

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 11

Artikel: Fasten kann gefährlich sein
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554960>

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>

Wert, auch kann es verderben, und weisse Teigwaren sind als reine Stärkenahrung in Zeiten allgemeiner Nahrungsknappheit zu wenig gehaltvoll, als dass sie für uns von Nutzen wären. Empfehlenswert ist dagegen der Honig, da er sich bei guter Lagerung jahrzehntelang ohne Wertverminderung hält. Günstig sind auch Trockenfrüchte und Trockengemüse, wobei man allerdings der Lagerung und dem Schutz vor Insekten sorgfältige Beachtung schenken muss, sollen die Vorräte wirklich einwandfrei bleiben. Es könnte sonst vorkommen, dass man nach Verlauf von zwei Jahren, wenn man ein Kistchen von getrockneten Weinbeeren öffnet, statt der Früchte nur noch braunes Pulver vorfindet, weil die Milben so sehr zu hausen vermochten, dass dies alles ist, was von den Früchten übrig blieb. Als Deckung des Eiweissbedarfes eignet sich vor allem die Sojabohne zur Vorratshaltung.

Empfehlenswerte Einstellung

Es würde sich jetzt schon lohnen, könnte man sich angewöhnen, mit kleineren Nahrungsmengen auszukommen. Dies wäre eine gute Vorübung für Zeiten der Knappheit, auch würde sich dies bereits heute zu unserem gesundheitlichen Vorteil auswirken. Eine bessere Auswertung der Nahrung erlangt man auch durch langsames Essen und gründliches Kauen, weshalb man dadurch gut mit kleineren Mengen auskommen kann. – Eine Nahrungsmittel-

knappheit kann auch anderweitig im erzieherischen Sinn günstig wirken, so dass man wieder lernt, Achtung vor dem täglichen Brot zu gewinnen. Die Vergeudung auf jedem Gebiet ist heute eine unheilvolle, allumfassende Krankheit, und es wäre gut, könnte man davon wieder allgemein genesen. Man würde dann weniger Brot und andere Nahrungsmittel im Mülleimer vorfinden.

Des weitern würde man wieder beginnen, all das, was der Boden an Nahrung hervorbringen kann, in vollem Masse wertzuschätzen, was besonders auch für die westliche Welt notwendig wäre. Wieviel fruchtbare Erde zerstörte die unbarmherzige Kriegführung des 20. Jahrhunderts. Auch gelangen täglich immer mehr Hektaren unseres Erdbodens durch eine unstillbare Bausuchthartherzigkeit unter ungesunden Beton. Gleichzeitig müssen immer mehr Naturwege unter Asphalt verschwinden, um dem verwöhnten Fuss Mühe zu ersparen, ohne dabei zu denken, dass gerade dadurch neue Uebel entstehen können. Ist dies auch nur ein Nebengedanke, zeigt er doch, wie sehr die moderne Menschheit darauf ausgeht, alle gesunden Massnahmen der Natur aufzuheben, um der Bequemlichkeit besser dienen zu können. So, wie man sich in den letzten Jahrzehnten betete, wird man in den nächsten Jahren liegen, und zwar auf allen Gebieten, weshalb es gut ist, ein wenig das Licht der Einsicht leuchten zu lassen.

Fasten kann gefährlich sein

Fasten muss, um nicht gefährlich zu werden, verstanden sein. Oft berichten Patienten, besonders ältere Personen, dass sie sich nach Fastenkuren, ja selbst nach einer Kur von Dr. Mayer, die vielerorts gut bekannt ist, einfach nicht mehr erholen können und sich viel schwächer fühlen als zuvor. Woher mag das kommen? – Besonders bei Betagten, die die übliche Normalkost gewohnt sind, sollte der Fastenkur eine basenüberschüssige, vitaminreiche Diätkur vorausgehen. Geschieht dies nicht, dann können sich Schwierigkeiten einstel-

len, weil der Körper in der Regel ohnedies übersäuert ist. Durch das Fasten kann sich eine unnötige, ja sogar gefährliche, harnsaure Konzentration im Zellplasma ergeben. Zudem stellen sich Mangelerscheinungen, bekannt als Avitaminosen, ein, weil solche Patienten in der Regel sowieso eher gekochte als rohe Nahrung gewohnt waren. Sie haben demnach also vitaminarm gelebt. In solchem Falle wäre ein Saftfasten angebracht, da die frischen Säfte sowohl an Vitaminen wie auch an Mineralbestandteilen sehr reich sind.

Es heisst mit dem Fasten also aufgepasst, denn gerade in letzter Zeit konnte ich Fälle beobachten, die, statt Gutes zu erwirken, ins Gegenteil umschlugen. Dies kann geschehen, wenn Fastenkuren auf gänzlich sture Art durchgeführt werden, denn man kann dadurch einen Kräftezerfall, also eine Kachexie auslösen. Aber nicht nur das, es kann sogar zu Todesfällen kommen, wenn der Kreislauf versagt. Ich konnte dies bei Menschen, die mir persönlich gut bekannt waren, beobachten, und meiner Erfahrung gemäss könnten diese noch leben, wären sie nicht einem sturen Arzt in die Hände gelaufen. Also, die wiederholte Warnung: «Es heisst aufgepasst!» Oft handelt es sich bei solchen Aerzten um Menschen mit robusten Naturen, die sich nicht in die Lage geschwächerter Menschen versetzen können. Selbst aber mögen sie von ihrer Ansicht so durchdrungen sein, dass sie an einem Gelingen nicht zweifeln. Da sie zu wenig elastisch sein mögen, glauben sie, richtig und formgerecht zu handeln, wenn sie die Kur streng nach gegebener Methodik durchführen, ohne sich um die vorliegenden Gegebenheiten zu kümmern, wiewohl es dringend nötig wäre, sich nach ihnen zu richten.

Persönliche Rücksichtnahme

Man muss sich nur einmal in die Lage versetzen, in die ein Kranker bei ohnedies grosser Harnsäurebelastung kommt, wenn man mit ihm keine basenreiche Vorkur

durchführt. Eine radikale Fastenkur ohne diese Vorkur kann eine schwere Nierenbelastung zur Folge haben. Man muss im Körper daher unbedingt zuvor das Säure-Basen-Gleichgewicht zu erreichen suchen, indem man bestrebt ist, die Mängel auszubessern, bevor man eine Fastenkur beginnt. Eine strenge Fastenkur mit Wasser oder dünnem Tee kann sich je nach den Umständen äusserst ungünstig auswirken, was man beim Säftefasten verhindern kann, weshalb diese Art des Fastens vorzuziehen ist. Meine diesbezüglichen Erfahrungen und Beobachtungen haben mich veranlasst, Aerzte, die Kuranstalten leiten, auf allfällige Schwierigkeiten aufmerksam zu machen, denn es hat keinen Wert, erst dann umzustellen, wenn ein Versagen des Kreislaufes oder der Nieren vorliegt oder sogar Oedeme anzeigen, dass die erfolgte, strenge Fastenkur nicht angebracht war. Nicht immer erfährt es ein Arzt, wenn der Patient nicht gut abschloss, denn viele wagen es nicht, direkt bei ihm vorstellig zu werden, aber sehr oft gelangen sie dann zu einer Vertrauensperson, der sie ihr Leid klagen. Auf diese Weise kann dann der eine oder andere inne werden, wie unweise es ist, wenn man sich, besonders bei Fastenkuren, nicht sorgfältig nach dem persönlichen Zustand des Kranken richtet. Wenn man Fastenkuren nämlich den individuellen Verhältnissen anpasst und unter peinlicher Kontrolle geschickt durchführt, dann können sie Wunder wirken.

Sarkome

Nicht alle kennen den Unterschied zwischen einem Sarkom und einem Karzinom, weshalb wir hier näher darauf eingehen möchten. Es handelt sich bei den Sarkomzellen um asoziale Riesenzellen, also um Krebszellen, wie dies auch bei den Karzinomzellen zutrifft. Diese beiden Arten von Riesenzellen haben sich demnach der Ordnung des Körperstaates entzogen. Sie benehmen sich wie Verbrecher, leben sie doch rücksichtslos von ihrer Umgebung, ob diese dabei zugrunde geht, oder nicht.

So sind sie denn keineswegs um das Wohl des gesamten Körperhaushaltes bekümmert, sondern wuchern weiter, wie es ihnen passt. Immer mehr Forscher sind heute der Ansicht, dass die Entstehung der Krebszelle eine Folge von Fehlern gegen die Gesundheit sei. Gesamthaft können diese als Zivilisationsschäden bezeichnet werden. Als Begleitfaktor mögen dabei auch Viren eine Rolle spielen, was viele Forscher heute sehr beschäftigt. Bis jetzt konnte man allerdings noch keinen