

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Rohsaftkur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968792>

#### **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:** 03.02.2026

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

Wer keine Klistierspritze zur Verfügung hat, kann auch den Irrigator oder irgend einen ähnlichen Apparat zur Vornahme eines Klistiers verwenden. Auch der bekannte Rieselbad-Apparat, der sich vor allem für die erfrischenden Kräuterbäder vorteilhaft eignet, kann im Notfall die Klistierspritze ersetzen.

Einen Darmeinlauf oder ein Klistier sollte man, wenn möglich nicht mit Seifenwasser durchführen, wiewohl dies leider vielfach üblich ist. Kräutertee oder gewöhnliches Wasser unter Beigabe von Medikamenten, seien es nun homöopathische oder Kräutermittel, eignen sich für Klistiere vorzüglich. Hier und da ist auch ein Oelklistier, vorteilhaft mit Johannisöl, angebracht.

Den Einlauf lässt man jeweils so lange im Darm, bis ein richtiger Drang zur Entleerung eintritt, worauf in der Regel auch die zurückgebliebenen Stoffwechselmassen den Darm verlassen.

Das Klistier, diese altbewährte Naturheilanwendung sollte also bei allen Krankheiten, bei denen der Darm irgendwie beteiligt ist, unbedingt beachtet werden, denn dadurch kann man viel Unheil verhüten.

## ROH SAFTKUR

Eine Rohsaftkur ist eine ganz einfache und doch wunderbar erfolgreich wirkende Kur zur Reinigung des Körpers. Eine kurze Betrachtung möchte beleuchten, was damit bezeichnet werden kann.

Wie bei einer Fastenkur ist es notwendig, dass man eine kleine Übergangskur durchführt, indem man zuerst einige Rohkosttage einschaltet und nachher langsam in die Saftkur übergeht. Hierzu wird morgens und abends vorteilhaft das Birchermüesli mit etwas Knäckebrot, Butter und Hagebuttenmark gegessen. Hierauf wird das Müesli auf die Hälfte, dann auf einen Drittel reduziert, um es alsdann durch den Saft zu ersetzen.

Nicht zu vergessen ist, dass man vor und manchmal auch während der Kur Klistiere durchführt und zwar morgens und abends und in ganz schlimmen Krankheitsfällen auch mittags, denn es ist unbedingt nötig, den Darm gut rein zu halten.

Wer unter Verstopfung und zwar besonders unter hartnäckig chronischer Verstopfung leidet, so dass er, weil alle Mittel versagen, fast verzweifelt, der greift zu etwas wirklich Vorteilhaftem, wenn er eine Saftkur durchführt, denn diese vermag den Darm einmal richtig zu beruhigen, damit er sich wirklich regenerieren kann.

Heilmittel, d. h. Naturheilmittel und homöopathische Mittel werden im Quantum etwas reduziert, da sie während der Kur viel intensiver wirken, und man daher nicht so viel einzunehmen braucht.

Wer unter Arthritis, unter Stoffwechselstörungen irgendwelcher Art, unter Kopfweh, Migräne, Dickdarmkatarrh, Darmentzündungen, ja, sogar unter akuter Blinddarmentzündung zu leiden hat, für den ist eine Saftkur überaus heilsam und daher angebracht.

Die Länge einer solchen Kur hängt von der Widerstandsfähigkeit des Patienten ab, von dem Gesundheitszustand des Herzens und von der Schwere des Krankheitsfalles. Man beginnt die Kur vielleicht zuerst mit einem, zwei oder drei Tagen, worauf man je nach dem Befinden mit auf vier, fünf oder noch mehr Tage steigern kann.

Die Kur wird also wie folgt durchgeführt:

Morgens und abends wird Traubensaft genommen. So lange keine frischen Trauben zum Auspressen zur Verfügung stehen, kann ein roher Traubensaft, wie er heute in verschiedenen guten Qualitäten erhältlich ist, gewählt werden. Man darf den Saft allerdings nur schluckweise, also niemals schnell trinken, wie dies allgemein üblich ist, und jeder Schluck muss unbedingt gut eingespeicht werden.

Man kann morgens 2 dl Traubensaft trinken und als Zwischenahrung dann Beerensaft einschalten. Hierzu eignen sich vor allem die schwarzen Johannisbeeren wegen ihrem reichen Gehalt an Vitamin C. Auch die Himbeeren sind diesbezüglich reichhaltig, ebenso sind Heidel- und Brombeeren vorteilhaft. Wenn zur Sommerszeit noch gute Orangen erhältlich sind, ist auch der Orangensaft zuzusehen. Von den Fruchtsäften nimmt man jeweils 1—2 dl.

Mittags wählt man zur Abwechslung den frisch gepressten, rohen Rüebli- und Rüebli- und abends den Traubensaft.

Zum z'Vieri wird man wieder die Beerensaft einschalten und abends den Traubensaft. Wie bereits betont, müssen sämtliche Säfte gut durchspeichelt, langsam, schluckweise eingenommen werden. Man wird sich darüber wundern, wie gut sich das Hungergefäß ausgleichen lässt und wie wohl man sich normalerweise schon am zweiten Tage, wenn die ersten Reaktionen vorüber sind, fühlt.

In der Regel gehen am zweiten und dritten Tag noch ziemlich viel Stoffwechselmassen fort und zwar vielfach in einem geruchlich sehr unangenehmen Zustand. Durch den Genuss von Traubensaft kann man das Herz schön auf der Höhe halten, denn der Traubenzucker reguliert die Herzaktivität sehr gut.

Empfehlenswert ist es, wenn man während der Zeit der Kur gute Körperwaschungen durchführt. Man wäscht oder duscht den Körper mit angenehm warmem Wasser kräftig ab, worauf man ihn mit einem guten Hautfunktionsöl einölt. Die Waschungen dürfen nicht heiß gemacht werden, sonst kann Uebelkeit in Erscheinung treten. Das Wasser sollte angenehm warm sein. Bei heissem Wetter ist es sogar vorteilhaft, wenn man sonnengewärmtes oder gar kühles Wasser verwendet.

Das Baden im Freien sollte unterlassen werden während der Zeit der Säftekur, ebenso die Sonnenbäder. Wenn man Letztere gleichwohl nicht meiden will, dürfen sie nur von ganz kurzer Dauer sein, während Luftbäder im Schatten angebracht sind.

Sehr angestrenzte Arbeit kann während der Säftekur zu Schwächeanfällen führen, weshalb sie unterlassen werden sollte. Leichte Arbeit dagegen wird sehr wohltuend wirken, denn sie befriedigt und lenkt ab.

Die warme Jahreszeit, wie wir sie jetzt genießen, ist für eine Säftekur überaus günstig. Sie sollte daher unbedingt dazu benutzt werden. Eine zweite Kur kann dann im Herbst erfolgen, weil alsdann frische Trauben und somit frischer Traubensaft zur Verfügung steht.

Zwei solcher Kuren lassen viele Arztrechnungen dahin fallen, denn man kann dadurch den Körper regenerieren und die Drüsen anregen.

Frauen mit Unterleibsbeschwerden sollten während der Zeit der Kur auch noch Sitzbäder durchführen, denn mit der Saftdiät zusammen, wird dies von erfreulichem Nutzen sein.

Man wird überhaupt darüber staunen, wie erfolgreich sich die Saftkuren bei innern chronischen Entzündungen auswirken.

Jeder Mensch ist heute überzeugt, dass gut verbrachte Ferien sehr nützlich sind. Es ist so, denn Ferien mit der notwendigen Entspannung sind etwas Wunderbares für jeden verbrauchten Menschen. Warum sollten wir daher nicht auch unserm Darm einmal Ferien verschaffen und sie ihm gönnen? Er muss andauernd, unser ganzes Leben lang arbeiten, kommt zu keiner Ruhe und findet keine Zeit, um eine richtige Reinigung durchzuführen. So dankbar empfindet er es, wenn man ihm hierzu Gelegenheit gibt, dass wir das ganze Jahr hindurch reichlich Nutzen daraus ziehen werden.

Stark verstopfte oder mit Darmentzündungen behaftete Menschen sollten den Darm durch Einnahme von Leinsamenschleim noch unterstützen. Wer durch den Genuss der Fruchtsäfte Sodbrennen bekommt, der kann dieses beheben, wenn er einige Tropfen Centauri-Extrakt, also Saft aus dem Tausendguldenkraut zusammen mit Lehmwasser einnimmt.