

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Rudolf Breuss, ein Pionier der natürlichen Ernährungs- und Lebensweise, wird 90 Jahre alt!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969728>

#### **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:** 22.02.2026

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

lassen, dass es zur Zeit nicht möglich ist, allen Heilsuchenden individuell zu helfen. Wir sind jedoch bereits imstande, vertraglich mit Unternehmen und Organisationen diesbezüglich zu kooperieren. Wir danken den Volksheilkundigen und den interessierten Personen für Informationen im voraus.

Unsere Anschrift:  
Fonds rasvitija narodnoj mediziny,  
115470 Moskau, Postfach Nr. 672»  
Die genaue Anschrift haben wir abgedruckt, weil möglicherweise ein Leser aus irgendwelchen Gründen daran interessiert sein könnte und Verbindung aufnehmen möchte.

## **Rudolf Breuss, ein Pionier der natürlichen Ernährungs- und Lebensweise, wird 90 Jahre alt!**

«Im Juni 1899 kam in Bludenz (A) ein Kind zur Welt. Sicher hatten damals weder die Eltern noch Verwandte eine Ahnung, dass es einmal zum Segen für Tausende von Hilfesuchenden würde. Rudolf Breuss ist Naturarzt. Er hat sich mit Erfolg für die Heilwirkungen der milchsauren Gemüsesäfte eingesetzt, die als ‹Breuss-Säfte› bekannt wurden.

Trotzdem Rudolf Breuss nun die Last von 90 Jahren auf dem Buckel hat, ist er immer noch tätig und gibt, soweit es ihm gesundheitlich möglich ist, seinen vielen Patienten und Bekannten Ratschläge, vor allem in bezug auf gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise – und er vergisst dabei nicht, seine milchsauren Gemüsesäfte zur täglichen Einnahme zu empfehlen, damit dem

Körper genügend Mineralstoffe und Vitamine zugeführt werden. Interessant ist, dass Rudolf Breuss und ich jahrelang, ohne miteinander Fühlung zu nehmen, erfolgreiche Versuche mit milchsauren Gemüsesäften durchführten, bis wir uns dann einmal persönlich, anlässlich eines Besuches, kennenlernten und Gelegenheit bekamen, unsere gegenseitigen Erfahrungen auszutauschen.

Im Namen der gesamten Naturheilbewegung möchten wir Herrn Rudolf Breuss danken für alles, was er in den vielen Jahrzehnten zum Nutzen und Wohle seiner ihm anvertrauten Patienten und für die Naturheilmethoden getan hat!

Wir wünschen ihm viel Kraft, damit er noch lange die Früchte seiner segensreichen Tätigkeit geniessen kann!»

## **Schlankheitskuren**

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Schlankheitskuren auf eiweißarmer Basis gemacht. Zum Beispiel wurden als Kohlehydrate in erster Linie Naturreis, zur Abwechslung etwas Buchweizen und Vollkornprodukte in mässigen Mengen sowie vielerlei frische Salate als auch Früchte (immer getrennt genossen) eingesetzt. Als kleine Eiweißzugabe kam eine Tasse Joghurt, Sauermilch oder sonst ein milchsaures Eiweißprodukt dazu. Wenn man langsam isst und sehr gut kaut, können auch kleine Mengen schon zur Sättigung beitragen. Nach und nach geht das Körperegewicht

zurück, ohne irgendwelche Nebenwirkungen oder Störungen zu verursachen – ganz im Gegenteil!

## **Übersäuerung vermeiden**

Überraschend ist die Tatsache, dass die Amerikaner gerade das Gegenteil empfehlen, nämlich eine vorwiegend eiweißreiche und kohlenhydratarme Diät! Sie erzielen zwar mit dieser Eiweißüberfütterung eine Gewichtsreduktion, aber der grosse Nachteil ist der, dass dabei eine Übersäuerung des Körpers eintritt. Alle