

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** 26 (1990)

**Heft:** 2

**Artikel:** Rohkostkur : ideal zur Entschlackung des Körpers

**Autor:** Hartmann, Christina

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930158>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

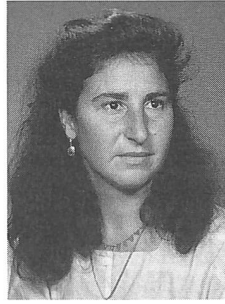
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Rohkostkur – ideal zur Entschlackung des Körpers

Christina Hartmann  
dipl. Gesundheitsberaterin AAMI



Nachdem die Festtage vorbei sind, wird in manchem der Wunsch wach, den Körper zu entschlacken und evtl. einige Kilos abzunehmen.

Die Festtagsmenüs sind zwar sehr schmackhaft, doch normalerweise nicht gerade leicht verdaulich, und die Portionen eher zu gross. Da hat so mancher etwas mehr geschlemmt als ihm eigentlich lieb gewesen wäre. Nun, das ist nicht weiter schlimm, vorausgesetzt die Balance wird im Nachhinein wieder hergestellt mit einer entsprechenden gesunden Diätkur. Der Körper kann sich so entschlacken, die Verdauung wird entlastet und es können leicht einige Kilos abgenommen werden.

Diätkuren gibt's inzwischen genug; nur, welche ist für *mich* die richtige und beste?

Nachdem ich viele verschiedene Fasten- und Diätkuren selber ausprobiert und durchgeführt habe, lernte ich, einige Kriterien zu beachten, welche wichtig sind, um den gewünschten Erfolg zu erzielen.

Das Ziel, «dem Körper einen Dienst» zu erweisen, sollte als Motivation während der Zeit der Diätkur stets vor Augen gehalten werden:

- Es soll einem wohl sein während einer Diätkur.
- Der Körper soll weiterhin die nötigen Nährstoffe erhalten.
- Die Ernährung soll abwechslungsreich sein.
- Der Körper soll sich entschlacken können.
- Gewichtsverlust, falls erwünscht, wird gleichzeitig erzielt.

All diese Punkte und noch einige mehr werden abgedeckt mit einer *Rohkostkur*. Diese setzt sich zusammen aus Frischkost, welche reich an Nährstoffen ist, abwechslungsreich, schmackhaft, leicht verdaulich, fettarm, und auf den Stoffwechsel anregend wirkt. Kurz, alle nötigen Faktoren werden abgedeckt. Zudem werden die Geschmacksnerven sensibilisiert auf eine gesunde und leichte Ernährung.

Erlaubt sind *Früchte, Salate und rohe Gemüse*, ebenfalls in Form von Salaten zubereitet.

Die *Früchte* werden «nature» genossen, als Frühstück, evtl. als Nachtessen. Es ist am besten, pro Mahlzeit je *eine* Fruchtart zu verwenden, jedoch kann zur Abwechslung auch einmal ein Frucht Salat, bestehend aus 2–3 Fruchtarten, zubereitet werden.

*Salate und das Rohgemüse* können mit einer leichten Salatsauce zubereitet werden. Die geeignete Salatsauce besteht aus Magerjoghurt, etwas Zitronensaft, evtl. wenig Senf und Kräutern/Kräutersalz; die italienische Salatsauce besteht aus kaltgepresstem Öl, Essig und Kräutern. Wenig kaltgepresstes pflanzliches Öl ist erlaubt; dieses wird vom Körper gut verwertet. Jede Mahlzeit kann aus etlichen Variationsmöglichkeiten zusammengestellt werden; als Beispiel für die Mittags- und Abendmahlzeit: Je eine Portion Salat, bestehend aus ca. 3 verschiedenen Salatsorten/Gemüse, z.B. Grüner-/Blattsalat; Wurzelgemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel); Tomate oder Gurken; Zucchetti.

Als zusätzliche Abwechslung ist erlaubt: klare Gemüsebouillon, evtl. mit feingeraspeltem Gemüse.

Als *Getränk* eignen sich diverse Kräutertees, welche die Entschlackung und den Stoffwechsel fördern. (Um die Nierentätigkeit und Leber zu unterstützen, können Nieren- und Lebertees, jeweils morgens und abends getrunken werden.) Nach wie vor ist gutes Mineralwasser etwas vom besten als Durstlöcher; dieses kann vom Körper direkt verwertet werden. Mit Kaffee sollte man zurückhaltend umgehen, vor allem während der Diätkur, da er einen ziemlichen Reiz auslösen kann und u.a. der Leber nicht gerade gut tut.

Diese Rohkostkur kann 1–3 Wochen durchgeführt werden. Nach Beendigung einer Kur muss langsam auf die normale Kostform übergewechselt werden, damit sich die Verdauungsorgane wieder umstellen und anpassen können.

Unser Körper ist uns stets dankbar für die ihm gewidmete Aufmerksamkeit. ●

### Info

#### Heiserkeit – harmlos oder gefährlich?

Die Stimme ist ein unbewusster Spiegel unserer körperlichen und psychischen Verfassung. Sie ist schwach bei Erschöpfung, bebt bei Erregung, wird beim Schluchzen annähernd unverständlich oder strahlt glasklaren Klang bei Fröhlichkeit aus.

Die bekannteste Stimmveränderung ist die Heiserkeit; am häufigsten tritt sie auf im Rahmen einer Erkältungskrankheit, bei Halsschmerzen und anderen entzündlichen Veränderungen des Kehlkopfes. Typisch für diese Erkrankungen sind nebst der erwähnten Heiserkeit lokale Schmerzen, Husten, zum Teil Auswurf oder sogar Fieber. Eine Heiserkeit, welche zusammen mit diesen Symptomen auftritt, dauert praktisch nie länger als 3 oder maximal 4 Wochen. In dieser Zeit normalisiert sich die Stimme wieder vollständig und die Krankheitssymptome heilen alle aus.

Eine Stimmveränderung, insbesondere Heiserkeit, kann aber auch ohne begleitende Symptome vorkommen. Gerade dieser Art der Heiserkeit, welche bei bester Gesundheit ohne jede Schmerzen und häufig sehr langsam auftritt, ist grösste Beachtung zu schenken. Ihre Ursache liegt in diesem Falle in einer lokalen Veränderung im Bereich der Stimmlippen (Stimmbänder), welche das Schwingverhalten unseres Sprechorgans beeinträchtigt. Dies kann der erste frühe Hinweis auf eine gutartige oder weniger gutartige Geschwulst der Stimmbänder sein.

Man merke sich: Eine Heiserkeit, welche länger als 3–4 Wochen besteht, muss, auch bei völligem Fehlen irgendwelcher anderer Beschwerden, unbedingt weiter abgeklärt werden. Insbesondere muss eine Spiegelung der Stimmbänder durchgeführt werden, welche völlig schmerzlos und unproblematisch ist. Dank dem Symptom der Heiserkeit kann ein Stimmbandkrebs derart früh erkannt werden, dass ausgezeichnete Chancen einer vollständigen Heilung ohne schwerwiegende Beeinträchtigung der Stimme bestehen. Voraussetzung ist allerdings, dass Heiserkeit nach spätestens 4 Wochen ernst genommen und ihre Ursache ärztlich abgeklärt wird. (SAeI/Dr. med. T. Somlo, Liestal) ●