

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 9

Artikel: Heilmittel beim Fasten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969642>

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: 31.12.2025

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

auch subkutan, also unter die Haut oder in die Muskeln einspritzen. Seine Wirksamkeit soll bei *Trypanosoma rhodensiense* indes in der Wirksamkeit weniger stark sein als Mel B.

Wenn auch diese chemotherapeutischen Heilmittel keineswegs harmlos sind, da sie dem Körper je nach seinem Zustand und seiner Empfindlichkeit überaus zusetzen können, ist es sachlich betrachtet gleichwohl besser, einen Schaden, den man später wieder ausgleichen kann, in Kauf zu nehmen, statt an der Krankheit zugrunde zu gehen. Durch die richtige Be-

handlung hat sich der Prozentsatz tödlicher Ausgänge bei der Schlafkrankheit wesentlich verringert, denn er wurde verschwindend klein.

Hört man dann und wann in Europa oder Amerika behaupten, es sei jemand von der Schlafkrankheit befallen, dann beruht dieses Urteil auf einer Fehldiagnose, wenn der Erkrankte nie in den Gebieten Afrikas, in denen die Tsetsefliege zu Hause ist, weilte, denn die Schlafkrankheit ist von Mensch zu Mensch nicht ansteckend, sondern nur direkt durch die Tsetsefliege übertragbar.

Heilmittel beim Fasten

Besonders dann, wenn Fastenkuren unter kundiger Leitung durchgeführt werden, sind sie für viele Menschen eine der besten Methoden zur Generalreinigung des Körpers, ja sogar zur Wiedererlangung einer verlorenen Gesundheit. Einige Fastenärzte verzichten auf die gleichzeitige Verabfolgung von Naturmitteln, während andere wieder den hohen Wert erkennen, der in einer Unterstützung des Körpers mit natürlichen Mitteln zur Zeit des Fastens liegt. Besonders dienlich ist uns zu diesem Zwecke der Schatz der Frischpflanzenpräparate, die wir heute in der Phytotherapie so reichlich zur Verfügung haben. Eigene Erfahrungen und entsprechende Unterredungen mit Fastenärzten führten zur Bestätigung, dass man während des Fastens nur ungefähr einen Drittel oder höchstens die Hälfte des normalen Mittelquantums einnehmen sollte. Grund hierfür ist erstens der Umstand, dass die Heilmittel während des Fastens nicht mit einem Speisebrei vermischt und somit abgeschwächt werden, und zweitens ist gleichzeitig in Betracht zu ziehen, dass der Körper während einer Fastenkur viel sensibler reagiert. Meine gesammelten Erfahrungen zeigten mir, dass der Erfolg des Fastens vor allem durch die Eingabe von Frischpflanzenprodukten verbessert und gesteigert werden kann.

Niere und Leber haben während der Fastenkur reichlich Arbeit, so dass sich eine

Unterstützung dieser beiden Organe als sehr nützlich erweist. Will man eine Dysbakterie durch Fasten beseitigen, dann greift man vorteilhaft zur Einnahme von verdünntem Molkenkonzentrat, denn dadurch kann sich die Bakterienflora im Darms wieder regenerieren. Dabei ist nicht nur die rechtsdrehende Milchsäure beteiligt, sondern auch die Mineralsalze des Milchserums, wie auch vor allem das Labferment. Dysbakterien sind heute an der Tagesordnung, denn die öftere Einnahme von Sulfonamiden und verschiedener Antibiotika vermag die Darmflora sehr leicht in erheblichem Masse zu schädigen.

Gewichtsabnahme

Wer durch eine Fastenkur eine Gewichtsabnahme erreichen möchte, greift vorteilhaft zu Kelp, darf aber von diesem Mittel nur so viel einnehmen, dass sich der Puls dadurch nicht wesentlich steigert. Kelp ist bekanntlich eine Meerpflanze mit einem organisch gebundenen Jodgehalt, der die endokrinen Drüsen und auch die Lymphdrüsentätigkeit erheblich anzuregen vermag. Dies hat zur Folge, dass dadurch überflüssiges Fett ohne schädliche Nebenwirkungen einschmelzen kann. Wer ohne kundige Leitung eine Fastenkur zur Abmagerung durchführen will, muss darauf bedacht sein, nicht extrem vorzugehen, da sonst das Herz und die Nerven zu stark

mitgenommen werden können. Menschen, die nervlich sensibel sind, sollten während der Fastenkur drei- bis fünfmal täglich fünf bis zehn Tropfen Avena sativa einnehmen, da dies als Nervennahrung eine wesentliche Unterstützung bedeutet. Für untergewichtige Menschen ist die tägliche Einnahme von einem Glas Joghurt sowie etwas gekeimte Soya sehr zu empfehlen.

Probleme mit der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist ein Mehrzweckbau, der ein sprechendes Zeugnis von der vollkommenen technischen Geschicklichkeit des Schöpfers ablegt. Wiewohl sie nach allen Seiten hin beweglich ist, bietet sie doch einen festen Halt. Wenn man bei sportlichen Wettkämpfen, bei Skirennen und Skisprüngen die Stürze beobachtet, die dabei vorkommen können, dann muss man sich wundern, dass die Wirbelsäule so etwas durchhält, denn Wirbelsäulenverletzungen sind verhältnismässig selten. In der Höhlung im Innern der Wirbel, die in der gesamten Säule ein Rohr bildet, ist das ganze Nervenbündel gut eingebettet. Links und rechts befinden sich die Nervenfenster, nämlich Ausgänge von kleineren Nervenbündeln, die zu den Organen führen und ihnen nervliche Impulse übermitteln. Unter gesunden Voraussetzungen kann sich der Mensch nach allen Seiten hin biegen, wie ein sogenannter Schlangemensch, ohne dass dies die Nerven irgendwie belasten würde. Studiert man in einem Anatomiebuch die wunderbare Anordnung der Muskelbänder in der ganzen Rückenpartie, dann begreift man die zuvor erwähnte Beweglichkeit.

Oft habe ich bei den Indianern in Zentralamerika, in den Anden und auch bei verschiedenen Völkern im Fernen Osten deren schöne Rücken und gerade Wirbelsäulen bewundern können, sah ich sie doch meist auf dem Kopfe oft nicht geringe Lasten tragen. Aber gerade diese anstrengende Gewohnheit erhält sie gesund und stark. Menschen, die gut genährt sind und körperlich normal arbeiten, erhalten dadurch die Straffheit und Spann-

Die Berücksichtigung all dieser Ratschläge wird sich während der Fastenzeit günstig auswirken, insofern man stets die richtigen Heilmittel einzusetzen versteht. Vor allem muss man auch der entsprechenden Dosis das richtige Verständnis entgegenbringen, denn das alles unterstützt den beabsichtigten Erfolg nicht nur, sondern gewährleistet ihn auch.

kraft ihrer Rückenmuskeln. Sie leiden daher auch nicht unter all den degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, wie sie bei uns immer mehr zu einer Plage werden. Osteopathen und Chiropraktoren können davon ein Liedchen singen, da sich diese Leiden mit den zunehmenden Annehmlichkeiten der Zivilisation, die den Menschen die körperliche Arbeit möglichst abnehmen, entsprechend vermehren.

Verweichlichungserscheinungen

Es sind hauptsächlich die Frauen, die über Rückenschmerzen klagen. Ein Grossteil all dieser Patienten hat Veränderungen an der Wirbelsäule zu verzeichnen, und zwar vor allem Verschiebungen der Wirbel, die einen Druck auf die ausgehenden Nerven ausüben. Es handelt sich dabei hauptsächlich um Menschen, die wenig oder keinen Sport betreiben und körperlich nur mangelhafte Arbeitsleistung zu verzeichnen haben. Gewöhnlich besitzen sie keinen Garten, den sie bearbeiten könnten, auch benützen sie an Stelle der Beine eher das Auto. Sie strengen sich also auch in dem Sinne keineswegs an. Wenn sich in solchen Fällen Degenerationen und Bänderschwäche im Wirbelsäulengebiet bemerkbar machen, dann entspringen diese einer Verweichlichung und sind als Zivilisationsfolgen zu bezeichnen.

Kalk- und Vitamin-D-Mangel

Der nachgewiesene Mangel an Vitamin D und an Kalk spielt in der Regel eine Rolle bei den zuvor beanstandeten Schwächen. Bekanntlich weist unsere verfeinerte Nah-