

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Fastenkuren als Kampfmittel gegen Zivilisationsschäden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970151>

#### 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:** 23.02.2026

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

barfuss wandern und brauchen deshalb eine gute Ausrüstung für ihre Füsse. Bei leichten Spaziergängen mag ein gutgebauter, starker Halbschuh genügen. Wer aber glaubt, in Modeschuhen mit hohen Absätzen vorteilhaft wandern, ja sogar Berge ersteigen zu können, bleibt lieber zu Hause, denn er verdirbt sich dadurch nur seine Füsse. Wanderferien mit entsprechender Ausrüstung können sich gesundheitlich in gewissem Sinne besser auswirken als Badeferien, bei denen wir uns der Sonne oft nur allzuviel und keineswegs vorteilhaft aussetzen mögen. Beim Wandern wechseln Licht und Schatten, wodurch uns die Sonnenbestrahlung gesundheitlich günstiger zufällt, als wenn wir uns ihr stundenlang ohne jegliche Bewegung liegend preisgeben. Dadurch wird unserer Haut oft zuviel Sonne zugemutet, und wir erreichen nicht den erstrebten Nutzen.

Weite Autoreisen sind in den wenigsten

Fällen erholsam, denn man taucht dabei in den ungünstigen Einflüssen städtischer Hast unter, wenn man sich auf den Autobahnen zurechtfinden muss. Beim Wandern können wir indes in jene Naturschönheiten verschwinden, die uns beleben, und wir lernen dabei mit der Pflanzenwelt vertraut zu werden. Auffallend ist es auch, dass wir viel eher störungslos in die Höhe gelangen können, während Berg- und Seilbahnen ein Risiko für unseren Gesundheitszustand darstellen mögen, denn dem raschen Wechsel der Höhenlagen ist unser Gefäßsystem womöglich nicht gewachsen. Gelangen wir jedoch Schritt für Schritt in die Höhe, kann sich unser Gefäßsystem eher an die veränderten Druckverhältnisse gewöhnen. Wer beim Wandern erstmals mit kurzen Strecken beginnt, kann sich mit der Zeit immer mehr zumuten und dadurch erfahren, wie nützlich und gesundheitsfördernd das Wandern ist.

### Fastenkuren als Kampfmittel gegen Zivilisationsschäden

Nach dem Bericht betagter Leute lebte man vor dem Ersten Weltkrieg noch viel natürlicher und demnach auch gesünder als heute. Wenn die Statistiken jener Zeit stimmen, dann starb damals in den Zivilisationsländern jeder dreissigste Bewohner an Krebs oder einem Herzinfarkt. Heute trifft dies jedoch bereits schon auf jeden vierten Menschen zu. Dieser Unterschied beruhte vor allem auf der Änderung von Ernährungsgewohnheiten, denn die meist einfachen Bedürfnisse früherer Zeiten mussten erhöhten Forderungen weichen. Dadurch stieg der Verbrauch von Eiweissnahrung und entwerteten Kohlehydraten wesentlich. Das traf hauptsächlich auf die Weisszuckersüssigkeiten und Weissmehlprodukte zu. Verglich man mit diesen Umständen die bescheidenen Ansprüche jener Naturvölker, die mit der Zivilisationsnahrung noch nicht in Berührung getreten waren, dann liess sich feststellen, dass diese deshalb auch von den Gefahren und Unannehmlichkeiten unserer Zivilisationskrankheiten in der Regel verschont geblie-

ben sind. Sie kannten somit weder Rheuma noch Arthritis, weder Arterienverkalkung mit hohem Blutdruck noch Krebs. Diese schlimmen Erscheinungen traten erst dann auf, wenn die ursprüngliche Ernährungsweise immer mehr der Zivilisationsnahrung weichen musste. So lange die natürlich lebenden Völker jedoch täglich nur eine geringe Eiweissmenge einnahmen, etwa die Hälfte oder auch nur einen Drittel der gesteigerten Bedürfnisse unserer Länder, konnten sie ihren Gesundheitszustand im biologischen Gleichgewicht halten. Diese Feststellung beeindruckte mich jeweils ganz besonders, und schon bald nach dem Jahre 1920 veröffentlichte ich eine nun längst vergriffene Broschüre über meine Erfahrungen der damaligen Zeit. Dieser Herausgabe folgte im Jahre 1935 mein erstes Ernährungsbuch: «Die Nahrung als Heilfaktor». Mir leuchtete ein, dass entwertete Nahrungsmittel Mängelercheinungen zur Folge haben mussten und ernstliche Krankheitsmöglichkeiten heraufbeschwören könnten. Warum diese

Schwierigkeiten durch eine vollwertige Naturkost nicht zu umgehen suchen?

Die Nahrung, wie sie uns die Natur zu unserem Nutzen in ihrem vollen Werte darreicht, hilft nicht nur Schädigungen umgehen, sondern kann auch dazu beitragen, sie wieder zu beheben.

Da die Weltgesundheitsorganisation zuerst die Ansicht vertrat, dass für uns täglich eine ziemlich hohe Eiweissmenge notwendig sei, folgte die Allgemeinheit diesem Rat, und da die Berechnung nicht stimmte, wirkte er sich gesundheitlich zum Schaden aus. Später änderte die erwähnte Organisation infolge gewisser Erfahrungen dann ihren Standpunkt und empfahl zur täglichen Einnahme von Eiweiss nur noch 0,7 g pro kg Körpergewicht. In letzter Zeit erfuhr jedoch auch diese Empfehlung eine weitere Verminderung, ging sie doch auf 0,5 g zurück. Für jemanden, der 100 kg schwer ist, würde dies eine Einnahme von 50 g Eiweiss pro Tag ausmachen. Bei einem Durchschnittsgewicht von 60–70 kg ergäbe das ungefähr eine tägliche Eiweisseinnahme von 30–35 g.

### Fastenkuren als Abhilfe

Da man den Ernährungsfragen immer mehr Aufmerksamkeit schenkte, war man auch bemüht, nach Abhilfe gegen entstandene Schädigungen zu suchen. Im Bestreben, die Körpersäfte zu erneuern, kam man auf den Gedanken, sich durch Fastenkuren zu behelfen. Einige Zeit zuvor hatte man Schrotkuren durchgeführt in der Annahme, es sei günstiger, nur mit fester Nahrung ohne Flüssigkeit zu leben. Da man aber feststellen musste, dass dadurch viele gefährliche Nebenwirkungen ausgelöst werden konnten, unterliess man diese Kuren und fastete zuerst mit nur geringer Flüssigkeitsmenge. Man fing dann auch an, sich reinigender Teesorten zu bedienen, und zwar ohne Zuckerbeigabe. Höchstens süssste man leicht mit etwas Honig. Auch einwandfreies Quellwasser verwendete man, sowie kohlensäurearmes oder noch besser kohlensäurefreies Mineralwasser. Mit 1—1½ oder 2 Litern klarem Quellwasser begann der Körper sich je-

weils wunderbar zu reinigen. Es war ja auch der Zweck dieser Fastenkuren, sich für längere Zeit der Eiweiss- und Stärkenahrung enthalten zu können. Das hatte den Vorteil, dass der Darm dadurch entlastet wurde, was vor allem der Nieren- und Leberfähigkeit die Möglichkeit bot, den Körper richtig durchzureinigen und ihn besonders von Stoffwechselgiften zu befreien. Würde man die Norm der zuvor erwähnten verminderten Eiweissmenge allgemein entschieden beachten und daran festhalten, dann könnten die Zivilisationskrankheiten dadurch bestimmt beträchtlich zurückgehen. Dies würde sich unfehlbar erfolgreicher auswirken als die Einnahme der verschiedensten Medikamente und die Durchführung all der empfohlenen Kuren und Therapien zur Bekämpfung entstandener Schädigungen.

Der Hinweis auf die Fastenkuren mit Tee, Quell- oder Mineralwasser bedarf genügender Reserven, denn es handelt sich dabei gewissermassen um ein Hungerfasten, da der Fastende von seinem eigenen Eiweiss lebt. Es entsteht sogar im Blut eine gewisse Übersäuerung, da sich interessanterweise dessen pH-Wert verändert. Will man eine solche Fastenkur auf längere Zeit ausdehnen, dann muss nebst den entsprechenden Reserven auch die seelische Einstellung im Einklang damit sein, weil sie sich sonst nachteilig auswirken könnte.

### Saftkuren

Weniger belastend verläuft eine Fastenkur mit Frucht- oder Gemüsesäften. Das umgeht das starke Hungern und führt leichter zu der angestrebten Reinigung der Körpersäfte. Gute Erfolge beobachtete ich in Südafrika mit Fastenkuren aus frisch gepresstem Traubensaft. Allerdings darf es sich dabei nur um ungepritzte Früchte handeln, damit man die Aufnahme von Kupfervitriol und chemischen Rückständen anderer Art unbedingt umgehen kann. Wenn bei Fastenkuren die Säfte nicht einwandfrei sind, so dass durch sie neue Gifte in den Körper gelangen, dann verfehlt die Saftkur ihren Zweck. Will man im Körper aufge-

stapelte Gifte binden, um sie wegzuführen, dann benötigt man hierzu unbedingt einwandfreie, biologisch gewonnene Säfte.

### Gesunder Boden erforderlich

Da auch die Gemüsesäfte aus biologisch einwandfreien Gemüsen gewonnen werden müssen, tritt eine weitere Forderung in Betracht, denn die Ackererde, die zur Verfügung steht, darf auf keinen Fall einer chemischen Massivdüngung unterworfen worden sein, weil dadurch die günstigen Bodenwerte früherer Zeiten Einbusse erleiden. Die Folge einer solchen Düngung ist, dass die Mikroorganismen stark abnehmen, auch wird die Bakterienflora dadurch empfindlich beeinträchtigt, was eine schädigende Gleichgewichtsstörung im Boden hervorruft. Ein Boden, der mit chemischen Stoffen, mit Nitraten, Phosphaten und Stickstoffkombinationen übersättigt wurde, ist entschieden krank. Wie aber soll aus einem Erdboden, der selbst der Gesundheit mangelt, gesundes Gemüse hervorgehen können? Unter solchen Umständen können keine hochwertigen Erzeugnisse entstehen. Sehr belastend wirken sich auch chlorierte Kohlenwasserstoffe, DDT, Aldrin und andere gefährlichen Einflüsse aus.

### Folgen neuzeitlicher Nachteile

All die vielen Nachteile, die durch die Umweltverschmutzung unserer Zeit auf uns einstürmen, sorgen für die Zunahme der Krebssterblichkeit und des Gefässtodes. Damit verbunden sind auch die seelischen Belastungen durch vermehrten Stress und stetige Eile nebst anderen ungünstigen Umständen. Wenn auch Saftkuren als Wunder wirken können, weil sie die Körpersäfte zu reinigen und zu erneuern vermögen, ist doch stets daran zu denken, dass durch die ungünstigen Umstände unserer Tage unserer Gesundheit viel Schaden zugefügt wird. Wir müssen daher immer vorsichtig vorgehen und uns nicht mehr zumutzen, als wir mit einem allfällig geschwächten Zustand durchzuhalten vermögen. Wenn wir herzleidend sind, dürfen wir uns nicht ohne weiteres einer schonungslosen Kur anver-

trauen. Ich kannte in Südafrika den leitenden Arzt eines bekannten Kurbetriebes. Er war zwar tüchtig, aber gleichzeitig auch fanatisch im Durchführen seiner Fastenkuren. Weil er dadurch den Zustand eines Herzleidenden nicht berücksichtigte, musste er sich mit dessen Tod abfinden. Bei Säftekuren müssen unbedingt genügend Reserven vorhanden sein. Es ist nicht gesagt, dass das leidende Herz einer solchen Belastung gewachsen ist, weshalb der behandelnde Arzt mit grosser Vorsicht vorgehen muss.

### Schonung unserer Körperzelle

Zwar sind unsere Zellen wunderbar eingerichtet. Jede einzelne im Zellstaat ist ziemlich autonom, also selbständig. In gesundem Zustand ist sie im Besitz eines wunderbaren Zellstoffwechsels, sowie der erstaunlichen Einrichtung einer inneren Regenerationsmethodik. Man könnte diese Vorteile gewissermassen mit einem Computersystem vergleichen, und zwar mit einem solchen, das aus des Schöpfers Hand hervorging. Allerdings wird dieses von uns Menschen nur zum kleinsten Teil verstanden. Seine Vorzüglichkeit ist aber stets bereit, sich zu wehren, um Schadhaftes regenerieren zu können. Dadurch leisten die Millionen, ja Milliarden von Zellen dem Zellstaat die besten Dienste. Die Zelle kann sich jahrelang gegen ungünstige Umstände wehren. Es gelingt ihr durch die Unterstützung der Lymphe sowie der zur Verfügung stehenden Enzyme, sich die besten Nährstoffe aus dem Blut anzueignen. Wenn nun aber mit der Zeit das, was sie dringend benötigt, nicht mehr zur Verfügung steht, dann wird sie allmählich den Rank nicht mehr finden. Sie gleicht dann einem Geschäftsmann, der infolge einer misslichen Lage in die roten Zahlen geraten ist und dem Konkurs nicht mehr entgehen kann. Der Konkurs der Zelle ist allerdings weit tragischer zu bewerten, muss er doch als Krebs bezeichnet werden. Die Zelle wird in solchem Falle gezwungen, ihre normale Funktion einzustellen. Da sie der Vergiftung nicht mehr standhalten kann, wird sie asozial und beginnt, wie man das so be-

zeichnet, verrückt zu spielen, gleich einem, der den Verstand verloren hat. Sie wird zur kranken Riesenzelle, der man auf alle Arten erfolgreich begegnen möchte. Säftkuren haben sich in dem Falle schon oft günstig ausgewirkt, aber sie sollten nicht blindlings vorgenommen werden.

### Beachtenswerte Erfahrungen

Eine wichtige Kurregel fordert, dass ihre Durchführung durch den körperlichen Zustand bedingt sein sollte. Das beachtete ich einmal nicht, als ich eine Karottensaftkur durchführte, ohne diese nötig zu haben. Ich nahm täglich einen halben Liter frisch gepressten Karottensaft ein, oft auch mehr. Dies geschah 14 Tage lang, und die Reaktion war sonderbar. Ich wurde gelb wie bei einer Gelbsucht. Ein bekannter Hämatologe aus Innsbruck, den ich unabsichtigt besuchte, wunderte sich über den Überschuss an Karotin in meiner Haut sehr. Eine Untersuchung ergab, dass ich mehr als 100% Hämoglobin in meinem Blute hatte. Das wirkte sich wie ein sonderbares Feuer aus, wie wenn ein hohes Fieber in mir brennen würde. Doch es konnte kein solches festgestellt werden. Ich beendete die Kur, und nach 14 Tagen war die Störung verschwunden.

Diese Erfahrung liess mich vorsichtiger werden, so dass mir meine weiteren Versuche nicht mehr die gleichen Streiche spielen konnten. Eine Mischung von einem Drittel Karottensaft mit zwei Dritteln Randensaft nebst ungefähr 10% Kabissaft wirkte sich sehr gut bei mir aus. Bei einer Dysbakterie ist der milchsäurehaltige Sauerkrautsaft vorzüglich, und zwar zur Hälfte verdünnt mit Quellwasser oder kohlensäurefreiem Mineralwasser. Für den Darm ist die Milchsäure in solchem Falle ein vorzüglicher Heilfaktor. Säfte, die man mit Milchsäure vergären lässt, greifen weniger stark an als frischgepresste Säfte. Man kann in solchem Falle minde-

stens bis zu einem Drittel mehr von diesen milchsäurevergorenen Säften einnehmen, als wenn man frische Presssätze verwendet, die man im eigenen Haushalt selbst zubereitet hat. Je nach den Erfahrungen, die man bei gewissen Versuchen sammelt, heisst es die richtigen Schlussfolgerungen ziehen.

### Das Einschalten einzelner Safttage

Es ist auch vorteilhaft, sich allmählich an Saftkuren zu gewöhnen, indem man zuerst nur jede Woche einen einzelnen Safttag einschiebt. Verläuft dieser störungslos und erfolgreich, dann kann man wöchentlich auch zwei und später sogar drei Safttage einschalten. Mit der Zeit mag sich der Fastende an solche Safttage so gut gewöhnt haben, dass er sie auf 14 Tage ausdehnen kann. Er muss dabei nur stets für die Aufnahme von genügend Sauerstoff besorgt sein.

Traubensaftkuren wirken selbst bei schwierigen Krebsfällen vorteilhaft, weil die Körpersäfte dadurch wesentlich erneuert werden können. Auch Kuren mit Grapefruitsaft können sich bei jenen gesundheitlich günstig gestalten, die auf diese Frucht ohnedies gut ansprechen, was indes nicht bei allen der Fall ist, weshalb man im Durchführen nie fanatisch sein sollte. Ein vertrauenswürdiger, biologisch eingestellter Arzt sollte bei einer Saftkur die Kontrolle übernehmen, während der Patient seinerseits sorgfältig über sein Befinden wachen muss. Herz, Blutdruck und andere Gefahrenmöglichkeiten sollte der Arzt stets sorgfältig kontrollieren, damit sich die Kur unter allen Umständen als nützlich erweisen kann. Die vorzüglichsten Erfahrungen zur Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten, vor allem auch bei Krebs, zeigte folgende Mischung milchsäurevergorener Säfte, nämlich von:  $\frac{2}{3}$  Randensaft (rote Beete),  $\frac{1}{3}$  Karottensaft und 10% Sauerkrautsaft.