

Dr. med. Erich von Weckbecker (1920–2005) – Arzt für Innere Medizin, Fastenpionier und Klinikgründer



Als junger Arzt nierenkrank und von der klinischen Medizin aufgegeben, sucht Erich von Weckbecker nach einem eigenen Weg zur Heilung. Im „Selbstversuch“ kombiniert er als Erster das Heilfasten nach Buchinger mit der Kneipptherapie - und überwindet sein langjähriges Nierenleiden. Fortan brennt er für die klassischen Naturheilverfahren. Inspiriert durch Otto Buchinger (1878–1966), Franz Xaver Mayr (1875–1965) und Are Waerland (1876–1955) gründet er 1958 eine Klinik für Heilfasten.

„Das Kriterium des Lebendigen ist der Stoffwechsel“ ist sein Leitspruch, den er in Patientenvorträgen immer und immer wieder ausführt. Er vergleicht den durch Genussmittelkonsum, Überernährung und Bewegungsmangel geschädigten Organismus mit einem verrußten Ofen, bei dem die „Lebensflamme immer kleiner“ werde. Deshalb müsse man immer wieder den Ofen entrußen – durch Fasten. Anfangs gebe es dabei richtig Staub und Dreck, aber wenn der Ofen gereinigt sei, „ziehe“ er auch wieder und die Lebensfreude kehrt zurück. Diese so eingängige bildhafte Darstellung war für Generationen von Patienten an der Klinik von Weckbecker eine Art Leitfaden.

Dass die Nachfrage schon in der Zeit nach dem zweiten Weltkrieg bestand, in der eigentlich Mangel herrschte, zeigt: Immer gibt es Menschen auf der Suche nach fachübergreifenden Therapieansätzen. Heute korreliert das ganzheitlich ausgerichtete Vier-Säulen-Konzept nach Weckbecker mit den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO.

„Eingehend hatte ich einst die Lehre von den Krankheiten und deren Behandlung studiert. Was mir dabei fehlte war die Lehre von der Gesundheit und deren Erhaltung.“

Dr. med. Erich von Weckbecker



Zum erfolgreichen Aufbau und Betrieb der Klinik trägt maßgeblich auch Ehefrau Annaliese bei (1926–2018). Sie verantwortet über 40 Jahre den kaufmännischen Bereich.



Das Ärzte- und Therapeuten-Team der Klinik von Weckbecker 1962 (Dr. med. Erich von Weckbecker vorne Mitte, Ehefrau Annaliese links dahinter). Da das Ehepaar kinderlos bleibt, übergibt Erich von Weckbecker die Klinik 1998 an die Malteser Deutschland. Heute erfreut sich das Haus steigender Nachfrage, auch internationaler Patienten.

Faszination Fasten – Wie Nahrungsverzicht auf unseren Körper wirkt

„*It's time to fast*“ (Es ist Zeit zu Fasten) titelte das bekannte Wissenschaftsmagazin „Science“. Denn jüngste Forschungen bestätigen, dass Fasten die natürlicherweise im Organismus ablaufenden Selbstreparaturprozesse fördert.

Bei diesen komplexen biochemischen Vorgängen spielt **Autophagie** eine große Rolle, eine Art Selbstverdauung geschädigter oder überalterter Körperzellen.

Von „G“ zu „K“

Ein maßgebliches Phänomen beim Fasten ist die **Umstellung der Energiegewinnung von Glukose zu Ketonkörpern**.

Bereits nach 13 Stunden ohne feste Nahrung findet im Körper eine Umstellung des Stoffwechsels statt:

3

Bei der anschließend dominierenden **Fettverbrennung** wandelt der Körper Fettzellen in **Ketone** um. Sie liefern nicht nur besonders effizient Energie, sondern aktivieren wichtige Enzymsysteme.

1

Zu Anfang nutzt der Körper seine **Zuckerreserven**, v.a. aus der Muskulatur als Hauptglykogenspeicher, um den lebenswichtigen Glukosespiegel im Blut aufrecht zu erhalten.

2

Ist der Zuckerspeicher leer, erfolgt Glucosegewinnung durch „Proteolyse“, also **Abbau von** (oft abgelagerten) **Eiweißmolekülen** vorzugsweise aus Bindegewebe, Blutgefäßwänden, Leber, Bauchspeicheldrüse und Darm.

„Von G (Glukose) zu K (Keton)“ ist daher ein Synonym für die Vorgänge im Fasten und symbolisiert, worum es beim Fasten geht: nicht nur um das volkstümlich so bezeichnete „Entschlacken“, sondern die **Anregung komplexer Reparatursysteme**.

Neben den **stoffwechselbelastenden** Effekten etwa bei Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes Typ II kommt vor allem der **antientzündlichen, schmerzlindernden** und **stimmungsaufhellenden** Wirkung des Fastens besondere Bedeutung zu. Während bei chronischen Krankheiten nach wie vor das mindestens 10-tägige Fasten zu empfehlen ist, bietet eine kürzere Fastendauer oder das Intervallfasten vor allem zur Vorbeugung einen guten Einstieg.