

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Waerland-Fastenkuren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968773>

### **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:** 02.05.2026

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

## Waerland-Fastenkuren

Da und dort mag die Methode, des Schweden Waerland durch seine Vorträge und Schriften bekannt geworden sein. Wie es nun mit allen Ratschlägen, die der Allgemeinheit empfohlen werden, geht, ist es auch mit der Waerlandkur, ist doch auch sie nicht zu verallgemeinern. Jeder, der sie für sich anwendet, sollte sich über seinen eigenen Gesundheitszustand völlig klar sein. So hat denn eine Patientin aus B. Ende letzten Jahres einen Bericht eingesandt, der den Beweis erbringt, dass es unbedingt nötig ist, bei speziellen Kuren nicht nur sich selbst, sondern auch die Wirkungsmöglichkeit der Kur genau zu studieren. Schon mancher hat sich mit einer radikalen Methode mehr geschadet als genützt, während wieder andere vollen Erfolg zu verzeichnen hatten. Die Patientin hat ihren Gesundheitszustand durch eine Fastenwoche nach der Methode von Waerland heben und festigen wollen, hat dabei aber nicht berücksichtigt, dass ihrem Körper die notwendigen Voraussetzungen dazu gefehlt haben. Sie berichtete unter anderm wie folgt:

*«Während dem Fasten sollen dem Körper nur Fruchtsäfte und pro Tag 2 Liter Brunnenwasser zugeführt werden. Da ich absolut ganz gesund werden wollte, habe ich 7 Tage gefastet. Diese Kur hat mir aber nicht gut getan. Die Magenorgane wollten nicht mehr richtig arbeiten, ich fühlte mich müde, abgespannt, elend, so dass ich gezwungen war, mich in ärztliche Behandlung zu begeben.»*

Der Arzt nun stellte nach genauer Untersuchung nur nervöse Zustände fest und die Patientin schrieb hierauf den Misserfolg völlig der Waerlandkur zu. Sie sandte nebst ihrem Bericht den Urin zur Untersuchung ein und die Analyse zeigte, dass die Lebertätigkeit, wie auch die Funktion der Bauchspeicheldrüse nicht befriedigten, dass das spezifische Gewicht zu hoch, der Urin zu konzentriert und die quantitative Tätigkeit der Niere zu gering war. Wenn schon vereinzelte Zellen aus dem Nierenbecken weggingen, war doch kein Eiweiss vorhanden und die Niere konnte nicht als krank erklärt werden. Ist der Körper sowieso schon in gewissem Sinne unterernährt, weil die Assimilation schlecht ist, dann ist eine Fastenkur deplaziert. Wenn nun Waerland das Fasten empfohlen hat, so kann man ihm dies nicht verargen, denn es bewirkt unter gewissen Umständen eine wirklich wohltuende Hilfe. Auch bei Tuberkulose und Basedow, wie auch bei gewissen Herzstörungen muss das Fasten unterlassen werden. In diesen Fällen braucht es vorbereitende Kuren, bis später vielleicht ein Fasten als gegeben erscheint. Man sollte nie schematisieren, denn es kann bei der grossen Verschiedenartigkeit der Menschen immer Versager geben, handle es sich nun um die Bircher-, die Waerland- oder Vogelmethode. Was für die Allgemeinheit berechnet ist, kann im ungünstigen Falle versagen. Das Trinken von 2 Liter Wasser, wie es Waerland für seine Fastenkur empfiehlt, ist ähnlich, wie die Mazdasnan-Methode, die das Trinken von destilliertem Wasser befürwortet. Dieses Wassertrinken aber ist nicht in jeder Hinsicht gegeben und gut. Die Fruchtsäfte sind da bedeutend besser, denn es wird nicht nur Flüssigkeit in den Körper gebracht, sondern noch Mineralstoffe, Vitamine und Fermente, Fruchtzucker und alle möglichen wertvollen Substanzen, die erstens einmal keine Schlacken bilden und zweitens doch genügend Flüssigkeit und Nährstoffe zuführen, um einen Reinigungsprozess richtig durchführen zu können.

Wer nun unterernährt ist, kann mit einer solchen Methode nicht gut durchkommen. Es ist notwendig, dass er zuerst vielleicht in eine Rohkostdiät übergeht und langsam dafür sorgt, dass die Bauchspeicheldrüse gut arbeitet. Dies ist der Fall, wenn weder Gärung und Gase, noch ein aufgetriebener Leib vorhanden sind. Auch muss der Stuhl schön verarbeitet sein, da nur dies verbürgt, dass die Nahrung gut assimiliert wird. Happert es nun aber mit dem Stuhlgang, dann kann dieser Umstand bereits zum Versagen einer einseitigen Fastenkur führen. Es ist in solchem

## VORTRÄGE

A. VOGEL aus Teufen spricht in:

<i>Herzogenbuchsee</i>	Dienstag den 22. Februar 1949, abends 8 Uhr im Gasthaus zum Kreuz Thema: <i>Magen- und Darmleiden</i>
<i>Burgdorf</i>	Mittwoch, 23. Februar 1949, abends 8 Uhr im alkoholfreien Restaurant zum Zähringer Thema: <i>Die Kunst des Essens</i>
<i>Bäretswil</i>	Montag den 14. März 1949, abends 8 Uhr im Primarschulhaus Thema: <i>Magen- und Darmleiden</i>
<i>Hinwil</i>	Dienstag den 15. März 1949, abends 8 Uhr im Sekundarschulhaus Thema: <i>So heilt die Natur</i>
<i>Zürich</i>	Montag den 21. März 1949, abends 8 Uhr im Kongresshaus, Kammermusiksaal Thema: <i>Magen- und Darmleiden</i>
<i>Luzern</i>	Donnerstag, 24. März 1949, abends 8 Uhr in der Museggaula Thema: <i>So heilt die Natur</i>
<i>Thun</i>	Freitag den 25. März 1949, abends 8 Uhr im Hotel Freienhof Thema: <i>Ist Krebs heilbar?</i>

Bringen Sie Ihre Freunde und Bekannte mit an diesen sehr interessanten Vortrag.

Falle weit besser, wenn man vorbereitend eine allgemeine Säftereinigungskur durchführt, die sowohl die Leber, die Bauchspeicheldrüse, die Niere, als auch den Darm ohne irgendwelche Reizmittel in Ordnung bringt. Erst, wenn durch eine solche Kur die Funktionen geregelt und gefestigt sind, darf man langsam an eine erfolgreiche Fastenkur denken. Dieser muss bei Unterernährten allerdings noch eine Aufbaukur vorangehen. Ein gutes Malz mit Kräutersäften, Hagebuttenmark mit seinem Vitamin C-Gehalt, ferner Weizenkeime, die reich sind an Vitamin E, sollten dem Körper als hilfreiche Stärkung zugeführt werden. Ebenso wird pflanzliche Ernährung, nebst reichlichem Genuss von Fruchtsäften, die stets gut durchspeichelt werden müssen, das Gesamtbefinden günstig beeinflussen. Die tägliche Einnahme von 2 dl rohem Carottensaft ist das billigste und beste Mittel, das Blut zu regenerieren. Bei Kalkverlust muss für ein gutes, leicht assimilierbares Kalkpräparat gesorgt werden. Können Fruchtsäfte nicht gut ertragen werden, dann muss man sie im Müesli mit Flocken und Weizenkeimen, eventuell auch noch mit Rahm oder Mandelmilch neutralisieren. Vor allem aber hilft gegen diesbezügliche Beschwerden ein intensives Einspeicheln vorzüglich. Wer auf diese Weise den Schwächen seines Körpers Rechnung trägt, hat womöglich nachträglich gar nicht mehr das Bedürfnis zu einer intensiven Fastenkur zu greifen, die man, wenn immer möglich, lieber stärkern Naturen überlässt.

Was nun die allgemeinen Diätvorschriften von Waerland anbetrifft, mögen solche je nach Neigung dem Einzelnen richtunggebend zusagen. Nur eines ist unverständlich, dass Waerland, trotzdem er gegen das Salz ist und auch nicht reichlichen Eiweissgenuss gut heisst, dennoch Käse in ziemlich reichem Masse empfiehlt. Es scheint dies ziemlich unkonsequent zu sein, da Käse verhältnismässig viel Salz und auch viel Eiweiss enthält.