

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Folgen einer Abmagerungsdiätkur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553766>

#### 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:** 25.12.2025

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

teile vermeiden sollte. Verbietet ein einsichtiger Arzt bei schwerem Nieren- oder Leberleiden jeglichen Genuss von Alkohol, dann ist dies einzige richtig, denn auch der kleinste Reiz muss in solchem Falle gemieden werden, soll sich der kranke Körper wieder erholen können.

### Masshalten oder verzichten?

Wie bereits angetont, gibt es verschiedene körperliche Umstände, die den Genuss eines Glases Wein zum Essen rechtfertigen, weil er ihnen als Heilmittel dienen kann. Schon das Buch der Bücher stellt fest, dass der Wein des Menschen Herz erfreut, es warnt anderseits aber auch entschieden vor den Gefahren, die entstehen, wenn jemand die Regeln des Masshaltens nicht beachtet, denn dann kann er mit der Zeit zur unheilvollen Trunksucht führen.

Der Rat lautet deshalb: «Schau den Wein nicht an, wenn er sich rot zeigt, wenn er im Becher funkelt, wenn er leicht hinuntergleitet.» Jeder, der es nicht bei einem stärkenden Gläschen bewenden lassen kann, sollte sich daher der Versuchung nicht preisgeben und entschieden von jeglichem Alkoholgenuss Abstand nehmen. Auf diese Weise gibt er der teuflisch wirkenden Macht des Alkohols keine Gelegenheit, sich zerstörend bei ihm auszuwirken, denn beginnt er erst zu trinken, dann ist er ihr völlig ausgeliefert. Da er sich dem Alkohol gegenüber nicht als standhaft erweisen kann, sollte er ihn auch auf keine Weise als Medizin benützen, denn es gibt genügend andere hilfreiche Mittel, die für ihn keine unnötige Versuchung darstellen. Jeder sollte sich mit seinen Schwächen kennen und diese im Interesse seiner körperlichen und geistigen Gesundheit meiden.

### Folgen einer Abmagerungsdiätkur

Wie lässt es sich erklären, dass eine gewisse Abmagerungsdiätkur Gicht und Rheuma zur Folge haben kann? Diese Frage war für mich naheliegend, weil mich im Laufe der letzten Zeit zwei Patienten mittleren Alters besuchten, um mir über ihre erfolgreiche Diätkur zum Abmagern Bericht zu erstatten. Der eine von ihnen war 20 Kilo leichter geworden, und der andere hatte 15 Kilo verloren. Es handelte sich bei der durchgeföhrten Kur um jene einseitige Eiweissdiät, die aus Amerika kam, jetzt aber auch in Europa Fuss gefasst hat. Obwohl beide Besucher über den Gewichtsverlust glücklich waren, klagte doch der eine von ihnen über fliegende Rheuma, während sich beim anderen Gicht bemerkbar machte. Jeder aber wies einen sehr hohen Cholesterinspiegel auf. Wenn eine Abmagerungskur den Körper schädigt, darf sie wohl mit Recht als Unsinn bezeichnet werden, denn es gibt bestimmt einfachere Möglichkeiten, um eine Gewichtsabnahme zu erreichen. Da man unter den erwähnten Umständen auch versuchen wird, den Cholesterinspiegel

durch ein allopathisches Mittel wieder zu senken, kann man dadurch in einen medizinischen Teufelskreis gelangen.

### Eiweiss- oder andere Diätkuren

Anderseits aber führt eine Diätkur, die auf anderer Grundlage beruht, ohne Schädigung zum Ziel. Es handelt sich dabei um den Verzicht auf Stärkenahrung, indem man Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Mehlprodukte und alle Weisszuckersüssigkeiten weglässt, an deren Stelle aber eine Rohkostdiät durchführt. Warum kann sich nun eine reine Eiweissdiät ungünstig auswirken? Die Erfahrung bewies, dass sie den Körper versäuert und mit Stoffwechselschlacken überschwängert. Bei Menschen mit hohem Blutdruck kann sich diese Diät direkt gefährlich auswirken, da sie einen Schlaganfall auslösen kann. Ungünstig ist auch reines Wasserfasten, da es ebenfalls Nachteile mit sich bringt. Man lebt nämlich bei dieser Fastenart von seinem eigenen Fett und Eiweiss, was eine ähnliche, wenn auch nicht so starke Ueber-

säuerung zur Folge hat. Anders dagegen wirkt sich ein Saftfasten oder eine Rohkostdiät mit Saftfasttagen aus. Will man Herz und Nerven je nach den Umständen dadurch nicht zu stark belasten und beanspruchen, dann kann man auch auf einen Fastentag mit Salaten umschalten, indem man gleichzeitig 30 bis 50 Gramm Rahmquark, mit etwas Meerrettich vermengt, geniesst. – Eine solche Diät- oder Fastenkur verlangt auch gleichzeitig ein Einschränken des Arbeitspensums, indem man schwere Arbeiten auf später verschiebt. Es wäre daher vorteilhaft, sich eine solche Kur während der Ferienzeit aufzuerlegen, so dass sie ausserhalb des Arbeitsprogrammes zu stehen kommt. Leichtere Spaziergänge mögen indes günstig sein, da Bewegung ohne zu starke Anstrengung immerhin die notwendige Sauerstoffaufnahme begünstigt, was gesundheitlich sehr dienlich ist.

Früher waren auch Traubenkuren sehr beliebt und noch heute werden sie warm empfohlen. Man vergisst dabei aber oft, dass man sich hierzu ungespritzter Trauben sollte bedienen können, denn gerade während solch besonderer Kurzeiten sollten dem Körper jegliche Gifte erspart bleiben. Leider ist die Beachtung dieser vernünftigen Regel heute mehr erschwert als früher. Da die Giftspritze auch die Pflanzen selbst geschwächt haben, hat man sie zur Notwendigkeit werden lassen. Besonders empfindlich auf Gifte ist vor allen Dingen jener, der eine entsprechende Kur durchführen möchte. – Bei Kuren heisst es also stets aufpassen, indem man die Vernunft walten lässt, denn Fanatismus ist dabei nicht angebracht, da man unbedingt die persönliche Veranlagung berücksichtigen sollte. Man erreicht dann jenen Nutzen, den man anstrebt, ohne sich nebenbei zu schaden.

### Papaya bewährt sich bei Verstopfung

In der letzten August-Nummer erschien ein Artikel, der über Ursachen und Behebung von Verstopfung Aufschluss gab. Noch im gleichen Monat ging aus Bamberg ein Bericht bei uns ein, der den Beweis erbrachte, wie günstig es sich auswirken kann, wenn Leidende die gegebenen Ratschläge gewissenhaft befolgen. Obwohl es sich in diesem Falle um einen Patienten handelte, der jahrelang durch hartnäckige Verstopfung geplagt worden war, weil keines der angewandten Abführmittel Heilung verschaffen konnte, fand er durch das empfohlene Papayapräparat nun rasche Hilfe, denn fast schlagartig trat die Besserung ein, so dass die Familie darüber sehr erstaunt war.

Nicht immer stellt sich der Erfolg bei Verstopfung so schnell ein, da es verschiedene Ursachen dieses Leidens gibt. Oft muss man daher mehr als ein Mittel anwenden, bis sich der erwünschte Erfolg einstellt. Eine spastische Verstopfung, die auf Verkrampfung beruht, erfordert ein gutes Nervenmittel. Wer sich indes eine Verstopfung durch unrichtige Ernährungs-

weise zugezogen hat, muss zur entsprechenden Diät greifen, wenn er eine Heilung erzielen möchte. Wenn nun aber die Bauchspeicheldrüse zu wenig Enzyme ausscheidet, dann kann ein Papayapräparat wirklich schlagartig wirken, weil sich durch diese Pflanze die Enzymsbildung der Bauchspeicheldrüse derart anregen lässt, dass die Verstopfung sofort verschwindet. Der Körper verdaut durch diesen Einfluss viel besser, weil er die Speisen richtig assimilieren kann. Diese günstige Wirksamkeit ist teils dem Gehalt an Papain zu verdanken. Die Indianer von Zentral- und Südamerika erhalten sich durch dessen regelmässigen Gebrauch stets ihre gute Darmfunktion. Fleisch, das sie zu Ernährungszwecken verwenden wollen, wickeln sie in Papayablätter ein, was bewirkt, dass dieses, selbst wenn es schon zäh ist, wieder zart wird.

### Noch weitere Vorteile

Auch gegen Darmparasiten wirkt Papaya erfolgreich, weshalb es sich lohnt, dieser