

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

**Artikel:** Schlankheitskuren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969729>

#### 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:** 21.02.2026

**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 eiweißärmer 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 Körperfett

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

eiweißhaltigen Nahrungsmittel haben bekanntlich einen Säureüberschuss. Somit nimmt man nach der amerikanischen Methode wohl an Gewicht ab, übersäuert jedoch den Körper und fördert dadurch zum Beispiel Rheuma und alle durch Stoffwechselgifte erzeugten Krankheiten. Bei der zuerst erwähnten Diät mit ganz wenig Eiweiss und Kohlehydraten kann

durch den Basenüberschuss als nützlicher Nebeneffekt eine Entschlackung des Körpers erwirkt werden.

Die amerikanische Methode ist also nicht empfehlenswert. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, sollte sich also an die zuerst genannten Ratschläge halten. Mit der Zeit wird sich der Erfolg einstellen, und das bei guter Gesundheit!

## Schlank bleiben mit Kelp

In unserem Zeitalter, da die Jugend und der Körper mehr verherrlicht werden als der Geist, achtet man besonders auf seine Figur. Wer ist schon gerne dick? Im alten Griechenland ging dieser Schönheitskult soweit, dass man dicke Menschen bestrafte, obwohl sie oft für ihre Veranlagung nicht im geringsten verantwortlich waren. Um schlank zu bleiben, wird heute viel Sport getrieben und bewusster gegessen und getrunken. Bei einer Änderung der Essgewohnheiten sind zwei wichtige Punkte zu berücksichtigen, denn es ist gar nicht so sehr nötig, wie viele es meinen, sich durch spärliche Nahrungsaufnahme vor dem Dickwerden zu schützen. Denn die Selbstkasteierung durch verschiedene «Superdiäten» bringt in der Regel nur einen vorübergehenden, meistens aber gar keinen Erfolg.

### Was müssen wir beachten

Wir dürfen ruhig essen, bis wir satt sind, wenn wir darauf achten, nur wenig Stärke und gar keinen Industriezucker zu uns zu nehmen. Besonders die weisse Stärke, wie Weissmehl, weisse Weggli, Teigwaren, Feingebäck, Pudding und dergleichen mehr, sollten wir unbedingt meiden, ja, wir sollten nicht einmal den Kartoffeln gross zusprechen (hier geht es vor allem um in Öl oder Fett gebackene Kartoffeln, die zu meiden sind, Pellkartoffeln können jederzeit gegossen werden), sondern an ihrer Stelle lieber den Naturreis wählen. In gleicher Weise sollten wir uns vor Zuckerwaren hüten. Aber eben, es ist oft allzu schwierig, an einer Konditorei vorbeizugehen, ohne

die verlockenden Süßigkeiten zu beachten. Wer sich aber nicht anstrengt, um zu verzichten, muss sich auch nicht wundern, wenn er langsam aber sicher rundlicher wird. Ausser Süßigkeiten müssen unbedingt tierische Fette gemieden werden. Achten Sie beim Einkaufen auf die Angaben über den Fettgehalt auf der Packung bei verschiedenen Nahrungsmitteln, zum Beispiel bei Käse. Denken Sie auch daran, dass bei einem Grossteil der Nahrungsmittel die sogenannten versteckten Fette enthalten sind, besonders in Wurstwaren, Saucen, Pommes frites und panierter Fleischgerichten. Statt dessen sollten wir reichlich Gemüse und Früchte essen, denn von diesen wird man nicht dick. Wer nicht auf Fleisch verzichten will, der sollte mageres Fleisch wählen, und gegrilltes oder gedünstetes dem gebratenen Fleisch vorziehen. Wer schlank bleiben will darf sich auch nicht angewöhnen Bier zu trinken und sonstige alkoholische Getränke, ausser einem Gläschen trockenen Wein, da diese Getränke sehr viele Kalorien aufweisen. Wenn wir also auf das Bier verzichten, so dürfen wir nicht den anderen Fehler machen, und statt dessen zuckerhaltige Fruchtlimonade trinken. Um den Durst zu stillen, bevorzugt man lieber alkalisches Mineralwasser. Wenn Sie diese wenigen grundlegenden Bedingungen in Ihrer Ernährungsweise beachten, dann brauchen Sie sich um Ihr Gewicht keine Sorgen zu machen.

### Übergewicht und Drüsenvfunktion

Wohl gibt es Menschen, die durch Veranlagung rasch zu Gewichtszunahme neigen.