kann er aber auch zur Fastenerleichterung die anderen Getränke wie verdünnten Obst-/Gemüsesaft und Gemüsebrühe bekommen, die zum Fasten nach Dr.Büchinger dazu gehören.