

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Morgen- oder Abend-Fasten?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968801>

### **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:** 23.02.2026

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



## Dosierung

von

### NATUR- MITTELN

Es kommt vor, dass Frischpflanzenertrakte bei empfindlichen Krankheiten zu stark zu wirken scheinen. Meist können sich die Patienten dann die Ursache und die Zusammenhänge nicht erklären. So berichtete eine Frau, die an offenen Beinen und Krampfadergeschwüren litt über eine zu starke Reaktion. Um die verstopften Blutgefässe wieder zu lösen, hatte die Patientin ein biologisches Kalk-, nebst einem Hypericumpräparat eingenommen, wie auch noch Lachesis D 12. Gerade, weil diese Mittel nun eine lösende und regenerierende Fähigkeit besitzen, rufen sie Reaktionen hervor. Wenn man sich vorstellt, wie solch kranke Beine oft blau, grün, rot, violett und dergleichen mehr aussehen und zudem noch hart sind, dann wundert man sich auch gar nicht darüber, denn es sind sehr viel Gefässe und Kapillaren vorhanden, die verstopft sind. Diese enthalten, wenn man es krass sagen will, gestocktes Blut. Da nun die Mittel dieses Blut zu lösen beginnen, geht sehr viel davon in gelöstem und halbgelöstem Zustand in den Kreislauf zurück. Die Venen schaffen es alsdann heraus, was sogar vorübergehend kleinere Störungen im Herzen verursachen kann. Man muss deshalb beim Einnehmen guter Naturmittel sehr vorsichtig sein, damit man durch eine zu grosse Dosis nicht zu viel gestockte Stoffe löst. Löst man durch eine reduzierte Dosis nur kleine Mengen, dann können diese vom Körper leicht wieder verarbeitet werden, denn dieses alte, gelöste Blut, das in den Kreislauf zurückkommt, muss wieder regeneriert werden. Dadurch erfährt die Leber meist eine übermässige Belastung, ebenso auch das Herz. Es könnte sogar in schlimmeren Fällen, wenn man zu sehr forciert, leichtere Embolien geben. Auch bei Einnahme von guten Naturmitteln heisst es daher vorsichtig sein.

Der gleiche Rat gilt auch beim Ansetzen von Blutegeln. Auch da wird durch die Sekrete, die von den Blutegeln eingespritzt werden, sehr viel von solch gestockten Blutsubstanzen gelöst. Man darf daher bei einer Behandlung nie zu viel Blutegel auf einmal ansetzen, höchstens 3–4 Stück und zwar nur an den gesunden und nicht direkt an den kranken Stellen. Es ist besser, solch natürliche Anwendungen öfters zu wiederholen, statt sie zu forcieren. Eine gewisse Einfühlung, eine gewisse Geschicklichkeit ist also auch da notwendig und niemals darf man dabei den Grundsatz vertreten: «Viel hilft viel, denn es muss schnell gehen.» Man sollte der Natur immer Zeit lassen und natürlich, also biologisch vorgehen.

Der Hypericum-Komplex, der aus Arnica, Pulsatilla, Hypericum (Johanniskraut) und Millefolium (Schafgarbe) besteht, hat eine überaus stark lösende Wirkung. Die Normaldosis beträgt 20 Tropfen im Tag. Wer nun aber stark reagiert, reduziert auf 10 Tropfen, eventuell sogar 5 Tropfen und in ganz speziell schwierigen Fällen sogar auf 2×2 Tropfen. Wenn man diese gut erträgt, dann steigert man langsam bis man nach vielleicht einem Monat die 20 Tropfen der Normaldosis ohne irgend welche Schwierigkeiten erträgt, wonach auch der schöne Erfolg nicht ausbleiben wird.

Zum Regenerieren von Krampfadern, zum Beseitigen von offenen Beinen und Beingschwüren braucht es Zeit. Ist es jahrelang gegangen, bis die Voraussetzungen zur Erkrankung geschaffen waren, so darf man auch nicht damit rechnen durch gute Mittel in ein paar Tagen alle Uebelstände behoben zu haben. Im Gegenteil, es geht oft Wochen, ja sogar Monate bis die grössten Schädigungen behoben sind, worauf dann noch Geduld zur Weiterpflege und Vorsicht vor zu starker Belastung geboten sind. Auch bei Naturmitteln heisst es individuell und mit Gefühl zu arbeiten.

Morgen-  
oder  
Abend-

## FASTEN?

Seinerzeit empfohlen vor allem amerikanische Aerzte, dass man zur Hebung des allgemeinen Gesundheitszustandes das Morgenessen fallen lassen möchte. Für viele Menschen ist dieser Rat bestimmt sehr gut. Es ist auch kein Schaden, das Morgenessen, wenn es nur aus «Café complet» mit Weissbrot und weissen Weggli besteht, als von geringem Wert, fallen zu lassen. Aber nicht alle Menschen können ohne Morgenessen auskommen. Bei gewissen Krankheiten wie Basedow, Tuberkulose und Herzerkrankung kann ein Fasten nicht ohne weiteres ertragen werden. So wird bei Ueberfunktion der Schilddrüse, wie solche bei Basedowkranken zu beobachten ist, ein Morgenfasten nicht ohne grosse Schädigung durchgeführt werden können. Wer ferner beim Fasten ein eigenartiges Herzflattern oder ein inneres Fibrieren und eine innere Unruhe feststellen kann, darf das Morgenfasten unter keinen Umständen durchführen.

Wer aber unter den genannten Schädigungen nicht zu leiden hat, mag fröhlich zum Morgenfasten greifen, wenn er bis zum Mittagessen gut durchhält, denn das Morgenfasten hätte seinem Zweck nicht voll gedient, wenn der Fastende noch rasch vor der allgemeinen Mahlzeit seinem zu grossen Hungergefühl nachgeben müsste. In solchem Fall ist es weit besser, man nimmt morgens ein wertvolles Birchermüesli zu sich oder sonst eine Früchtespeise, eventuell auch eine Vollkorngetreidespeise, wie beispielsweise das Crusta, das in Schweden bekannt ist.

Wer also lieber auf das Morgenessen nicht verzichten möchte, tut vielleicht gut, wenn er ein Nachtfasten einschaltet. Glaubt er auch diesem nicht gewachsen zu sein, dann kann er auf alle Fälle auch das Nachtessen so umgestalten, dass es seiner Gesundheit zu gute kommen kann. Wer nicht gut schlafen kann, wird bestimmt wesentliche Fortschritte verzeichnen können, wenn er statt einem üppigen Nachtessen ganz einfach nur eine einfache Früchtespeise, einen Fruchtsalat oder sonst eine leichte, aber vollwertige Nahrung geniessen würde. Unter Umständen ist bei vielen eine solche Zurückhaltung des abends noch angebrachter als das Morgenfasten. Wer nämlich mit einem vollen Bauch ins Bett geht, darf nicht erstaunt sein, wenn er dann Gärungen, Darmgase, schlimme Träume oder einen ganz schlechten Schlaf zu gewärtigen hat. Wer alle diese Punkte ins Auge fasst, wird sich bestimmt abends gerne eine gewisse Einschränkung im Essen auferlegen, denn es wird ihm einen nicht geringen Vorteil einzubringen vermögen.

Das Morgenfasten ist bestimmt für viele Menschen vorteilhaft. Manchen bekommt ein Morgenessen sofort nach dem Aufstehen gar nicht gut. Sie fühlen sich wohler, wenn sie erst eine Arbeit verrichten können, wobei sie dann allerdings sehr leicht das Essen völlig vergessen können. Wenn dem so ist, wird es ihnen auch gut bekommen, wenn sie erst Mittags zu essen beginnen, nur sollten sie alsdann auch darauf achten, die richtige Essenstechnik durchzuführen, da ihnen das Morgenfasten nicht den vollen Wert aufzubieten vermag, wenn sie dann nachher das Mittagessen nur herunterschlingen, statt solches gut zu durchspeicheln und gründlich zu kauen. Wer diese wichtigen Punkte beachtet, der wird auch nie zu viel essen und somit weit weniger Störungen bekommen. Achtet man auch noch darauf, vollwertige Nahrung zu sich zu nehmen und die Zusammenstellung des Speisezettels richtig zu wählen, dann wird man leicht eine normale Körperfunktion erhalten und bei dieser oder jener Methode gesund bleiben können.

Auf alle Fälle aber sollte ein jeder immer darauf achten, was für ihn selbst am bekömmlichsten ist. Es ist weit besser zu fasten, statt in Hast und voller Aufregung Nahrung herunter zu würgen oder zu schlingen. Weit bekömmlicher ist es, sich vor dem Essen erst etwa 5 Minuten zu entspannen, um dann ganz ruhig seine Speisen zu ge-



niessen. Es ist weit vorteilhafter, das Essen auf einen Zeitpunkt zu verlegen, in dem man ruhig und entspannt zu sein vermag, als unbedingt nach üblicher Vatersitte, dann zu speisen, wenn die gewohnte Stunde dazu schlägt. Mag nun jemand finden, das Morgenfasten bekomme ihm gut, dann mag er es durchführen. Auf alle Fälle aber wird einem jeden von uns abends eine entsprechende Einschränkung nur von Nutzen sein.

Sehe also ein jeder zu, was seinen Verhältnissen entspricht, denn wenn wir uns leistungsfähig erhalten, dann sind wir auch manchen Schwierigkeiten des Alltags besser gewachsen.

## Schulmedizin oder Naturheilmittel?

Es gibt Patienten, vor allem auch Frauen und Mütter, die sehr erzürnt sind, dass ihnen und ihren Anvertrauten durch die Gelehrten unsrer Zeit nicht besser geholfen werden konnte. Nicht immer hängt es aber an der Geschicklichkeit jener, denen wir uns anvertrauen, meist ist der Umstand schuld, dass betreffs der Mittelwahl zu wenig Einsicht herrscht. Der Sieg, den die chemische Industrie vor allem im Kreise der Aerzte errungen und gefeiert hat, sitzt sehr tief und nur wenig Aerzte haben noch die natürliche Fähigkeit naturgemäss zu denken und zu urteilen und sich durch den Fingerzeig der Natur leiten zu lassen. Die rasche Schmerzbetäubung mit chemischen Mitteln ist ihnen in ihrer Wirksamkeit eine nicht zu unterschätzende Hilfe, denn wie einfach, wenn der Patient den frohen Glauben aufbringt, es handle sich durch die Betäubung bereits um eine Heilung. Nicht immer ist diese Täuschung zwar genügend wirksam und oft merkt eine besorgte Mutter, dass sie selbst zum Rechten sehen muss. Nachfolgender Bericht von Frau B. aus S. gibt eine diesbezügliche Illustration wider. Sie schrieb im Juli 1949 unter anderm:

«Unserm Edi geht es recht ordentlich. Sein Aussehen ist geradezu blühend. Doch müssen wir immer sehr aufpassen, was und wieviel er isst. Wir geben ihm noch einzelne Naturheilmittel. Wenn ich an die Sommermonate vom letzten Jahr denke, dann graut mir vor der ganzen Schulmedizin. Ich hatte mit meinem Kinde auch gleich das ganze Vertrauen in das Können berühmter Aerzte in den Kinderspital gebracht. Nach fast 4 Monaten war Edi so weit, dass es mir fast war, ich müsste einen Totenschein unterschreiben, als ich ihn unter Protest der gesamten Spital-Aerzte heimholte. «Auf eigene Verantwortung» stand fettgedruckt auf jenem Papier. So gleich wandten wir uns an Sie. Wohnte ich in B., wäre ich längstens mal mit Edi zu jenen Professoren gegangen, welche mich durch die Blume eine unverantwortliche Mutter schalten und ganz offen ein mitleidiges Lächeln aufsetzten, als ich durchblicken liess, dass wir auf naturärztlicher Basis Edis Zustand zu untersuchen lassen wünschten. Aber nun sind wir dankbar, dass es so kommen durfte. Bei allem lernt man immer in jeder Beziehung, so dass wir schliesslich die Nutzniesser sein dürfen, wenn wir wollen...»

Es handelte sich hierbei um die Hertersche Krankheit, die auch mit der geschicktesten Naturheilmethode viel Geduld erfordert, bis das erreicht ist, was man erreichen kann und muss. Die Schondiät, die die Aerzte anwenden, ist an und für sich gar nicht schlecht, nur hat sie den Nachteil, dass die aufbauenden Stoffe nicht in genügender Menge zur Verfügung stehen. Man muss deshalb eine gewisse Lockerung in der Strenge der Diät durchführen. Vor allem muss die Bauchspeicheldrüsentätigkeit angeregt werden und zwar durch Kräutersitzbäder und Kräuterwickel. Gegen Durchfall wird Tormentill-Frisch-Pflanzenextrakt (Blutwurz) verwendet. Auch Molkenkonzentrat regt die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse an, alles nur in schwachen Dosen. Bei Leberstörungen ist eine kräftige Messerspitze weisser Lehm in warmem Wasser mit 2 Tropfen

### ½ Liter wunderbaren Rüebli-saft

erhalten Sie innert wenigen Minuten von 1 kg Rüebli mit der

### TURMIX-Frucht- und Gemüsezentrifuge

Sämtliche Frucht- und Gemüsesäfte lassen sich mit dieser genialen Maschine mühelos herstellen. Endlich können Sie Ihrem Körper die Roh-Säfte verabreichen, die er so dringend benötigt.

Preis Fr. 295.— + 4 % Wust.

Prospekt und nähere Auskunft durch



**Reformhaus Naef**

Salerstr. 12 - Tel. 46.86.97

ZÜRICH-ÖRLIKON

Chelidonium D2 morgens und abends sehr vorteilhaft. Ueberaus günstig ist auch roher Carottensaft, der eine allfällige Wurmanlage grundlegend bekämpfen hilft, denn bei schwacher Sekretion der Drüsen, vor allem der Leber und Bauchspeicheldrüse können sich die Würmer natürlich viel besser entwickeln und halten. Auch die Einnahme von einem biologischen Kalkpräparat ist notwendig, doch alles stets in kleinen Dosen, um starke Reaktionen zu meiden.

Dass man sich in der Ernährung natürlich so lange an die geforderte Diät halten muss, bis alles durchwegs ausgeht ist, ist besonders bei dieser Krankheit doppelt zu beachten.

Der erwähnte Bericht ist ein offensichtlicher Beweis, dass mit natürlichen Mitteln, mit geschickten und natürlichen Anwendungen eine schwierige Situation, die vielleicht hoffnungslos erscheint und den besten Aerzten oft viel Kopfschmerzen verursacht, wieder behoben und in Ordnung gebracht werden kann. Es ist hiemit aber keineswegs gesagt, dass die Aerzte in ihrem Fach nicht geschickt gewesen wären und alles, was sie tun konnten, getan hätten. Nein, denn der offensichtliche Mangel liegt nur darin, dass sie weder gute Naturmittel, noch entsprechende Anwendungen zur Verfügung hatten. Die Natur lässt sich eben nicht in Formeln hineindrängen. Wenn man die geltenden Naturgesetze nicht berücksichtigt, dann kann auch alle Gelehrsamkeit nichts nützen. Darum stehen wir immer wieder erneut vor der grossen Frage, ob es nicht wirklich besser wäre, wenn die Schulmedizin von ihren rein chemischen Mitteln ablassen würde? Wenn sie statt ihrer zu den natürlichen Präparaten übergehen würde, wäre dies bestimmt zum Nutzen von Tausenden von Patienten. Auch die Ehre der Aerzte und Professoren würde keineswegs schaden leiden, wenn die biologische Medizin, vor allem die reine Naturheilmethode mit ihren mannigfachen Mitteln und physikalischen Anwendungen wieder allgemein wie früher zur Geltung kommen würde. Solche und ähnliche Fälle zeigen die Ueberlegenheit der natürlichen Methode gegenüber den rein chemischen Möglichkeiten.

Bestimmt ist es besser, ein mitleidiges Lächeln in Empfang zu nehmen, statt kondolierende, mitleidige Worte hören zu müssen, weil an Stelle der erhofften Hilfe der Tod eingetreten ist. Es ist daher nur von Nutzen, wenn man auch auf gesundheitlichem Gebiet die Augen selbst offen hält, um sich die grundlegend guten Errungenschaften nicht entgehen zu lassen, denn bis die Naturheilmethode Allgemeingut wird, wird es noch eine gute Weile dauern.