

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Schenken Sie sich neue Vitalität mir einer Entschlackungskur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969787>

#### 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:** 19.02.2026

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

mit Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen eignet. Das ist häufig bei akuten Magenbeschwerden, etwa nach einer Magenüberladung mit zu fetthaltigen Lebensmitteln, nach manchen Medikamenten wie Aspirin und auch den neueren, chemisch so verschiedenenartigen Antirheumatika, unter Umständen auch nach Röntgenbestrahlungen der Fall. Bei einem Reizdarm haben sich Tausendgüldenkraut oder der gelbe Enzian (als Tee oder Tinktur erhältlich) bewährt, während die Zitronenmelisse vor allem bei allgemeiner Übererregbarkeit des Magens, wobei vielfach gleichzeitig Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden aufkommen, als Naturheilmittel angezeigt ist. Sinnvoll kombiniert werden kann die Melisse mit dem gleichfalls beruhigend wirkenden Baldrian.

#### Bitter soll es sein!

Als eigentliches Magen- und Darmmittel hat sich natürlich der Wermut bestens

bewährt. Er hilft hinweg über die kleinen Beschwerden und die schlechte Bekömmlichkeit mancher Speisen, über Völlegefühl und Gasaufreibungen. Er ist vortrefflich bei unruhiger Gallenblase. Zur «Gilde» der hilfreichen Heilpflanzen bei Magen-Darm-Erkrankungen gehören natürlich auch die Schafgarbe, Kümmel, Anis, Dill und Koriander. Je nach Befund wird der pflanzenheilkundige Arzt oder Naturarzt einzelne Heilpflanzen oder eine geeignete Kombination verschreiben – anstelle der starken, chemisch-synthetischen Mittel, die gerade bei der Vielzahl von Erkrankungen ohne organischen Befund umstritten sind und eher undifferenzierten Kanonenschüssen gleichen als einer spezifischen Therapie zum Wohle des Menschen.

Wie heisst es doch in der «Geschichte vom bösen Friedrich» des illustrierten Kinderbuches «Der Struwwelpeter»: «Und der Herr Doktor sitzt dabei und gibt ihm bitt're Arzenei.»  
(BN)

## Schenken Sie sich neue Vitalität mit einer Entschlackungskur

Das wunderbare Erwachen der Natur aus der winterlichen Ruhe ist für den aufmerksamen Menschen jedes Frühjahr ein eindrückliches und freudiges Erlebnis. Doch vielen unter uns ist es in dieser Zeit kaum möglich, mit der «Aufbruchsstimmung» der Natur einigermaßen Schritt zu halten. Man fühlt die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit in den Gliedern, es mag sich bemerkbar machen, dass wir dem Körper weniger Vitamine zugeführt und uns in den kalten Tagen und Wochen weit weniger bewegt haben, als zu wärmeren Zeiten – und dass uns der untrügliche Spiegel im Badezimmer vielleicht erst noch verrät, wo unnötige «Winterpolster» angelegt wurden. Nach der in der März-Nummer vorgestellten Sauerkraut-Frühjahrskur möchten wir Ihnen nun mit unserer Reis-/Molkenkonzentrat-Kur einen Weg zu neuer Vitalität, zu einem innerlich gereinigten und erleichterten Körper aufzeigen.

Sinn und Zweck dieser einfachen, billigen und erst noch leckeren Kur – ohne Hunger – sind ein Abbau überflüssiger Eiweissablagerungen in den Arterien, eine Sanierung des Verdauungstraktes und ein Abbau der «Fettreserven». Je nach begleitender sportlicher Betätigung nehmen Sie zwei bis drei Kilogramm ab. Auch Ihre Haut wird es Ihnen danken. Sie wird straffer, und wer zu

Unreinheiten neigt, spürt eine erhebliche Besserung. Diese Kur kann jeder gesunde Mensch ohne ärztliche Aufsicht fünf Tage lang durchführen.

Nehmen Sie sich erst mal einige Tage Zeit, um sich geistig auf die bevorstehende Kur vorzubereiten. Dann fangen Sie einfach an! Zum Beispiel zu Beginn einer neuen, ereig-

nisreichen Arbeitswoche, am Montag. Denn diese Kur ist darauf ausgerichtet, dass sie auch von Leuten, die mitten im Berufsleben stehen, erfolgreich durchgeführt werden kann. Sie werden sehen, wie leistungsfähig Sie sind. Abends werden Sie viel Zeit haben, für etwas Sport oder etwas, was Ihnen besonders Freude macht. Leeren Sie am Wochenende Ihren Kühlschrank, schenken Sie den Rest Nachbarn oder Freunden – und lassen Sie die ganze Familie mitmachen. Nun aber zur Kur:

#### Reis-/Molkosan-Kur

Für 5 Tage und pro Person benötigen Sie:

- 500 ml Molkenkonzentrat
- 5 Flaschen Molkona (Molki)\*
- Kräuter-Tee
- 0,5 kg Vollkornreis aus biologischem Anbau
- Plantaforce-Würfel
- 1 Glas biologisches Karottenkonzentrat
- 3 kg reife, biologische Äpfel
- 1 kg milde Gemüsezwiebeln
- etwas kaltgeschleuderten Honig
- Mineralwasser mit wenig Kohlensäure

Die Hauptmahlzeit, die Sie je nach Gelegenheit mittags oder abends (in diesem Fall aber früh genug!) einnehmen können, besteht aus 100 g Vollkornreis, 200 g gedünsteten Gemüsezwiebeln (mit sehr wenig Butter) und einem Teelöffel Karottenkonzentrat für Ihre Vitamin-A-Versorgung. Nach dem Aufstehen, vor dieser Hauptmahlzeit und etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen trinken Sie einen Viertelliter Mineralwasser mit zwei Esslöffeln Molkenkonzentrat, das sie eventuell mit wenig Honig nachsüßen können.

#### Leistungsfähig und leicht

Zusätzlich zur Hauptmahlzeit essen Sie, wann immer der Körper signalisiert, dass er Hunger hat, über den Tag verteilt drei mittelgroße Äpfel. Wichtig ist, dass der Gemüsezwiebelkreis wie auch die Äpfel langsam und gut gekaut werden. Sollte Sie der grosse «Zwischendurch-Heißhunger» plagen, dann bereiten Sie sich eine Gemüsebrühe zu. Ansonsten trinken Sie, wann immer Sie Durst verspüren, Mineralwasser, Molkona und Kräutertee. Die gesamte Flüssigkeitsmenge sollte täglich mindestens zwei Liter betragen. Sie werden sich während und nach dieser Woche so leistungsfähig und leicht fühlen, dass Sie die Kur sicher wiederholen wollen.

Was macht diese einfache Kur mit Molkosan und Naturreis so erfolgreich? – Dank besonders hoher Kaliumgehalte und der Glucuronsäure, einer Kohlenhydratverbindung, fördert der (biologische) Naturreis Nierenfunktion und Flüssigkeitsausscheidung. Somit trägt er in besonderem Masse bei zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Hohe Phosphor-, Magnesium- und Siliciumgehalte machen den Naturreis so wertvoll und bekömmlich bei Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden und kräftigen Haare, Haut und Bindegewebe.

Der biologische Naturreis enthält außerdem ein pflanzliches Eiweiß von höchster biologischer Wertigkeit, das der Körper voll zum Aufbau von körpereigenem Eiweiß verwenden kann. Schliesslich ist das Reis-Eiweiß für alle Allergiker, welche gegen das Kleber-Eiweiß in anderen Getreidearten empfindlich sind (Zölliakie, Sprue) gut verträglich. Über die bereits beschriebenen Vorzüge hinaus gleicht das calciumreiche Molkenkonzentrat den relativ niedrigen Calciumgehalt des Reises aus.  
– Wir wünschen Ihnen viel Freude und Wohlbefinden mit der Kur. (BN)

\* (In der BRD als Molkona-Konzentrat erhältlich)