

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 4

Artikel: Fasten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969052>

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: 03.05.2026

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

einmal ein ganz sonderbares Heilmittel. Drehen wir das Rad der Zeit zurück, und leben wir einmal 4 Wochen ohne elektrisches Licht. Wie soll dies möglich sein? Nun ganz einfach, du verzichtest auf die Bequemlichkeit moderner Beleuchtung, bedienst dich dieses magischen Wunders neuzeitlicher Technik nicht mehr, indem du ganz einfach das künstliche Licht nicht mehr einschaltest. Deine schmerzenden, brennenden, übermüdeten Augen, die dir ihren Dienst nicht mehr recht verrichten wollen, werden dir diese Schonung durch zusehende Erholung zu danken wissen. Um nun aber gegen die Macht der Gewohnheit gewappnet zu sein, musst du deinen Tag gut einteilen, damit du beim Dunkeln nicht in Versuchung kommst, dich trotz guter Vorsätze des bequemen elektrischen Einschalters zu bedienen. Früher gereichte die Dämmerstunde zur Entspannung und Erholung und zur Vorbereitung, die wir jeweils treffen müssen, um dem Tag durch die Zeit des Schlafens ein Ende zu bereiten. Dies wollen wir nun auch einmal vier lange Wochen durchzuführen versuchen. Wir wollen es einmal an uns selbst erleben und in Erfahrung bringen, warum der Schöpfer die Einrichtung der verschiedenen Lichter geschaffen hat, nämlich das helle Licht der Sonne für den Tag und das milde, beruhigende Licht für die Nacht. Arbeite einmal ausgiebig im matten Schein des Mondes. Du wirst es gerne bleiben lassen. Er singt auch dir sein uraltes Schlummerliedchen, und du versinkst in tiefen, ruhigen Schlaf, wenn du seinen Zauber auf dich einwirken lässt. Lässtest du so die Nacht zu ihrem vollen Rechte kommen, dann wirst du auch mit dem ersten Lichtstrahl frohgemut erwachen, ohne noch schlaftrunken und müde zu sein, ohne dich verdrossen und mangelhaft ausgeruht, nochmals auf's andere Ohr zu legen und in den hellen Tag hineinzuschlafen. Was du ermüdet bei künstlichem Licht hättest verrichten müssen, das kannst du nun frisch und leicht, ohne besondere Anstrengung beim vollen Licht des frühen Morgens fast spielend bewältigen. Du wirst über die Möglichkeit staunen, die dir durch die Beachtung natürlicher Lebenswerte gegeben wird! Du wirst aber auch darüber staunen, dass diese Beachtung zugleich auch deine verbrauchten Kräfte erneuert, was natürlich ohne weiteres auch deinem Augenlicht zugute kommen wird. Die unnatürliche Belastung und Ueberanstrengung, die das künstliche Licht für unsere Augen im Lauf der Jahre und Jahrzehnte bedeutet, wird sich nicht mehr nachteilig auswirken können, wenn wir so unsern Tagesrhythmus dem natürlichen Kommen und Gehen des Lichtes anpassen. Es ist dies die von Gott gegebene, biologische Ordnung. Je mehr wir uns ihr widersetzen, umdesto mehr ermüden und erkranken unsere Augen, ja, mit der Zeit werden wir uns den modernen Menschen überhaupt nicht mehr ohne Brille vorstellen können. Wir denken viel zu wenig an die Folgen unsrer unnatürlichen Lebensweise. Wir sind so sehr in eine künstliche Atmosphäre hineingeraten, dass wir die Natur nicht mehr belauschen, um von ihr den natürlichen Rhythmus der Dinge zu erfahren und zu erlernen. Wie würde es den Pflanzen ergehen, wenn sie Tag und Nacht unter dem Einfluss des Lichtes stehen müssten, ohne eine Möglichkeit zu haben, nachts wieder zu regenerieren? Ihre Zellen würden ermüden und geschädigt werden, wodurch die normalen Funktionen reduziert würden. Warum nun soll der Mensch, die Krone der sichtbaren Schöpfung sich nicht auch harmonisch dieser Gesetzmässigkeit unterziehen? Warum soll er, der den köstlichen Zauber der frühen Morgenstunde als stärkendes Geschenk voll auskosten könnte, statt dessen bei herrlichster Sonnenbeleuchtung im Bette liegen und schlafen, um dafür nachts nachzuholen, was man in der Morgenfrühe versäumte? Warum sich also ruhelose Nächte verschaffen, statt an einem milden Vormitternachtsschlaf zu erstarren für das kommende Tagewerk? Ja, unsere Augen würden vor allem den grössten Nutzen daraus ziehen, wenn wir unser Tagespensum etwas verschieben würden. Lassen wir sie ruhen, wenn unser Tagewerk durch das Verschwinden des Lichtes geleistet wurde, um es neugestärkt wieder aufnehmen zu können, wenn sich das Licht seinem sieghaften

Lauf wieder zuwendet. Unsere Augen, ja sogar der ganze Körper, werden diesen natürlichen Rhythmus dankbar empfinden. Besonders die Frühlings- und Sommerzeit lockt uns, diesen Versuch einmal entschieden zu wagen. Der Winter ist eher dazu angetan, erst mit dem Erscheinen des Lichtes zu erwachen, aber leider auch dazu, den Tag zu verlängern und ihn in die Nacht hineinzuziehen. Fangen wir also zur frohen Frühlingszeit an, unsern guten Entschluss auszuführen. Schenken wir unsern Augen in frühester Morgenstunde das natürliche Licht des Tages und verschonen wir sie abends mit dem künstlichen Licht unsrer Glühbirnen, dann werden sie erstarren und gesunden.

Fasten

Eines der besten Heilmittel, das uns immer wieder zur Verfügung steht, ist das Fasten. Wenn uns nicht wohl ist, weil wir zu viel gegessen haben, wenn wir uns den Magen mit einer unbekömmlichen oder schlechten Speise verdorben haben, so dass sich dadurch sogar ein Brechdurchfall einstellen mag, dann ist das Fasten das natürlichste Mittel, um wieder in normale Geleise zurückversetzt zu werden. Unsere Haustiere reagieren in einem solchen Falle noch natürlicher als wir. Sie weigern jegliche Nahrungsaufnahme, wenn sie sich durch irgend etwas verdorben haben. Hund und Katze fressen dann höchstens Gras oder irgend eine Zellulose, um sie nachher mit Schleim zu erbrechen. Hierauf folgt ein regulärer Fasttag, denn instinktiv streiken die Tiere mit der Nahrungsaufnahme, bis sie sich wieder wohl und in Ordnung fühlen. Diese natürliche Regelung gesundheitlicher Störungen nehmen vor allem auch wildlebende Tiere vor. Auch sie kennen kein besonderes Mittel als das Fasten, wenn ihnen irgend etwas Ungebührliches zugestossen ist. Sie legen sich in den Schatten, pflegen der Ruhe und fasten. Auch für uns ist es vorteilhaft, dem Körper wieder einmal eine Reinigungsarbeit zu ermöglichen. Wenn wir fasten, dann ist dies eine Gelegenheit für den Körper mit störenden Faktoren aufzuräumen. Wir sollten daher von Zeit zu Zeit einen Fruchtsafttag einschalten, dann etwa ein oder zwei Tage mit reinem, gutem Wasser fasten. Bevor aber das Fasten beginnt, muss der Darm gut geleert werden. Etwas Schleimbildendes, wie Flohsamen oder Leinsamen, ein abführendes Pflanzemittel, wie Manna, wird dir behilflich sein, den Darm zu reinigen. Auch ein Kräuterklistier, vor allem mit Kamillen, ist vorteilhaft. Wenn deine Leber nicht spuckt, kannst du nun mit Fruchtsaffasten beginnen und zwar je nach der Jahreszeit mit Orangen-, Crapefruit- oder Traubensaft. Während der Beerenzeit wird dir auch der Beeren-saft gute Dienste leisten. Die Schlacken in deinem Körper werden aufgeräumt und die Organe beginnen besser zu arbeiten. Bei Uebelkeit ist es gut, auf die Haut abzuleiten. Man sollte sich kräftig waschen und den Körper tüchtig frottieren oder bürsten, damit die Zirkulation auf diese Weise wieder angeregt wird. Auch das richtige Atmen wird helfen, die kleine Uebelkeit wieder zu beheben. Leichte Spaziergänge, vor allem in würziger Waldluft mit leichter Atemgymnastik werden dir ein gesundes Wohlgefühl verschaffen. Wenn du darob Hunger bekommst, dann nimm getrocknete Weinbeeren in den Mund und sauge daran. Kau' sie nicht flüchtig, um sie rasch schlucken zu können, sondern langsam, gründlich, indem du sie gut durchspeichelst. Die Beduinen haben auf ihren Wüstenwanderungen oft täglich nur etliche Datteln als Nahrung. Durch das langsame völlige Auswerten und Vorverdauen im Munde sättigt sie indes dies karge Mahl. Gleicherweise können auch wir ihnen während unsrer besondern Fastenzeit dieses Kunststücklein nachahmen. Die Haut der Weinbeeren geben wir heraus, um nur den Fruchtzucker zu verwerten.

Beim Fasten gilt eine wichtige Regel, nämlich, sich nicht zu ärgern. Die Fröhlichkeit ist eine natürliche und notwendige Heilmittel, um die endokrinen Drüsen anzuregen oder sie auf der Höhe der Tätigkeit zu halten. Das ist wohl auch der Grund, warum unsere hastige Lebens-

weise mit ihren vielen ärgerlichen Vorkommnissen unserer Gesundheit sehr zu schaden vermag. Also, vergiss es nicht, bleib gelassen, wenn Aerger an dich herantritt und schalte auf Frohsinn um.

Wie lange soll nun das Fasten dauern? Das ist eine ganz individuelle Sache, die sich nach der Notwendigkeit richtet. Es können schon 2 oder 3 Tage genügen. Ist der dritte Fasttag hinter uns, dann ist es eigentlich fast schade, aufzuhören, denn dann ist das Schwierigste überwunden. Die ersten drei Tage sind gleich dem schwierigen Aufstieg auf einen hohen Berg. Ist man oben, dann beginnt die erquickliche Höhenwanderung. Man hat den toten Punkt überwunden und ist erstaunt, wie leicht nachträglich das Wandern wird. So auch nach dreitägigem Fasten. Der Körper hat sich an die Umstellung gewöhnt, und hält es ganz gut noch weitere 5 Tage aus. Ein achttägiges Fruchtsaftfasten verschafft dir eine richtige, gründliche Frühlingsreinigung. Bist du gar von arthritischen Leiden geplagt, die nicht so rasch weichen wollen, dann kannst du auch noch länger fasten. Bedeutungsvolle Männer, wie Johannes der Täufer und der noch wichtigere aus dem Stamme Juda, der bekannte, schlichte Nazarener fasteten, allerdings nicht, um sich körperlich dadurch zu reinigen, sondern um die geistige Konzentrationsmöglichkeit dadurch auf ein Maximum emporheben zu können. Wir wissen, dass Christus damals 40 volle Tage fastete. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei grossen, geistigen Arbeiten das Fasten mithilft, die Gedanken kristallklar zu formen und die Begriffe richtig und präzise zu gestalten.

Wenn uns nun unsere Fastenkur erfolgreich gelungen ist, dann dürfen wir gleichwohl unsern Nachbarn, der an Basedow oder Tuberkulose leidet, nicht veranlassen, ebenfalls eine gleiche Kur durchzuführen. Die beiden erwähnten Krankheiten dürfen nicht mit Fasten bekämpft werden, da sie solches nicht ertragen. Es heisst also unbedingt vorsichtig sein. Auch bei gewissen Herzstörungen ist eine strenge Fastenkur nicht angebracht. Immerhin ist das Fasten mit Fruchtsäften nicht so schwerwiegend, da es kein Hungerfasten bedeutet, sondern den Körper so weit nährt, als er dies nötig hat, um ungestört die Reinigungsarbeit vornehmen zu können. Bei Lebererkrankung wird das Fruchtsaftfasten gewisse Störungen hervorrufen, weshalb man mit Gemüsesäften, vor allem mit Rüebliensaft, fasten soll. Es ist also unbedingt notwendig, sich individuell seiner eignen Lage anzupassen.

Bei Einnahme von Naturmitteln während dem Fasten, muss man nur ein Drittel oder sogar nur ein Viertel des normalen Einnahmequantums zu sich nehmen. Dies genügt schon, da der Körper während dem Fasten viel genauer arbeitet und viel schneller reagiert.

Der normale Rhythmus von Bewegung und Ruhe ist während der Fastenzeit unbedingt zu beachten. Alles Uebertreiben ist schädlich. Man sollte sich nicht gehen lassen und nur herumliegen, denn dies wäre keineswegs förderlich, man darf aber auch nicht überfordern, indem man anhaltend anstrengende Touren vornimmt, auch dies kann nicht zum Guten führen. Der schöne Ausgleich von Bewegung und Ruhe aber, lässt dich während deiner Fastenkur aufleben und gibt dir das Gleichmass einer gefestigten Grundlage zurück.

UNSERE HEILKRAUTER

Salvia officinalis (Salbei)

«Jeden Morgen weckt mich der erste Sonnenstrahl und das Singen der Vögel. Herrlich, dass wir wieder aus dem Winterschlaf erwachen durften!» So dankbar empfand das Schneeglöcklein, das mit seiner Familie ein zierliches Grüppchen bildete und den Frühling voll Freude willkommen hiess. Auch der Seidelbast lächelte zufrieden, denn auch er freute sich allmorgendlich an dem freundlichen Gesang, der ihn wie ein Symphoniekonzert aus all den anwesenden Vogelkehlen dankerfüllt begrüsst. Sogar der

grosse Salbeistock, der bescheiden im Schatten der Gartenmauer stand und zum Teil noch mit Schnee zugedeckt war, konnte nur rühmen. «Ja, ihr lieben Frühlingskinder,» begann er bedächtig zu erzählen, «ihr habt ganz recht, wenn ihr euch reichlich an dem Schönen erfreut, das nun täglich immer mannigfaltiger in den sonnigen Tag hineinspiess und blüht, jubelt und musiziert! Geniesst es nur von Herzen, denn bald werdet ihr ausgeblüht haben zusammen mit den Schlüsselblumen, den Veilchen und andern frühen Frühlingsblumen. Von den späteren Frühlingstagen oder gar von der Hitze des Sommers ist euch ja nichts bekannt. Dann erst ist das Leben in vollem Masse reich, dann singen nicht nur die Vögel, dann freuen sich auch die Insekten auf ihre Weise an dem reichen Blütenflor. Mein Verwandter, der Wiesensalbei, steht mit Vorliebe an sonnenbeschienelem Wiesenbord, wo die Grillen ihre Wohnstätte haben und bis tief in die Nacht hinein ihr zirpendes Konzert abhalten. Auch zu mir hinüber dringt ihr Sang und manchmal möchte ich die Unbesorgtheit meines Vetters fast beneiden! Nur, ich weiss, Neid ist nichts Schönes! Er richtet auch nichts Gutes aus, sondern verdirbt die Lebensfreude und den frohen Mut. Darum gönne ich dem Freiheitsliebenden seinen Platz. Ohne jegliche Pflichten lebt er zufrieden inmitten Esparsetten, Margeriten und Skabiosen, umschwirrt von Bienen und Hummeln und berauscht vom Zirpen der muntern Grillen. Zwar besuchen mich die Bienen auch gerne, denn auch ich habe einladende Lippenblüten wie der Wiesensalbei. Meist sind die meinen violett, oft aber auch blau, wie die seinen.» «Ja, tröste dich nur,» beschwichtigte nun die Birke, deren leichte, knospenbeladene Aestchen im Frühlingswinde hin und her wiegten. «Du bist bestimmt nicht weniger wert als der Wiesensalbei, denn so, wie die Musik der Vögel in früher Morgen- oder Abendstunde wie ein heilsamer Balsam wirkt, so wirken auch deine Säfte als Heilmittel. Wenn das kleine Mädchen, das uns so oft im Garten besucht, letztes Jahr nicht regelmässig täglich ½ Tässchen Salbeitee getrunken hätte, wäre es das lästige, schwächende Schwitzen, das damals dem Kinde Tag und Nacht keine Ruhe liess, nicht los geworden. Wer hat zudem der Magd geholfen, ihr entzündetes Zahnfleisch und die chronische Angina auszuheilen, wenn nicht deine Blättchen, von denen sie sich täglich eines holen konnte. Schon allein das Zerkauen der Blätter wirkt günstig, und reibt man zudem die Zähne und das Zahnfleisch kräftig damit ein, dann ist man nach kurzer Zeit von dem lästigen Uebel befreit. Ich würde mich also nicht darüber kümmern und sorgen, weil der Wiesensalbei nun ein wenig hübscher ist als du. Uebrigens dienen deine graubehaarten, filzigen Blättchen, die man nicht ganz zu Unrecht auch Müsliblätter nennt, auch noch zu einem Spezialgericht, den Salbei- oder Müsliküchlein. Zwar bekommen sie nicht jedem gut, und manches Kind erbricht sie wieder und fühlt sich nachgerade ein paar Tage förmlich unpässlich davon. Sehr oft findet sich eben bei vielen starken Heilstoffen auch ein Stoff, der leicht giftig wirken kann, wenn man davon zuviel einnimmt. Dies ist wohl auch beim Genuss deiner Küchlein so. Wer daher empfindlich darauf reagiert, muss sie eben meiden, um nicht immer wieder unliebsam daran erinnert zu werden. Im übrigen aber bist du beliebt und nützlich, und wenn ich wäre wie du, würde ich mich überhaupt mit niemand anderem vergleichen, sondern zufrieden das sein, was ich bin!» «Da hast du recht,» meinte das Schneeglöcklein, «denn wie sollte es mir jetzt ergehen nach der angehörten Erzählung, wenn ich mein bescheidenes, kurzes Dasein damit vergleichen würde? Vor Neid und Eifersucht würden mir meine sonnigen Tage vergällt werden, und ich würde womöglich noch vergessen, den Frühling einzuläuten. Bestimmt haben wir alle ein kleines, befriedigendes Wirkungsfeld, und wenn es auch nur darin bestünde, das Menschenherz zu erfreuen!» «Ja, ihr habt recht,» pflichtete nun auch der Salbei bei. «Auch ich will mich fortan mit meiner Leistungsfähigkeit begnügen und nicht nach andern Vorzügen Ausschau halten! Es hat mir gut getan mit euch ein wenig zu plaudern. So