

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die unerlässliche Darmreinigung vor Fastenkuren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969960>

### **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>**



wird ihm ermöglichen, zu erkennen, das symptomatisch wirkende Medikamente, besonders, wenn es sich dabei um solche chemischer Natur handelt, nicht zur vollständigen Heilung führen können, mögen sie auch für den Augenblick dienlich sein.

Bei Tropenkrankheiten und parasitären Erkrankungen muss zwar die Chemotherapie meist mit starken Mitteln eingreifen, aber dessen ungeachtet würde es der Schulmedizin gleichwohl zur Bereicherung dienen, wenn sie pflanzliche Heilmittel und Naturheilanwendungen, statt abzulehnen, kennenlernen würde, um sie zum Wohle hilfesuchender Patienten anwenden zu können. Bis allerdings Krankenhäuser in der Hinsicht gewillt wären, sich umzustellen, wird es noch lange gehen, wenn dies überhaupt möglich ist.

### **Eine Lösung einfachster Art**

Die einfachste Lösung des Krankheitsproblems läge allerdings in der beglückenden Erfüllung jener vielsagenden Verheissung, die Schmerz, Leid und Tod für immer von der Erde zu verbannen verspricht. Menschen werden das von sich aus nie erreichen, was die buntbemale Fassade einer stattlichen Apotheke im Appenzeller Land freimütig eingesteht. Inmitten mannigfacher Heilkräuter bekennt ein Spruch wahrheitsgetreu die Unmöglichkeit des Heilberufes, erfolgreich gegen den Tod vorgehen zu können, lautet er doch: «So viele Kräutlein gegen Leibesnot, aber kein einziges wider den Tod!» Ja, diese Befreiung ist höherer Macht vorbehalten, damit sich das Versprechen irdischer Auferstehung für die allgemeine Menschheit verwirklichen kann.

## **Die unerlässliche Darmreinigung vor Fastenkuren**

Erfahrungsgemäss sollte man Fastenkuren nie durchführen, bevor man zuvor eine gründliche Darmreinigung vorgenommen hat. Besonders wer ohnedies schon an Verstopfung leidet, darf nicht unmittelbar zu einer Fastenkur übergehen, wenn er sich nicht vorher einer gründlichen Darmpflege unterzog. Unterlässt er dies infolge mangelhafter Kenntnis und Einsicht, dann können unangenehme Folgen daraus entstehen, die sich womöglich katastrophal auswirken vermögen. Bekanntlich erhält die Peristaltik des Darmes durch die neu eingenommene Nahrung einen gewissen Anreiz zur Betätigung. Fällt demnach dieser Anreiz aus, dann bleiben die verkrusteten Materialien beharrlich in den Darmzotten hängen. Dies schadet dem Körper natürlich ausserordentlich, ja, dieser Umstand kann ihn sogar vergiften und schwierige Nebenwirkungen auslösen. Da bei richtigem Vorgehen solcherlei Schwierigkeiten vermeidbar sind, heisst es also die diesbezüglichen Anweisungen gut beachten, denn jede Nachlässigkeit rächt sich. Merken wir es uns also, dass selbst eine kurze Fastenkur von nur einigen Tagen zu-

vor eine gründliche Darmreinigung erfordert.

### **Empfehlenswerte Hilfsmöglichkeiten**

Es gibt vorzügliche pflanzliche Abführmittel, deren man sich bedienen kann, um den Darm günstig anzuregen. Einige ziehen Linoforce vor, ein bewährtes Leinsamenpräparat, anderen dient die Einnahme von Rasayana Nr. 1 oder Nr. 2. Wieder andere bevorzugen die schleimbildenden Psylliumsamen. Alle diese Mittel schaffen gute Voraussetzungen, schliessen aber einen gründlichen Darmeinlauf vor Beginn der Fastenkur nicht aus. Eine gewöhnliche Klistierspritze genügt in der Regel nicht, während ein Irrigator das Ausspülen des Darmes zweckdienlich besorgen kann. In Kliniken und Kurheimen benützt man eine besondere Apparatur dazu. Während des Fastens wäre es ratsam, jeden Morgen ein Klistier vorzunehmen. Es erweist sich dies als günstig, da oft nach vier bis fünf Tagen immer noch Unreinigkeiten weggehen. Verkrustet in den Darmzotten konnten sie sich durch die durchgeführte Pflege langsam ablösen und ausgeschieden werden.



### **Durchführung günstiger Klistiere**

Ob ein längeres Fasten ratsam ist, hängt von den gesundheitlichen Reserven wie auch vom Zustand des Herzens ab. Etliche fasten 14 Tage bis drei Wochen, wenn nicht noch länger. Auch solch langes Fasten bedingt morgendlich ein Klistier. Um zu verhindern, dass die Darmschleimhaut dadurch zu fest austrocknet, wählt man statt blossen Wassers einen Malvenabsud, also den bekannten Käslkrauttee. Man kann dem Wasser auch etwas Urtinktur der *Symphytum officinalis* begeben, die bekanntlich aus dem Wallwurz gewonnen wird. Steht uns in unserem Garten eine Wallwurzpflanze zur Verfügung, dann kann man sich ihrer durch Auskochen bedienen, indem man den Absud benützt.

Man kann auch den durch Quittenkerne gewonnenen Schleim dem Klistierwasser beifügen. Ebenso zu verwenden ist schleimartiger Tee aus Moosen wie das Carrageenmoos und andere. Die Beigabe von *Usnea* ist ebenfalls empfehlenswert, besonders, da dies zugleich noch eine hervorragende Desinfektion für den Darm bedeuten würde. Ebenfalls desinfizierend wirkt die Beigabe von 10–20 Tropfen Echi-

naforce ins Klistierwasser, da dies gleichzeitig auch günstig auf die Darmbakterien wirkt. Für diese ist in gleichem Sinne die Beigabe eines Esslöffels voll Molkosan günstig, weil die Milchsäure der Darmflora sehr zugutekommt. Die soeben gegebenen Ratschläge unterstützen eine gute Darmpflege, die bei Fastenkuren unerlässlich ist.

### **Günstiger Übergang**

Nach Abschluss einer Fastenkur heisst es, einen langsamen Übergang wählen. Man beginnt mit einem Süsspöchen Hafer oder Gerste. Auch Reisschleim ist zu empfehlen. Andererseits aber sollten Fleisch-, Eier- und Käsespeisen die ersten acht Tage nach der Fastenkur nicht in Frage kommen. Zu bevorzugen ist leichte Gemüsenahrung, ebenso Naturreis, Kartoffelbrei, Mais und Hirse. Auch Salate sollten nicht fehlen, sowie etwas Quark, mit ein wenig Knoblauch und Petersilie vermischt.

Zu beachten ist auf alle Fälle, dass man dem Übergang zur Fastenkur und dem Übergang von der Fastenkur zur Normalkost geschickte Aufmerksamkeit zollt. Dies ist notwendig, damit sich der Körper in der gesamten Sekretion der neuen Lage langsam anpassen kann.

## **Gesundheitlicher Nutzen durch zielbewusstes Einnehmen von Gemüsesäften**

Ist es wirklich angebracht, Gemüsesäfte als heilsame Therapie bei verschiedenen Krankheiten anzuwenden? Welchen gesundheitlichen Wert können sie uns jeweils verschaffen? Solcherlei Fragen mögen jenen als belanglos erscheinen, die nicht glauben, dass die Ernährung für unsere Gesundheit tatsächlich eine wesentliche Rolle spielt. Wir können jedoch heute durch genaues Beobachten feststellen, dass sich die Zivilisationskrankheiten ständig mehren. Sie werden als solche bezeichnet, weil sie sich als Folgen der üblichen Kost in unseren Wohlstandsländern ergeben können. Allgemein wirken sich dort die zu grossen täglichen Eiweissmengen als Nachteile einer Überernährung aus. Wenn wir uns nun durch die zielbewusste Einnahme

von Gemüsesäften diätetisch einen angemessenen Ausgleich zu verschaffen vermögen, dann ist dies gesundheitlich für uns bestimmt von beachtenswerter Bedeutung. Schon ein wöchentlicher Fastentag mit Gemüsesäften kann sich für jeden vorteilhaft auswirken. Es ist äusserst einfach, einen solchen Tag pro Woche einzuschalten, besonders, wenn uns die entsprechende Einsicht dazu behilflich ist.

Die Einnahme von 5–7 dl Gemüsesaft mag für einen Safttag genügen. Je nach Grösse einer Person kann zwar auch die Einnahme bis zu einem Liter Gemüsesaft angebracht sein. Es ist vorteilhaft, den Saft im Laufe des Tages unter gutem Einspeicheln schluckweise einzunehmen. In solchem Falle kann man sich auch während der Ar-