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

Artikel: Vorzügliche Wirkung des Saftfastens bei verschiedenen Krankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969962

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: 20.02.2026

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

Vorzügliche Wirkung des Saftfastens bei verschiedenen Krankheiten

Saftfasten bei Rheuma und Arthritis

Der allgemeine Rat für zweckdienliches Saftfasten gilt vormerklich auch bei Rheuma und Arthritis, da sich durch dessen Beachtung diätetisch nämlich ein Maximum an Erfolg erreichen lässt. Man sollte dafür wöchentlich während zwei bis drei Tagen ein Gemüsesaftfasten durchführen. Damit bezweckt man, dass der Körper viele basische Stoffe in leicht aufnehmbarer Form erhält. Er wird während dieser Zeit zudem durch die Verarbeitung von Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss nicht in Anspruch genommen, weil er an Safttagen damit nicht belastet wird. Der Körper erhält durch das Saftfasten lauter basenüberschüssige Stoffe, die in der Lage sind, die sauren Elemente zu binden und sie als sogenannte harnpflichtige Stoffe über die Niere auszuscheiden. Auf diese Weise lässt sich – sinnbildlich ausgedrückt – die Säurebilanz verändern, weil auskristallisierte Säureelemente, die teils für die auftretenden Schmerzen verantwortlich sind, infolge der erwähnten Bindung nach und nach ausscheiden. Schon allein dieser scheinbar unbedeutende Vorgang kann bereits nach einigen Monaten eine wesentliche Besserung des Gesamtbefindens erwirken. Hilft man gleichzeitig noch mit entsprechenden Pflanzenmitteln nach, indem man Solidago, Nephrosolid und andere gute Nierenmittel einnimmt, dann lässt sich dadurch die Ausscheidung noch bedeutender fördern, so dass der Erfolg noch mehr beschleunigt werden kann.

Ein weiterer Vorzug liegt auch noch in der Verwendung eines guten Hautfunktionsöles, sowie der Anwendung von Symphosan. Dies hat jeweils nach der erfolgten warmen Morgendusche zu geschehen, wie auch nach einem stärkenden Kräuterbad. Die sorgfältige Beachtung dieses Rates dient zur Förderung der Hauttätigkeit, was ebenfalls zu einem besseren Erfolg beitragen kann.

Ernährungsfragen nebst Essenstechnik

Wer der zweckdienlichen Ernährungsweise noch zu wenig Wert beimisst, sollte sich ihr unbedingt zuwenden, indem er sich nur noch ausschliessliche Naturnahrung zukommen lässt. Er wird demnach Weissmehl und Weissmehlprodukte gänzlich wegfallen lassen und sich statt dessen nur noch an Vollkornerzeugnisse halten. Eine wesentliche Rolle spielt in der Ernährungsfrage auch noch die richtige Essenstechnik, weil sich durch diese die Verdauung wesentlich erleichtern lässt. Erforderlich ist dabei ein Ausschalten der üblichen Hast. Man wird sich also vor Beginn der Mahlzeit jeweils innerlich auf ruhige, gelassene Schwingungen einstellen. Das ermöglicht eher langsames Essen mit gründlichem Kauen und gutem Einspeicheln der Nahrung. Auch diese Massnahme hilft den Erfolg unterstützen.

Weitere Hilfeleistungen

Eine weitere, wichtige Forderung, die zu berücksichtigen ist, liegt in genügender Bewegungsmöglichkeit im Freien, um sich dadurch frische Luft mit dem notwendigen Sauerstoff beschaffen zu können, was nicht nur der Gesunde, sondern vor allem auch der Kranke unbedingt berücksichtigen sollte. Auch wird dies dem angestrebten Erfolg dienlich sein. Heute sind schmerzhafte Gelosen keine Seltenheit mehr. Bekanntlich handelt es sich dabei um Gewebsverdickungen. Gegen dieses Übel hilft eine fachmännische Massage, die geschickt ausgeführt werden muss. Wer die gegebenen Ratschläge sorgfältig beachtet, kann dadurch bereits zu Hause eine erfolgreiche Kur durchführen, und zwar ebenso gut wie in einem teuren Kurhaus, einer Klinik oder einem Sanatorium. Also, merken wir uns die verschiedenen Hilfeleistungen, durch die wir ans Ziel gelangen können.

Günstiges Vorgehen bei Gefässleiden

Die erwähnten Kuranwendungen gelten auch für Gefässleidende verschiedener Art. Angebracht sind sie ganz besonders dann, wenn mit einem Herzinfarkt zu rechnen ist oder wenn bereits ein solcher stattgefunden hat. Wer sich in dieser Lage befindet, sollte sich keineswegs einbilden, machtlos dagegen zu sein, um sich nicht etwa umstellen zu müssen. Es wäre viel gescheiter, sich mit Entschlossenheit zu wappnen, um allen Hilfsmöglichkeiten entsprechen zu können. Da bei Gefässleiden im Körper meist ein Kalium- und Magnesiummangel vorliegt, ist es auch in diesem Falle angebracht, sich auf eine eiweissarme und vitalstoffreiche Ernährung zu verlegen.

A. Vogels Gemüsesaft eignet sich dazu, dem erwähnten Mangel vorzubeugen, besteht er doch aus Karotten, aus Randen, auch rote Beete genannt, und aus Sauerkrautsaft. Bekanntlich sind diese drei Gemüsearten kalium- und magnesiumreich. Als Vorteil ergibt sich dadurch eine Basensumme, die dreimal so hoch ist als die Säuresumme. Der Kandidat, der einem Herzinfarkt ausgesetzt ist, sollte wöchentlich unbedingt mindestens zwei Safttage einschalten, und zwar anfangs und Mitte der Woche. Der Nutzen dieser Safttage wird ihm bald zugute kommen, erstens wegen der fett- und eiweissarmen Kost und zweitens wegen der Bereicherung an Mineralstoffen und Vitaminen, die er den Säften zu verdanken hat.

Der unentbehrliche Sauerstoff

Nun fehlt ihm aber zusätzlich noch genügend Sauerstoff. Er muss demnach gute Luft einatmen können. Diese kann er sich durch angemessene Wanderungen oder auch durch eine mässige Tätigkeit im Garten beschaffen. Es ist hierbei jedoch nötig, sich vor direkter Sonnenbestrahlung zu schützen, indem man vor allem den Kopf mit einem leichten Hut bedeckt. Allfällige Stauungen versucht man vormerklich durch Reflexzonenmassage und durch massvolle, aber regelmässige Bewegungstherapie günstig zu beleben. Gleichzeitig kann sich der Leidende auch die Herzmuskeln und Herznerven durch das vorzügliche Weissdornpräparat Crataegisan wesentlich stärken. Bemüht er sich gewissenhaft, sämtliche Ratschläge zu berücksichtigen, dann wird es ihm gelingen, das grosse Unheil eines Herzinfarktes verhüten zu helfen.

Zweckmässiges Vorgehen bei Apoplexie

Auch der Apoplektiker muss sich gut vorsehen, um der Degeneration seiner Blutgefässe günstig entgegenwirken zu können. Er steht mit seinem gefässbedingten hohen Blutdruck in Gefahr, einem Hirnschlag zu erliegen. Aus diesem Grunde sollte auch er alle bereits gegebenen Ratschläge vorbeugend beachten. Es genügt in solchem Falle nämlich nicht, sich nur auf seine Mistelpräparate oder seinen Rauwolfiaextrakt zu verlassen. Auch muss er unbedingt auf die richtige Ernährungsgrundlage achten, waren es doch gerade gewisse Ernährungsfehler, die mit den Jahren und Jahrzehnten die Bedrohung seiner Gesundheit herausforderten. Will er daher der steigenden Gefahr des hohen Blutdrucks nicht erliegen, dann heisst es auch für ihn, das zu meiden, was diesen Umstand heraufbeschworen hat. Auch er muss demnach das Eiweissquantum auf das normale, vernünftige Optimum von ungefähr 40 g pro Tag herabsetzen. Nach Festlegung der Weltgesundheitsorganisation wäre dies demnach 0,5 g pro Kilo Körpergewicht. Die auf diese Weise herabgesetzte Menge an Eiweiss- und Stärkenahrung soll durch Gemüse und Salate ersetzt werden. Man deckt die zuträgliche Eiweissmenge am zweckdienlichsten durch Quark oder Sojaeiweiss. Was die Stärkenahrung anbetrifft, sollte der Apoplektiker unbedingt den Vorzug, den der Naturreis zu bieten hat, auswerten. Eine Naturreisdiät schliesst wöchentlich drei Naturreistage in sich ein. Das ist angebracht, weil der Naturreis erfahrungsgemäss eigenartig regenerierend auf die Blutgefässe einwirken kann. Seine Hilfeleistung sollte demnach nicht übersehen und vernachlässigt werden.

Das Fett- und Würzproblem

Auch die Fettfrage muss ihre vernünftige Lösung finden. In gefährdetem Zustand ist es bestimmt angebracht, Fette und Öle beim Kochen möglichst auszuschalten. Man wird dadurch weniger in Versuchung kommen, erhitzte Fette zu verwenden und die Speisen im Fett zu backen. Auf diese Weise wird sich der Fettverbrauch bloss auf kaltgeschlagene Öle im Salat beschränken, was völlig genügt.

Äusserst sorgfältig ist auch das Würzproblem zu beachten, denn Kochsalz sollte möglichst gemieden und durch mässige Verwendung von Trocomare oder Herbamare ersetzt werden. Gesunden, heilsamen Ersatz finden wir beim Würzen vor allem auch im mässigen Gebrauch von Knoblauch, Meerrettich und Petersilie. Zur Zubereitung unserer Salate werden wir auch nicht Essig, sondern das hilfreiche Molkosan verwenden, hilft es doch vorzüglich verdauen. Während sämtlicher Diätanwendungen sollte man auf den Genuss von Alkohol unbedingt verzichten und anstandslos auch auf Nikotin. Wer die vielseitigen Ratschläge gewissenhaft beachtet, wird schon nach einigen Wochen feststellen können, dass sich der Blutdruck wesentlich verbessert hat. Nach längerer Durchführung der Kur wird auch der beratende Arzt mit Genugtuung wahrnehmen, dass sich der Blutdruck wieder auf normaler Höhe befindet. Solch ein Erfolg durch natürliches Vorgehen ist hoch einzuschätzen, während anderseits das künstliche Drosseln des Blutdrucks mit Hilfe stark wirkender Medikamente ein Risiko darstellt, das schon manchem zum Verhängnis geworden ist. Wenn der Apoplektiker anfangs und Mitte der Woche einen Safttag einschaltet, kann dies Wunder bei ihm erwirken.

Vorteile für Lymphatiker

Bekanntlich neigen Lymphatiker leicht zu Katarrhen. Ihre Atmungsorgane bereiten ihnen immer wieder Schwierigkeiten, auch haben sie sich zudem gegen Blutarmut zu schützen. In Anbetracht all dieser Feststellungen ist auch für sie ein zweimaliges Fasten pro Woche mit dem empfohlenen Gemüsesaft nutzbringend. Gleichzeitig sollte der allgemeine Gesundheitszustand täglich durch die regelmässige Einnahme von Urticalcin gefestigt werden, weil dies den Kalkspiegel zu heben vermag, was beim Lymphatiker sehr wichtig ist. Völlig zu meiden sind sämtiche Weisszuckersüssigkeiten, vor allem wenn es sich dabei um lymphatische Kinder handelt. Während der Kur würde sich ein solcher Fehler besonders ungünstig auswirken, denn dies würde deren aufbauenden und regenerierenden Nutzen bestimmt beeinträchtigen. Neben der wohltuenden Wirkung des Karotins enthält A. Vogels Gemüsesaft auch noch Vitamin B_{12}, was ihm einen günstigen Einfluss auf das Blut verschafft. Um der Sensibilität rascher entgegenwirken zu können, sollte sich der Lymphatiker angewöhnen, morgens und abends jeweils regelmässig etwa 20 Tropfen Echinaforce einzunehmen. Dadurch kann sich nämlich die eigene Regenerationskraft des Körpers wesentlich verbessern. Das normalisiert gleichzeitig auch die Widerstandskraft gegen Infektionen, was sehr nutzbringend ist, ein Erfolg, den der Lymphatiker immer anstreben sollte.

Zuckerkrankheit und Fettleibigkeit

Auch Zuckerkranke können aus einem Saftfasten Nutzen ziehen und ebenso jene, die unter Fettleibigkeit zu leiden haben. Der Zuckerkranke soll sich angewöhnen, zu jeder Mittags- und Abendmahlzeit ein Glas A. Vogels Gemüsesaft zu trinken. Später wird über besondere Diätkuren für den Zuckerkranken noch nähere Auskunft erteilt.

Was nun die Fettleibigkeit anbetrifft, kann es sich um eine solche normaler Art handeln, oder aber um eine hypophysäre Fettsucht, die zwar sehr selten vorkommt. Beruht sie auf normaler Grundlage, dann ist A. Vogels Gemüsesaftkur von grossem Vorteil. Man führt die Kur wöchentlich an zwei oder drei Tagen durch. Zur unterstützenden Anregung der endokrinen Drüsen ist es angebracht, gleichzeitig irgendein Meerpflanzenpräparat, vor allem morgens

nüchtern, einzunehmen. Sehr günstig erweist sich in solchem Falle morgens nüchtern die Einnahme von 1–2 Kelpasan-Meeralgentabletten. Dadurch lässt sich auch die Morgenmüdigkeit günstig bekämpfen. Nebst den 2–3 Safttagen ist bei Fettleibigkeit vor allem noch ein Reisbrot zu empfehlen, und zwar am besten das Risopan, das sich gleichzeitig mit dem Saft einnehmen lässt. Neben den Gemüsesafttagen erweist sich ferner auch noch ein Fastentag mit Äpfeln und Grapefruit als vorteilhaft. Das hilft stark zum Abbauen des Gewichtes. Grapefruit trägt ohnedies am meisten zur Regelung der Fettleibigkeit bei, hilft diese Frucht doch das Gewicht wesentlich zu vermindern. Dem Morgen- und Abendmüesli sollte man daher immer eine halbe Grapefruit oder deren Saft beifügen. Wer unter Fettleibigkeit zu leiden hat, sollte daher unter allen Umständen täglich eine halbe Grapefruit zum Morgenessen einnehmen. Neben der erforderlichen Verminderung der Eiweissnahrung auf 40 g sind auch die Kohlenhydrate äusserst einzuschränken und der Bedarf nur mit Vollkornprodukten zu decken. Salate können hingegen ohne jegliche Einschränkung je nach Appetit reichlich genossen werden, da sie sich am Aufbau des Gewichtes nicht mitbeteiligen. Vor Weisszuckersüssigkeiten muss man sich bei Fettleibigkeit jedoch unbedingt hüten und sie deshalb strikte ablehnen. Allfälliges Süssigkeitsbedürfnis kann man mässig mit Naturdatteln und Feigen stillen. Naturreisgerichte sind Mehlspeisen und Kartoffeln vorzuziehen.

Wie beeinflusst die Gemüsesaftkur Krebs und Leukämie

Warum bildet bei Naturvölkern die Erkrankung an Krebs und Leukämie in der Regel eine Ausnahme? Solange sich diese Völker basenüberschüssige und vitalstoffreiche Ernährung ohne jegliche Zivilisationskost zuführen können, werden sie das biologische Gleichgewicht nicht einbüssen. Gleichzeitig besteht bei ihnen auch noch der grosse Vorteil reichlicher Bewegungsmöglichkeit an frischer, unverdorbener Luft, was eine gründliche Atmung mit viel Sauerstoffzufuhr zur Folge hat. Das alles ist auch für uns massgebend, damit wir uns im richtigen Sinne vorbeugend einzustellen vermögen. Ganz besonders dann, wenn in unserer Familie bereits Krebs- und Leukämiefälle vorgekommen sind, haben wir uns vorsichtig einzustellen.

Erbbelastung bedingt Änderung der Lebensweise

Wenn bereits eine Erbbelastung vorliegt, ist es unbedingt angebracht, eine Änderung in der Lebensweise vorzunehmen. Das heisst, die Zivilisationskost mit einer unentwerteten Naturnahrung zu ersetzen. Nur mit einer ganz strengen, basenüberschüssigen und vitalstoffreichen Ernährung können wir das biologische Gleichgewicht unseres Körpers womöglich wieder herstellen und zu erhalten suchen. Wer krebsgefährdet ist, wer unter Leukämie leidet, demnach also einem sogenannten Blutkrebs erlegen ist, wie auch jenem, der sich von einer Krebsoperation zu erholen hat, ist dringend anzuraten, sich sehr eiweissarm zu ernähren, so dass als Vorbereitung zur eigentlichen Therapie, die eine sehr strenge Kur erfordert, pro Tag nie mehr als 20 g Eiweiss zulässig ist. Eine längere Gemüsesaftkur ermöglicht nachträglich dann gewissermassen eine eiweissfreie Diät. Nur ist es dringend notwendig, dass der Therapeut oder beratende Arzt vor Beginn einer solchen Kur das Herz des Gefährdeten oder Erkrankten genau kontrolliert, muss dieses doch stark und gesund sein, um die empfohlene, eiweissfreie Saftdiät durchhalten zu können.

Erstaunlicher Vorzug

Ob es sich bei einer solchen Kur um Frucht- oder Gemüsesäfte handelt, stets wird der Körper durch sie gezwungen, sich seine