Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 39 (1982)

Heft: 4

Artikel: Gesundheitlicher Nutzen durch zielbewusstes Einnehmen von Gemüsesäften

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969961

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: 16.12.2025

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

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 Käslikrauttee. Man kann dem Wasser auch etwas Urtinktur der Symphytum officinalis beigeben, 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 Carragheenmoos 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 Echinaforce 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 Süppchen Hafer oder Gerste. Auch Reisschleim ist zu empfehlen. Anderseits aber sollten Fleisch-, Eier- und Käsespeisen die ersten acht Tage nach der Fastenkur nicht in Frage kommen. Zu bervorzugen ist leichte Gemüsenahrung, ebenso Naturreis, Kartoffelbrei, Mais und Hirse. Auch Salate sollten nicht fehlen, sowie etwas Quark, mit ein wenig Knoblauch und Petersilie vermengt.

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-

beit ruhig einen Schluck des Saftes von Zeit zu Zeit beschaffen. Dadurch gelangt der Körper zu einem Maximum an Vitalstoffen, und zwar sowohl an Mineralien wie auch an Vitaminen. Gleichzeitig kann er sich auf diese Weise von der üblichen Menge an Kohlehydraten, Fetten und Eiweiss entlasten. Es ist vor allem erfolgreich, wenn man die tägliche Eiweissmenge auf 35–40 g reduziert. In der Regel wäre dies die Hälfte oder auch nur ein Drittel des Normalquantums, das einzunehmen man allgemein gewohnt ist.

Das Saftfasten im Lichte gesundheitlicher Bedeutung

Schon seit 1935 konnte ich in meiner Praxis mit Gemüsesäften ausgezeichnete Erfolge erzielen. Dabei verwendete ich jeweils einzeln oder gemischt Randen-, Karotten-, Kabis- oder Sauerkrautsaft. Dieses Vorgehen half bei sämtlichen Zivilisationskrankheiten das diätetische Problem günstig zu beeinflussen. Da jedoch nicht jedermann in der quantitativen Zusammenstellung der Säfte geschickt vorzugehen weiss, fand ich einen günstigen Ausweg darin, meine gesammelten Erfahrungen mittels einer gebrauchsfertigen Mischung in den Handel zu bringen. Diese Mischung enthält zu 60 % Randensaft, mit rechtsdrehender Milchsäure vergoren, ferner 30 % Karottensaft, der ebenfalls mit rechtsdrehender Milchsäure vergoren ist. Gleicherweise verhält es sich mit der restlichen Menge von Sauerkrautsaft. Die Herstellung geschieht mit dem normalen, biologischen Verfahren. Alle drei Säfte der Mischung sind aus biologisch gezogenem Gemüse gewonnen. Zu beachten ist bei dieser empfehlenswerten Gemüsesaftmischung besonders noch die zusätzliche Wirkung des Karottensaftes infolge dessen Provitamin-A-Gehaltes, da dieser die Augen günstig zu beeinflussen vermag. Er dient auf diese Weise als diätetische Hilfe demnach noch bei Nachtblindheit sowie bei Xerophthalmie nebst anderen krankhaften Erscheinungen.

Während vor dem Ersten Weltkrieg die Petroleumlampen niemanden dazu einluden, die Arbeitszeit in die Nacht hinein zu verlängern, wurde dies durch das elektrische Licht veranlasst und begünstigt. Infolge dieses Umstandes werden unsere Augen gegenüber früher weit mehr beansprucht. Daher dient der Karottensaft, wie auch der Karottensalat vorzüglich unterstützend als wunderbare diätetische Hilfe.

Ein günstiger Vorschlag liegt anfänglich im Verdünnen des reinen Saftgemisches durch kohlensäurefreies Mineralwasser, damit sich jeder allmählich an den kräftigen Geschmack von A. Vogels Gemüsesaft-Mischung gewöhnen kann. Dies ist gut so, denn besonders bei Kuren sollte nichts überfordert werden.

Ich erzielte auch viele gute Erfolge mit rohem Kartoffelsaft bei Magengeschwüren. Dieser Saft bewährt sich indes am besten, wenn er jeweils frisch gepresst und sogleich eingenommen wird.

Da das Gemüsesaftfasten die notwendige Einschränkung des Eiweiss-, Fett- und Zuckerkonsums ohne gesundheitliche Einbusse, sondern im Gegenteil als Vorzug ermöglicht, dient es als Alternativmethode, um den Zivilisationskrankheiten erfolgreich entgegenzuwirken. Diese Feststellung bewog mich, entsprechend jahrelangen Erfahrungen zum Wohle der Kranken, dem Saftfasten durch entsprechenden Einsatz zur richtigen Bedeutung zu verhelfen.

Bei allen Saft- und Fastenkuren ist es sehr wichtig, zur vermehrten Ausscheidung der harnpflichtigen Stoffe täglich 1 bis 1½ Liter schwachen Hagebutten-, Goldruten- oder Nierentee zu trinken.