

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 1

Artikel: Vorteilhaftes Saftfasten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970062>

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: 21.02.2026

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

Horace Fletcher hat dies vor vielen Jahrzehnten durch seine eigenen Erfahrungen schon bewiesen. Was er darüber schriftlich niedergeliegt, ist heute noch genau so wahr wie damals.

Erfolgreiche Bemühungen

Bestimmt ist es nicht leicht, eine üble Gewohnheit wie das schnelle Essen zu ändern. Es braucht hierzu etwas Willenskraft und vielleicht auch noch die Mithilfe von Angehörigen, die sich bereits angewöhnt haben, mit gutem Einspeichern langsam zu essen. Interessant ist es, dass sich diese Bemühung schon nach kurzer Zeit erfolgreich lohnt. Oft verschwinden schon nach einigen Tagen die Schmerzen, weil ein Klemmen und Würgen, ja selbst Übelkeit und andere Störungen im Darm eine Folge von unrichtiger Essenstechnik sein können. Der Speichel, der bei gründlichem Kauen und langsamem Essen dem Speisebrei zugute kommt, hilft bei der Verdauung fördernd mit. Wenn man aber die Nahrung nur herunterschlingt, dann fehlt er und kann somit seine Aufgabe nicht erfüllen. Dies allein schon genügt, um Störungen zu verursachen, besonders, wenn die Sekretion der Magenschleimhäute ohnedies schon etwas mangelhaft ist.

Wer sich Zeit und dadurch die notwendige Ruhe zum Essen einräumt, gelangt rascher zur Sättigung als ein Schnellesser, der die dargebotenen Speisen nicht richtig auszuwerten vermag. Der gesamte Verdauungsvorgang kann sich besser und störungsfreier abspielen, sobald man die Forderungen der Essenstechnik richtig beachtet. Das ist

eine Tatsache, die sich zu berücksichtigen lohnt.

Magenkatarrh, Schleimhautentzündungen, ja sogar Magengeschwüre können verhindert, unter Umständen sogar behoben werden, wenn man sich bemüht, durch langsames Essen gründlich zu kauen und einzuspeichern. Wer noch nicht krank ist, kann sich durch diese vernünftige Einstellung gegen das Krankwerden meist vorbeugend schützen. Schalten wir trotz unserer nervösen Zeit mit ihrer hektischen Eile bewusst innere Ruhe ein, dann können wir viel gelassener bleiben und alles zu seiner Zeit im richtigen Sinne abwickeln. Wir verschreiben uns auf diese Weise der üblichen Hast nicht und können uns dadurch das Schlingen beim Essen auch eher wieder abgewöhnen.

Weitere Hilfeleistung

Eine andere Hilfe bietet uns auch die geschickte Einstellung, jeweils nur kleine Portionen auf seinem Teller zu dulden, weil man dadurch viel eher zur Gemütlichkeit angespornt wird. Eltern, die am Tisch eine ruhige Atmosphäre verbreiten, veranlassen auch ihre Kinder eher dazu, ihre Gelassenheit nachzuahmen, denn Kinder lassen sich meist von ihrer Umgebung anstecken. Lassen wir jede Mahlzeit dankbar zu einem kleinen, ruhigen Fest werden, dann werden dadurch auch die Kinder eher die richtige Essenstechnik erlernen und innehalten. Für Kranke ist dies eine unbedingte Notwendigkeit, denn auch die guten Naturheilmittel können sich besser auswirken, wenn man einer entspannten Stimmung huldigt.

Vorteilhaftes Saftfasten

Das Fasten ist eine alte Heilmethode, die sehr wirksam sein kann, wenn man sie unter den richtigen Voraussetzungen durchführt. Dies gilt allerdings auch für alle anderen Heilanwendungen, von denen man sich Erfolg versprechen mag. Sie sind samt und sonders den richtigen Bedingungen

unterstellt und sollten mit entsprechender Vorsicht ohne Fanatismus gehandhabt werden. Das ist beim Fasten besonders aus dem Grunde angebracht, weil eine Fastenkur nicht für alle Krankheiten günstig ist. Fraglich ist diese Behandlung besonders bei gewissen Herzkranken, weshalb sich

der Therapeut gut überlegen muss, ob er die Kur wagen darf und wenn ja, wie weit es angebracht ist, sie durchzuführen.

Beachtenswerte Schulung

Wenn ich auf diesen Umstand hinweise, ist es einer Erfahrung wegen, die mich zur Vorsicht schulte. Ich weilte damals in Südafrika und wurde durch einen meiner Bekannten aus Südwest auf einen schön gelegenen Kurbetrieb hingewiesen. Er selber führte dort eine strenge Fastenkur durch, die aber nicht dem entsprach, was ihm dienlich gewesen wäre, so dass er daran hängen blieb, also sein Leben dieserhalb einbüßte. Der Arzt, der die Behandlung durchführte, war zwar ein tüchtiger Mann. Er vertrat die Idee des Fastens jedoch zu einseitig und voll begeistertem Fanatismus, so dass er nicht gewahr wurde, in welche Gefahr er seinen Herzpatienten hineinführte, obwohl ich ihn darauf aufmerksam machte. Er verfügte selbst über eine kraftvolle Gesundheit und konnte deshalb wohl kaum begreifen, dass eine gewisse Sorgfalt und Rücksichtnahme bei einem geschwächten Patienten äusserst angebracht war. Herzkranke sollte man vor krassen Fastenkuren unbedingt verschonen. Auch bei hohem Blutdruck und Arterienverkalkung sollte davon Abstand genommen werden, wenn man keine unliebsame Überraschung durch Todesfälle erleben möchte. Es war für den erwähnten Arzt sicher sehr peinlich, dass er sich nicht hatte beraten lassen. Fanatismus ist meist ein schlechter Wegweiser auf dem Gebiet der Heilkunde.

Vielleicht genügte ihm aber diese eine Erfahrung, um für die Zukunft vorsichtiger zu sein.

Fruchtsaftfasten

Auch ich hatte vor etwa 50 Jahren meine Ansichten über das Fasten etwas zu ändern, denn bei meiner ersten Fastenkur wagte ich es, 14 Tage bloss mit Wasser und etwas gesüstem Tee zu fasten, lernte aber durch entsprechende Erfahrung, dass ein Saftfasten viel günstiger ist, weil man durch Zufuhr verdünnter Frucht- und Ge-

müsesäfte nicht hungern muss, was das Fasten erleichtert, weil man dadurch dem Körper flüssige Vitalstoffe zuführen kann, wodurch die Kur viel wirksamer wird. Fruchtsäfte, die sich zum Fasten eignen, sind vor allem Grapefruit- und Traubensaft. Bei guter Leberfähigkeit dürfen wir abwechselungsweise auch Orangen- und Mandarinensaft wählen. Verdünnter Heidelbeersaft ist ohnedies für die Leber günstig. Zum Verdünnen der Säfte eignet sich einwandfreies Quellwasser oder kohlensäurefreies Mineralwasser. Die Verdünnung erfolgt zur Hälfte. Je nach Gewicht und Körpergrösse genügen pro Tag 1½ bis 2 Liter verdünnter Saft. Diesen verteilt man auf den ganzen Tag und trinkt ihn jeweils unter gutem Einspeichern schluckweise, also auf keinen Fall hastig, denn sonst kann dies krampfhafte Schmerzen hervorrufen, was wir vermeiden sollten, da es für uns Unbehagen bedeutet.

Übergangszeiten

Wir sollten nicht ohne weiteres von unserer Normalkost ins Fasten übergehen, sondern als Übergang eine eiweißarme, möglichst pflanzliche Ernährung einschalten. Auch nach beendeter Fastenkur leiten wir nochmals zu dieser Übergangsration um, bevor wir wieder die Alltagskost einschalten. Während der Fastenzeit suchen wir starke körperliche Anstrengungen zu meiden. Die Länge der Kur richtet sich individuell nach dem Zustand des Fastenden. Er sollte sich dabei wohlfühlen und nicht etwa Schaden erleiden. Es heißt demnach, die Vernunft walten zu lassen, aufzuhören, wenn es an der Zeit ist und lieber gelegentlich eine solche Kur zu wiederholen, wenn sie sich gut ausgewirkt hat und erneut ein Bedürfnis dazu eingetreten ist. Überlegt man sich den Vorgang des Fastens richtig, wird man eigentlich gewahr, dass man während des Fastens gewissermassen von seiner eigenen Substanz lebt. Das Basen-Säure-Gleichgewicht ändert sich dadurch wie bei einem einseitigen Fleischesser, lebt man doch von eingeschmolzenem Körpermaterial, worüber sicher Vegetarier noch nie richtig nachgedacht haben.

Der Gedanke könnte sie womöglich befremden.

Heilungsaussichten

Saftfastenkuren können auch bei schweren Krankheiten wie bei Krebs vorteilhaft wirken, wenn sie entsprechend durchgeführt werden. Eine eingehende Beleuchtung hierüber erfolgt im Laufe der Zeit, verbunden mit Hinweisen zur Krebsverhütung und allfälligen Heilungsmöglichkeiten bei bereits eingetretener Erkrankung. Wenn sich Krebs melden kann infolge verkehrter Lebensweise, sollte es da nicht auch Heilungsaussichten für ihn geben, wenn man sich gesunden Notwendigkeiten unterzieht?

Ein wöchentlicher Safttag

Wer sich zu einer Fastenkur nicht entschliessen kann, hat eine vorzügliche Vorbereitungsmöglichkeit dazu, indem er wöchentlich einen einzigen Tag zum Saftfasten wählt. Auf diese Weise kann die

ganze Familie eine kleine Teilstundenkur durchführen. Die Hausfrau muss allerdings gut einteilen, dass sie dadurch entlastet wird, doch muss man heute ja nicht mehr wie früher alle Säfte selbst pressen, da im Handel vorzügliche Gemüse- und Fruchtsäfte erhältlich sind. Schwieriger wird es sein, die ganze Familie zu einer solchen Umstellung begeistern zu können. Man fängt morgens vielleicht mit Fruchtsäften an, geht mittags über zu Gemüsesäften und zwar je nach Bedarf zu Karotten-, Weisskraut- oder Sauerkrautsaft. Ein solcher Safttag entlastet die Nieren, die Leber und vor allem den Darm. Dass sich diese Schonung günstig auf die Tätigkeit der einzelnen Organe auswirkt, ist bestimmt begreiflich. Besonders Geistesarbeiter ziehen daraus Nutzen, da ein voller Bauch, wie das Sprichwort sagt, ja ohnedies nicht gerne studiert. Bevor wir also ein längeres Fasten in Betracht ziehen, üben wir uns durch einen Versuch, indem wir uns an den wöchentlichen Safttag gewöhnen, dann ist der Übergang zur Ganzfastenkur viel leichter.

Sind Zysten harmlos?

Diese Frage kann man meist bejahen, da Zysten in der Regel als harmlose Geschwulstbildungen bezeichnet werden können. In Forscherkreisen ist man über ihre Entstehung allerdings verschiedener Meinung. Dies gilt auch für die Bildung von Myomgeschwulsten. Nehmen wir den Standpunkt der Naturheilmethode ein, dann folgen wir der Auffassung, dass bei der Bildung von Zysten Stauungen und Kreislaufstörungen eine grosse Rolle spielen. Quetschungen und Verletzungen können sich als auslösende Mitursache auswirken, was erfahrungsgemäß angenommen werden kann. Durch verschiedene Pflanzenheilmittel mag es uns oft gelingen, Zystenbildungen zu verkleinern, wenn nicht gar zum Verschwinden zu bringen. Günstig wirken sich hierzu *Conium maculatum D₆* und *Petasites* aus, wie auch das Kreislaufmittel *Aesculaforce*.

Riesenzenellen, ein Schreckmittel

Wenn sich nun aber eine solche Geschwulst nicht zurückbilden lässt, indem sie beharrlich weiterwächst, ist es oft besser, sie durch einen guten Chirurgen entfernen zu lassen. In solchem Falle ist es selbstverständlich, das entfernte Gewebe histologisch zu untersuchen. Es kann nun ausnahmsweise selten einmal vorkommen, dass sich im Kern der Geschwulst vereinzelte Krebszellen vorfinden. Solch ein unerwünschter Umstand kann hie und da einen unvorsichtigen Arzt dazu veranlassen gegenüber der Patientin äusserst ungeschickt vorzugehen, indem er ihr durch seine rückhaltlosen Bedenken eine panische Krebsangst einflösst. Nicht jeder bleibt den ärztlichen Ansichten gegenüber ruhig, sondern lässt sich durch kummervolle Aussichten aus dem Geleise bringen. Was nützt es aber, wenn Patienten auf diese Weise