

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Mit Fasten das Gleichgewicht wieder finden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969812>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 25.05.2025

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

Varizen bietet die Vorsorge möglicherweise auch nicht, doch hat die Erfahrung in vielen Fällen gezeigt, dass das Risiko damit sehr deutlich gemindert wird.

*In unserem zweiten Teil, in der nächsten Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten», erfahren Sie Einzelheiten über natürliche Heilverfahren bei Krampfadern.*

## Mit Fasten das Gleichgewicht wieder finden

Das Fasten als gezielte Ernährungstherapie hat in der Geschichte der Menschheit eine lange Tradition und gilt heute auch als wissenschaftlich belegtes Naturheilverfahren. Doch wird es heute noch immer viel zu wenig praktiziert, obwohl fast alle Leute, die einmal eine intensive Erfahrung mit einer Fastenkur gemacht haben, sehr begeistert darüber berichten. Auch wenn es Ihnen nicht darum geht, unnötiges Gewicht zu verlieren, müssen Sie wissen, dass Fasten noch immer zu den besten Heilmethoden gehört, die uns zur Verfügung stehen. Es dient – als natürliche Regelung gesundheitlicher Störungen – in erster Linie dazu, den Körper gründlich von Schlackstoffen zu befreien.

Neben den unmittelbar körperlichen wollen wir Ihnen im folgenden auch einige weitere Aspekte des Fastens darlegen. Denn das Fasten bringt nicht nur Veränderungen in den Zellen, Geweben und Organen sowie an den Funktionen des menschlichen Organismus. Es greift auch in tiefe seelische und geistige Strukturen ein. Man könnte es auch so formulieren: Mit dem Fasten schalten Körper und Seele von Erregung auf Ruhe um. Darum ist es auch für Menschen «ohne körperliche Krankheit» wohltuend und segensreich – in Krankheitsfällen hat es ganz besondere Wirkungen, die im Einzelfall mit einem Ernährungstherapeuten oder Arzt abgesprochen werden sollten, oder das Fasten wird direkt in einer Fastenklinik durchgeführt.

Gerade in der heutigen westlichen Zivilisation, wo eigentlich Mangelernährung selten, die Fehlernährung dafür um so häufiger vorkommt, kann das Fasten dazu beitragen, die zur Gewohnheit gewordenen, der Gesundheit aber abträglichen Lebensumstände zu ändern und den Patienten zu einer Änderung seiner Lebensweise zu motivieren und ihm zu helfen, sich von der Abhängigkeit von übermäßigem Essen, Trinken, Genussgiften und Drogen zu befreien. Wieviele Krankheiten haben ihren Ur-

sprung allein in der langfristigen Disharmonie der Körperfunktionen, die dann oft noch durch seelische Probleme verstärkt wird! Hier kann die bewusste Nahrungsenthaltung die Einsicht bringen, dass es Zeit ist für ein Umdenken, für eine «Umschulung» der Lebensgewohnheiten in Richtung einer natürlicheren, ausgewogeneren, dem Menschen zuträglicheren Form.

### Man muss gesund werden wollen

Mehr als bei der Einnahme von Medikamenten ist der Fastende ganz persönlich herausgefordert. Er kann nicht einfach Hilfe von aussen entgegennehmen, sondern muss beweisen, dass er gesund werden will. Fasten gleicht einem (für viele Leute wahrscheinlich überaus harten) Selbsterziehungsprozess zur Entwöhnung von Genussgiften. Der Gewinn daraus ist um so befreiender. Sind nämlich einmal die ursprünglichsten aller Grundfunktionen des Körpers, Ernährung und Verdauung, wieder geordnet, dann ist der Zugang zu den anderen Grundfunktionen wie Bewegung und Atmung, Schlaf- und Wachrhythmus, erheblich erleichtert.

Darum ist es wichtig, sich auf eine Fastenkur gut vorzubereiten. So sollten wir uns

während dieser Zeit wenn möglich keiner betriebsamen, geschäftigen Alltäglichkeit hingeben müssen. Wichtig ist die Ruhe der Gedanken innerhalb eines geordneten Tagesablaufs, mit der wir auch Angst, Ärger und Frustration überwinden können. Mit gezielten Körperschulungs- und -bewegungsprogrammen wird das Fasten günstig ergänzt. Auch Massagen und Packungen (zum Beispiel mit Fango oder Heublumen) und Kräuterbäder tragen dazu bei.

Nicht nur bei den Menschen, auch in der Tierwelt können wir beobachten wie bei-

spielsweise bei allen natürlichen Erkrankungen wie Infektionen, Vergiftungen oder schweren Verletzungen der Appetit aufs Essen automatisch aussetzt. Bei einer fehlenden Nahrungszufuhr schaltet der Organismus von der «äusseren» auf die «innere» Ernährung um. Die deponierten Eiweiss- und Fettreserven werden mobilisiert. Der Körper wird von der Stoffwechsellarbeit entlastet. Die mit der inneren Ernährung in Gang kommende Befreiung von Stoffwechselrückständen und Ablagerungen begünstigt eine bessere Zell- und Organfunktion.

### **Eine Rohsaftkur im Herbst – probieren Sie's!**

1. Tag    morgens:  $\frac{3}{4}$  l Glaubersalzlösung  
          mittags: Kräutertee  
          abends: Traubensaft (400 g Trauben)
2. Tag    morgens: 300 g Birnen, 50 g Rhabarber  
          mittags: A. Vogels Gemüsesaftmischung,  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
          abends: Brombeersaft (ca. 300 g Brombeeren)
3. Tag    morgens: ca. 400 g Pflaumen, 1 Zitrone  
          mittags: A. Vogels Gemüsesaftmischung,  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
          abends: Traubensaft
4. Tag    morgens: Apfelsaft, evtl. mit Ananas  
          mittags: A. Vogels Gemüsesaftmischung,  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
          abends: 200 g Holunderbeeren, 200 g Äpfel
5. Tag    morgens: Birnensaft mit Zitrone  
          mittags: A. Vogels Gemüsesaftmischung,  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
          abends: Brombeersaft
6. Tag    morgens: Pflaumensaft  
          mittags: A. Vogels Gemüsesaftmischung,  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
          abends: Traubensaft
7. Tag    morgens: Apfelsaft  
          mittags: A. Vogels Gemüsesaftmischung,  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
          abends: Melonensaft mit Zitrone

Wenn Sie ihre Säfte frisch herstellen wollen, müssen Sie sie sofort trinken. Ansonsten sind die oben erwähnten (oder ähnliche) Säfte in guten Reformhäusern erhältlich. Als Tagesmenge nehmen Sie etwa  $\frac{3}{4}$  Liter Rohsaft, und zwar dreimal  $\frac{1}{4}$  Liter Obst- oder Gemüsesaft. An Dursttagen kann man auf fünfmal  $\frac{1}{4}$  Liter Rohsaft steigern. Das Glaubersalz ist zu Beginn zweckmässig, am 1. Tag früh 3 Teelöffel auf  $\frac{3}{4}$  Liter warmes Wasser, innert 20 Minuten einzunehmen. Dann treten durchfallähnliche, wässrige Entleerungen auf. Mit den Säften deshalb frühestens mittags beginnen.

### **Bessere Kreislauffähigkeit**

Wissenschaftliche Beobachtungen an Fastenden haben ergeben, dass anfangs erhöhte oder auch noch normale Blutdruckwerte in der ersten Fastenwoche in den unteren Grenzbereich fielen. Als Ursache dieser Beobachtung gilt die allgemein verbesserte Kreislauffähigkeit während des Fastens. Nach der ersten Anpassungszeit fühlen sich FASTER tatsächlich leistungsfähiger. So ist es denn auch vor allem angezeigt, regelmässig zu fasten, um arteriosklerotische Gefässveränderungen günstig zu beeinflussen. Hier ist es allerdings unerlässlich, langfristig ausserdem auf eine vitalstoffreiche, vorwiegend vegetarische Ernährung umzustellen.

Weil die Umstellung der gesamten Stoffwechselfvorgänge beim Fasten so tiefgreifend ist, dass es manchmal zu Komplikationen kommen kann, ist es empfehlenswert, die sogenannte Nulldiät, bei der überhaupt keine Nahrung, auch keine Säfte, aufgenommen wird, unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen, damit Kreislauf, Blutbild und Allgemeinzustand überwacht werden können. Demgegenüber ist das Kurzfasten – schon zwei bis drei Tage können genügen – ungefährlich. Und es wirkt sich auf den gesamten Organismus erneuernd aus, so gut, dass sich an einer

kürzlich in Giessen (BRD) durchgeführten Untersuchung 90 Prozent aller Teilnehmer derart begeistert ausdrückten, dass sie dieses selbst auferlegte Fasten unbedingt wiederholen wollten.

Trotzdem sind gewisse Dinge zu beobachten. Ein altes Sprichwort sagt: «Wer gut reinigt, heilt gut». Es ist ratsam, auch das kurze Fasten (kombiniert mit einer Gemüse- und Fruchtsaftkur) mit einer gründlichen Darmreinigung zu beginnen. Hier hilft ein Löffel Glaubersalz, das man in einem Glas Wasser ausflöst und trinkt. Die abführende Wirkung ist prompt. Insgesamt sollte man während des Tages bis zu drei Liter Flüssigkeit trinken. Bei allen optimalen Bedingungen einer langen oder kurzen Fastenkur bleibt indessen die innere Einstellung der entscheidende Faktor.

**Gehen Sie von Anfang an mit einer positiven Einstellung in das «Fastenabenteuer», versuchen Sie, während dieser Zeit die faszinierenden neuen Vorgänge in ihrem Organismus zu beobachten, indem sie in ihn «hineinhorchen». Es wird sich lohnen! Nicht umsonst sagen die Chinesen: «Drei Zehntel aller Erkrankungen heilt die Medizin, sieben Zehntel die Ernährung». – Und dazu gehört letztlich auch die Nahrungsenthaltung.** (BN)

## **Abwechslungsreiche Getreidenahrung – aber vollwertig!**

Weltweit ist Getreide das wohl wichtigste Grundnahrungsmittel, reich an lebenswichtigen Mineralbestandteilen, Vitaminen und Spurenelementen. Getreide, deren Hauptinhaltsstoffe zur Gruppe der Kohlenhydrate gehören, spenden uns die notwendigen Betriebsstoffe in Form von Stärke, die im Körper in Zucker umgewandelt wird. Aus diesem «Heizmaterial» beziehen wir unsere Energien. Nicht umsonst wird ein gesunder, kraftstrotzender Mann als ein «Mann von Schrot und Korn» bezeichnet. Welche Merkmale die bekanntesten Getreidesorten auszeichnen, wollen wir hier kurz beschreiben:

*Weizen:* Neben Reis das verbreitetste Getreide, spielt bei der Welternährung die bedeutendste Rolle. Weizen ist reich an hochwertigem Eiweiss, Vitamin B und E sowie an Kieselsäure und auch anderen Mineralstoffen.

*Dinkel:* Die Urform des Weizens. Neben Eiweiss, hoher Anteil an Magnesium und Eisen.

*Grünkern:* Wenn Dinkel nicht ganz ausgereift ist und in diesem milchigen Reifegrad