

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Fasten als Heilmethode  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551656>

#### **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:** 12.01.2026

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

ebenfalls ohne Erhitzung hergestellte Frischpflanzen-Tinktur, morgens in etwas kaltem Wasser, einnehmen. Die Mistel hat sich auch zusammen mit einem Petasites-Präparat bei einer Krebsdisposition und ebenfalls vor und nach einer Krebsoperation bewährt. Beide Mittel werden längere Zeit eingenommen, um mögliche Metastasenbildung zu verhindern. Dr. Kaelin hat ein Mistelpräparat in Form von Injektionen mit Erfolg als vorbeugende Therapie bei Krebserkrankung eingesetzt.

Die Mistel sollte also in Verbindung mit

Petasites – der Pestwurz – bei keiner Krebstherapie fehlen. Nach Prof. Hegi gibt es über 500 verschiedene Mistelarten. Eine, die sogenannte Eichenmistel – die im Unterschied zu den bei uns wachsenden Misteln etwas breitere Blätter hat und statt weisse, gelbe Beeren trägt, heisst Loranthus europaeus. Diese Mistelart ist eines der besten Hilfsmittel bei Epilepsie, wobei bei längerer Einnahme die Anfälle weniger stark werden und oft sogar, bei einer unterstützenden vitalstoffreichen Ernährung, mit der Zeit zum Verschwinden gebracht werden.

## Fasten als Heilmethode

Meinen Lesern möchte ich meine eigenen Erfahrungen und Beobachtungen mitteilen, die ich mit Fasten gemacht habe. Die erste Fastenkur, die ich selbst durchgeführt habe, war am Anfang der Zwanzigerjahre, in einer kleinen Privatpension; Wildberger in Montana. Ich hatte damals die Überzeugung, dass eine Fastenkur dem Körper die Gelegenheit verschafft, mit der eigenen Regenerationskraft mit allem aufzuräumen, was man früher bewusst oder unbewusst falsch gemacht und dem Körper zuviel zugemutet hat. Ohne irgendwelche Regeln zu kennen, habe ich zuerst rein instinktiv dafür gesorgt, den Darm durch eine vorangegangene Rohkostkur in Ordnung zu bringen. Durch das Trinken von Nierentee (vor allem Solidago) verschaffte ich der Niere die Möglichkeit, dass auch sie an dieser Generalreinigung ihren Teil beitragen konnte. Meine damaligen Erfahrungen habe ich schon in meinem Buch, das ich 1935 herausgegeben habe, «Die Nahrung als Heilfaktor», beschrieben. Einiges möchte ich wiederholen.

### Meine ersten Erfahrungen

Natürlich hatte ich am ersten Tag Hunger, am zweiten Tag weniger und am dritten Tag war der Hunger praktisch vergangen. Damals hatte man noch die Anschauung, dass man am besten nur mit reinem, gutem Quellwasser den Flüssigkeitsbedarf decken

müsste. Und so wurden neben dem ungezuckerten Nierentee insgesamt etwa zwei Liter Wasser getrunken. Dass ich während des Fastens keine grossen Anstrengungen auf mich nehmen sollte, das war mir klar. Es war mir auch verständlich, dass ein Herumliegen nicht zum Erfolg beitragen kann. Und so unternahm ich regelmässig meine Spaziergänge, und wunderte mich eigentlich, dass ich mich sehr wohl fühlte, und dass ich sogar geistig viel klarer denken konnte. Während der 14tägigen Fastenkur verfasste ich sehr viele interessante Artikel, die später in meiner Literatur veröffentlicht wurden. Nach 14 Tagen ging ich wieder langsam auf Rohkost über, und nach zirka drei Wochen auf meine normale, vegetarische Ernährung. Ich war damals in einer sehr guten und frohen Stimmung und unterhielt mich neben meinen Spaziergängen gerne mit der Pensionsinhaberin über interessante Themen der Lebensphilosophie.

### Der Vorteil des Saftfastens

Später erkannte ich, dass ein Fasten mit natürlichen, verdünnten Frucht- und Gemüsesäften viel leichter und mit grösserem Erfolg durchzuführen ist. Zudem ist ein längeres Fasten, beziehungsweise ein längeres Durchhalten der Fastenzeit möglich, weil man durch Frucht- oder Gemüsesäfte – oder beide im Wechsel – Vitalstoffe bekommt, so dass der Körper in erster Linie

nur Eiweiss und Fett abbaut. In bezug auf Vitalstoffe, Minerale und Vitamine bekommt er so die notwendige, ja genügende Zufuhr.

### **Ausgleichendes Verhalten während des Fastens**

Ich habe bei allen Fastenkuren, die ich später noch durchführte und auch bei Patienten und Bekannten beobachten konnte, gesehen, dass man keine extremen physikalischen Therapien nebenbei anwenden soll. Mässige, regelmässige Bewegung im Freien, in möglichst gesunder Luft, in Wäldern, ist von Vorteil. Es soll kein extremes Sonnenbaden eingeschaltet werden. Man sollte auf keinen Fall fasten, wenn man erschöpft ist, auch nicht nach schweren Krankheiten oder Operationen. Wichtig ist auch, dass man seelisch im Gleichgewicht ist, denn in depressivem Zustand kann man vom Fasten nicht die notwendigen Erfolge erwarten. Nicht nur der Körper, sondern auch der Geist und das seelische Empfinden müssen bei einer Fastenkur mitspielen.

### **Vor dem Fasten ärztlich untersuchen lassen**

Wer mit dem Herzen irgendwie Schwierigkeiten hat, sollte lieber zuerst einen Herzspezialisten konsultieren, bevor er eine Fastenkur in Betracht zieht. Ich habe gerade in Südafrika, in einer Naturheilklinik eine sehr trübe Begebenheit miterleben müssen. Die Klinik war wunderbar westlich von Kapstadt gelegen. Diese Klinik hatte eine hervorragende vegetarische Ernährung, ein schönes Schwimmbassin und eine bewaldete Umgebung. Die Möglichkeit für erholsame Spaziergänge begeisterte alle, die dort zur Kur waren. Ich hielt dort noch Vorträge und ermunterte die Kurgäste, sich den guten Richtlinien der Kurleitung mit Freude und einer positiven Einstellung zu unterziehen. Zur Entspannung unternahm ich mit dem Arzt, er war gebürtiger Russe, schöne Wanderungen durch die Wälder der Umgebung. Die kurze Zeit, die ich dort verbringen durfte, war für mich wirklich eine gute Erholung, nach einer anstrengenden Vortragsrunde in Südwest- und Südafrika.

### **Tragischer Ausgang einer Fastenkur**

Wie erwähnt, hat mich eine bedauerliche Erfahrung mit einem guten Bekannten aus Südwestafrika sehr erschreckt und mich veranlasst, bei jedem, der eine Fastenkur mitmachen will und nicht sicher ist, ob sein Herz stark genug ist durchzuhalten, vorher einen Arzt – möglichst einen Herzspezialisten – aufzusuchen. Dieser Bekannte, wie gesagt, war von einer Fastenkur begeistert, aber sein Herz war nicht so stark wie sein Wille. Ich hatte Bedenken wegen verschiedener Symptome, da sein Gefässsystem und somit auch sein Herz die Voraussetzungen für eine Fastenkur nicht zu erfüllen schienen. Diese Bedenken unterbreitete ich dem Kurarzt auch. Der Patient wie auch der Arzt waren mit meinen Einwänden nicht einverstanden und so wurde die Kur trotzdem durchgeführt. Mitten in der Kur versagte das Herz, und eine daraus gezogene Lehre war für uns alle teuer bezahlt. Seither empfehle ich im Zweifelsfalle immer einen Spezialisten vorgängig zu befragen.

### **Saftfasten und Krebs**

Eine gute Erfahrung, die ich etwas später in Südafrika miterleben durfte, möchte ich nun auch zu Papier bringen. Eine gute Bekannte von mir wurde als Krebspatientin von ihren Ärzten aufgegeben. Man gab ihr nur noch einige Monate zu leben, wie in solchen Fällen manche Ärzte zu sagen pflegen. Sie war aber sehr energisch und bewahrte ihren Glauben an die Heilkraft der Natur. Da fragte sie mich, was sie noch tun könnte, denn sie wollte unter allen Umständen wieder gesund werden. Ich antwortete ihr, da die Ärzte ihr keine Chance mehr gaben, so würde ich ihr raten, es mit einer reinen Fastenkur mit Traubensaft zu versuchen. In jener Gegend, auch in der Nähe von Kapstadt, wuchsen wunderbare Trauben. Ich sagte mir, einer Frau mit soviel Begeisterung und einer solchen Energie und Vitalität kann es unter Umständen, entgegen allen Prognosen der Ärzte, gelingen, den Krebs zu überwinden. Ich hatte damals noch keine Erfahrung, wie eine völlig eiweissfreie Diät sich aus-

wirken könnte. Aber gerade bei dieser Patientin ist meine Vermutung bestätigt worden, dass man mit einer Fastenkur, völlig eiweiss- und fettfrei, also nur mit reinem Fruchtsaft, in diesem Fall Traubensaft, unter Umständen ein Einschmelzen der Krebsgeschwulst erreichen könnte. Ich war noch nicht sicher, aber ich hatte die Idee und die Vermutung. Dies teilte ich der Patientin mit und sie begann mit eiserner Energie diese Saftkur durchzuführen. Mit der Flüssigkeitszufuhr von zirka 2,5 Litern verdünntem, reinem Traubensaft war ihr Bedarf gedeckt. Diese Kur unterstützte sie noch mit Petasites, nierenaktivierenden Kräutern, Brennesseltee sowie einigen anderen Kräutern.

Was da alles ausgeschieden wurde, und wie diese ganze Kur verlief, darüber könnte man eine eigene kleine Broschüre schreiben. Aber die Patientin ist zum grossen Erstaunen ihrer beratenden und behandelnden Ärzte völlig gesund geworden. Jahrzehnte sind inzwischen vergangen und wir haben in dieser Zeit, vor allem in Australien, mit Patienten, die von Kliniken als unheilbar entlassen wurden, mit der eiweiss- und fettfreien Fastendiät, mit Kräutern und Säften

von Gemüsen und Früchten – vor allem mit milchsauren Gemüsesäften – Erfolge erzielt, die jeder objektiv eingestellte Arzt mit Genugtuung zur Kenntnis nehmen sollte.

### **Fastendiät bei Krebs nur unter fachlicher Anleitung**

Die völlig eiweissfreie Fastendiät hat auch noch Erfolg, wo oft alle ärztliche Kunst versagt hat. Sie sollte allerdings, wenn immer möglich, unter fachkundiger Kontrolle durchgeführt werden. Es ist zu hoffen, dass immer mehr Heilinstitute, gerade bei schweren, sogenannt hoffnungslosen Krebsleiden, zu dieser Methode greifen. Und wenn noch irgendwelche Kraftreserven da sind und vor allem, wenn das Herz gut ist, kann man bei richtiger Durchführung mit Erfolgen rechnen, die vielleicht mit keiner anderen Methode erzielt werden können. Der Körper ist fähig, in seinem eigenen Zellstaat regenerierende Funktionen einzuschalten und pathologische Zellen zu beseitigen. Und er ist fähig, auch da noch Heilungen zu erwirken, wo alle ärztliche Kunst zu versagen scheint.

## **Salzfreie Diät**

Ich weiss von Dr. Gerson, mit dem ich in den fünfziger Jahren in New York das letzte Mal gesprochen habe, dass er nicht nur in bezug auf Krebs eine enorme Erfahrung besass. In seinem Buch «Fünfzig geheilte Krebsfälle» hat er gezeigt, was auf diätetischem Wege erreicht werden kann. Der Mittelpunkt seiner Therapie war die Pflege der Leber. Er hat mir auch persönlich bestätigt, dass er noch nie einen Krebskranken mit einer vorzüglichen Leberfunktion in seiner Klinik aufgenommen hätte. Immer war entweder ein Leberschaden oder ein Funktionsmangel der Leber, eine sogenannte Insuffizienz, vorhanden, die, wenn sie jahrelang bestanden hat, neben einer Eiweissüberfütterung – nach seiner Erfahrung – Krebs auslösen konnte. Er war auch

der erste, der schon vor fünfzig Jahren bei Hauttuberkulose eine einfache Lösung gefunden hat, damals als die Ärzte diese Erkrankung noch als unheilbar erklärten. Dies gelang ihm auf sehr einfache Weise, indem er neben einer natürlichen Ernährung eine völlig salzfreie Diät durchgeführt hat, wobei nur mit natürlichen Gewürzen wie Knoblauch, Meerrettich, Petersilie und all den Gartenkräutern, die für eine neuzeitliche Ernährung in Frage kommen, die Diät geschmacklich verfeinert wurde.

### **Heilerfolge mit salzloser Diät**

Dr. Gerson vermochte auch Prof. Sauerbruch davon zu überzeugen und dieser hat sofort seinen Assistenten, Dr. Hermannsdorfer, beauftragt, eine spezielle Abteilung