

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 10

Artikel: Fasten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552999>

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: 24.02.2026

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

mit Krebs dem Tode nahe. Dr. Orlando dei Santi, der Gast, liess sich von der Rinde geben. Der Kranke hatte eine zweite Operation hinter sich. Keine Hilfe mehr, nach ärztlichem Befund.

Dr. Santi hatte die indianische Volksmedizin lange studiert, aber niemals gebraucht. Er hatte gelernt, dass man die heilenden Kräfte der Pflanzen im Laboratorium herausfinden musste, und bei Tieren dann ausprobieren etc. Dann Versuche an Menschen. Erlaubnis der medizinischen Behörden, ehe ein Arzt es verschreiben konnte. Dr. Santi setzte sich über alles hinweg. Er nahm die Rinde, kochte sie in Weisswein, setzte Orangensaft hinzu und gab es dem sterbenden Bruder, auf nüchternen Magen. Der Schmerz liess nach. Nach einem Monat täglichen Gebrauchs des Rindentees war der Bruder gesund.

Die Heilung durch Rindentee bürgerte sich ein. Nach dieser Heilung gebrauchten die Ärzte des Santo-Andre-Hospitals diesen Tee und setzten sich über alle Gesetze der Medizin. Sie heilten Krebs und andere Krankheiten, wie Zuckerkrankheit. Seit 1960 wird dieser Rinden-Tee im Kreiskrankenhaus von Santo Andre verabreicht. In den Kräuterläden und in den Apotheken ist diese Rinde in Brasilien gesetzlich zugelassen. «O Cruzeiro» (März 18 und 25/1967) ein Hauptwochenblatt, veröffentlichte illustrierte Berichte über die Heilkraft dieser Rinde, mit einem Bild eines Kranken, am Kopfende des Bettes mit der Inschrift am Bett: Lungen-Krebs, darunter Pan d'arco, jeden Morgen.

Die Frage ist und bleibt: Weshalb verschweigt die westliche Ärzteschaft diese wunderbare Heilkraft dieser Baumrinde?»

Fasten

Über dieses Thema sind schon viele Bücher geschrieben worden. Es existieren zahlreiche Methoden und Theorien, und ich glaube, alle sind sich in einem Punkte einig, dass das Fasten eine hervorragende Methode ist, um den Körper einmal wieder von allen Schlacken zu reinigen und die Organfunktionen richtig zu aktivieren. Es ist aber nicht so einfach, eine richtige Fastenkur durchzuführen, denn es müssen gewisse Voraussetzungen erfüllt werden. Zuerst einmal muss der Darm ganz gründlich gereinigt werden, bevor man mit einer Fastenkur beginnt. Da ist es nun nötig, gute pflanzliche Abführmittel zu verwenden. In ganz schwierigen und hartnäckigen Fällen, wo der Dickdarm in seinen Schlingen altes, verhocktes Material enthält, muss man einen Darmeinlauf machen, um all das zu lösen und herauszuspülen.

Die wichtigste Voraussetzung – viel trinken

Wir haben früher, vor 60 Jahren, Fastenkuren mit reinem Quellwasser durchgeführt. Man muss während einer Fastenkur genügend trinken, damit der Körper viele

Giftstoffe lösen und vor allem durch die Niere, die Haut und durch den Darm ausscheiden kann. Unterstützt haben wir damals schon mit Kräuterwickeln, Bauchwickeln und mit leichter Bauchmassage. Später sind wir dazu übergegangen die Fastenkuren mit Tee, vor allem nierenaktivem Tee wie Solidago (Goldrute) oder irgendwelchen kieselsäurehaltigen Tees zu unterstützen. Die Tees wurden ohne Zucker, tagsüber schluckweise getrunken, so dass wir normalerweise je nach Körpergrösse und Gewicht 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit eingenommen haben.

Wie lange soll gefastet werden?

Fastenkuren haben wir früher immer auf vierzehn Tage im Minimum bis 3 Wochen, und in ganz seltenen Fällen, bei gewissen Leiden, wo es notwendig war eine eiweissfreie Diät durchzuführen, bis zu vier Wochen ausgedehnt. Ich habe damals meine Erfahrungen über das Fasten in einem Gedankenaustausch mit Herrn Dr. Buchinger in Überlingen besprochen. Unsere Erfahrungen mit Patienten haben in grossen

Zügen übereingestimmt. Kürzere Fastenkuren kann man ohne weiteres zu Hause durchführen. Viele meiner Bekannten schalten jede Woche einen Gemüsesaft-Fasttag mit milchsauren Gemüsesäften ein. Sie erzielen damit den grossen Erfolg, dass sie ihre Gewichtszunahme bremsen und ihr normales Gewicht immer auf der gleichen Höhe halten können. Längere Fastenkuren sollte man, wenn immer möglich, unter der Kontrolle eines guten Therapeuten, eventuell sogar eines Arztes, der sich die Mühe nimmt das Herz und das ganze Stoffwechselgeschehen zu überwachen, durchführen. Es dürfen keine Schockwirkungen entstehen.

Fasten mit Entspannung

Starke Anstrengungen muss man während des Fastens meiden. Man kann Spaziergänge unternehmen, um genügend Sauerstoff einzuatmen. Aber alles Extreme, in bezug auf körperlichen Einsatz, soll gemieden werden.

Entsäuerung des Körpers

Mit Fastenkuren kann man den Körper richtig entsäuern. Es ist gut, wenn man dann noch etwas basische Mineralstoffe einnimmt. Das einfachste und billigste ist, wenn man Birken- oder eventuell Buchenasche verwendet; jeden Morgen und Abend einen Teelöffel voll. Diese basischen Stoffe helfen mit, die Säure im Körper zu binden. Ein ebenso billiges und einfaches Verfahren ist das Fasten mit Gemüsesäften, vor allem milchsauren Säften. Man nimmt dadurch ebenfalls genügend basische Stoffe ein. Dazu werden dem Körper noch Vitalstoffe zugeführt, die das Fasten viel erträglicher, weniger anstrengend und weniger ermüdend gestalten.

Dr. Buchinger war da lange Zeit führend. Er hat sich für die Idee, die Grundsätze des Fastens, mit viel Erfolg eingesetzt und hat bestimmt Tausenden von Menschen helfen können, über schwierige Stoffwechselkrankheiten hinwegzukommen.

Ich war kürzlich in Marbella, in Südspanien, wo ebenfalls eine Dr. Buchinger-Klinik an sehr schöner Lage eingerichtet wurde, die

Clinica Buchinger S.A. – Helmut Wilhelm Aptdo. 68, E-Marbella/Malaga. Dort habe ich Schweizer und Deutsche getroffen, die sich sehr befriedigt über die Erfolge geäußert haben.

Auch Flüssigkeiten gut einspeicheln

Kürzlich war ich ebenfalls im Gesundheitszentrum Lanserhof in A-6072 Lans/Österreich, in der Nähe von Innsbruck, wo man auch mit sehr viel Erfolg Fastenkuren durchführt. Ich habe mit dem Chefarzt, Dr. Winkler, gesprochen und er hat mir bestätigt – und auch von den Kurgästen habe ich dies berichtet erhalten – dass man sehr grossen Wert auf gutes Einspeicheln legt. Sogar die Suppe wird mit einem kleinen Teelöffelchen gegessen, so dass man bei Flüssigkeiten nicht in Versuchung kommt, ohne gutes Durchspeicheln zu schlucken. Auch im Lanserhof wird zuerst der Darm gründlich gereinigt. Um das Durchspeicheln von Grund auf zu lernen, wird die Dr. Mayr-Kur noch zuhelfe genommen. Der Darm bekommt also noch eine ganz bescheidene Anregung, und da viel Flüssigkeit, Kräutertee getrunken wird, hat er die Möglichkeit viele, sogenannte harnpflichtige Stoffe auszuscheiden.

Durch physikalische Therapie und gewisse Kneipp-Anwendungen sowie leichte Wanderungen wird das Kreislaufsystem angeregt und in Funktion gehalten. Mit basisch wirkenden Mineralstoffen wird es dem Körper erleichtert, die sauren Elemente zu binden und herauszuschaffen. Es ist möglich, dass nach meinem Vorschlag demnächst noch sich basisch auswirkende Gemüsesäfte eingesetzt werden, um die sauren Elemente in den Zellen noch rascher und besser herauszuarbeiten.

Fastenkur daheim oder im Kurheim?

Sicher werden viele meiner Leser sagen, so etwas könne man auch zuhause durchführen. Bestimmt könnte man dies, wenn man die Energie aufbrächte, einmal so strikte Normen einzuhalten. Aber dies ist zuhause eben sehr schwer, wo alle anderen Familienmitglieder sich bezüglich Nahrung und Trinken ganz anders einstellen. Ist man

jedoch in einem Kurbetrieb und es geht alles schön nach Programm, dann geht es wesentlich einfacher. Wenn man sich positiv zu einer solchen Kur einstellt, wird man sicherlich einen schönen Erfolg erzielen!

Nicht in alte Gewohnheiten zurückfallen

Des weiteren ist jedoch wichtig, dass man gewisse Grundsätze, die man nun gelernt hat, vor allem das langsam Essen und gute Einspeichern, auch in Zukunft beibehält. Nach meiner Erfahrung sind es vielleicht 30, höchstens 40 Prozent, die bei den guten Vorsätzen auch in Zukunft bleiben, um ihre Gesundheit auf der Höhe zu halten. Die Übrigen kehren wieder in den alten, gewohnten Schlendrian zurück und müssen dann später, nach ein oder zwei Jahren, sich wieder bequemen eine neue Kur durchzuführen. Es ist auch eine Wohltat, dass in diesen gut geführten Kurbetrieben das Rauchen untersagt ist. Also kann mancher, wenn er sich genau an alles hält, zusätzlich noch zum Nichtraucher werden, und wird so auf einfache Weise von dieser Leidenschaft befreit.

Nebeneffekt – Gewichtsregulierung

Bei Menschen, die mit dem Herzen irgendwelche Schwierigkeiten haben, ist es Sache des Arztes, die Kur vielleicht etwas abzuschwächen und mit unterstützenden Herzmitteln, wie zum Beispiel Weissdorn «Crataegus», im gegebenen Moment nachzu helfen. Wichtig ist bei einer Fastenkur die Entsäuerung, in erster Linie, und in zweiter Linie auch das Regulieren des Gewichtes, so dass ein Übergewicht langsam und ohne dass sich irgendwie Kreislaufprobleme einstellen, reduziert werden kann. Interessant ist auch die Beobachtung, dass alle die lernen richtig durchzuspeichern, automatisch das Nahrungsquantum reduzieren

können, weil das sogenannte Sättigungsgefühl viel eher eintritt. Heute, wo über fünfzig Prozent unserer Bevölkerung Übergewicht haben und mindestens siebzig bis achtzig Prozent an Übersäuerung leiden, sollte man dem Heilfasten viel grössere Aufmerksamkeit schenken und eher eine Fastenkur in Betracht ziehen, als eine Reise um die Welt, die heute allerlei Risiken in sich birgt – vor allem in gesundheitlicher Hinsicht.

Jede Woche ein Saftfasttag

Es ist auch sehr vorteilhaft, wenn man nachher, nach einer erfolgreich durchgeführten Fastenkur, jede Woche einen Tag einschaltet mit Gemüsesaftfasten, am besten mit einem durch Milchsäuregärung gewonnenen Saft aus biologisch gezogenen Gemüsen: Rinden, Karotten und Weisskraut, was nebenbei auch dem Blute viele wertvolle Vitalstoffe zu vermitteln vermag, die nicht unbedingt in jeder täglichen Nahrung enthalten sind.

Unterstützende Nahrungsmittel

Es ist auch sehr zu empfehlen, wenn man in den Kräutertee immer ein paar Tropfen Solidago = Goldrute gibt, zur Anregung der Nierentätigkeit; wenn man morgens und abends etwa zehn bis zwanzig Tropfen Echinacea einnimmt, um die eigene Regenerationskraft des Körpers besser zu fördern; wenn man sich müde und abgespannt fühlt, nimmt man noch ein paar Tropfen Crataegus = Weissdorn-Extrakt. Dies hilft dem Herzen auf natürliche Art etwas nach. Fastenkuren können vorbeugend vielleicht jedes Jahr oder jedes zweite Jahr zur Reinigung des Körpers in Betracht gezogen werden. Sie können aber auch bei Rheumatikern, Arthritikern und Krebsgefährdeten als natürliche Heilmethode angewandt werden.

Das Lesevergnügen

Im Winter, wenn die Tage kürzer und die Abende länger werden, und man weniger Lust hat, sich draussen aufzuhalten, dann kommt vielleicht das Buch wieder zur

Geltung. Heute gibt es so viele Unterhaltungsmöglichkeiten. Waren wir als Erstklässler nicht stolz, als wir in die Geheimnisse des Lesens eingeführt wurden? Wieviel