

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 3: Die A. Vogel-Kur

Artikel: In fünf Tagen entgiften und entschlacken
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557623>

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: 11.01.2026

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

In fünf Tagen entgiften und entschlacken

Es gehört zu den unergründlichen Geheimnissen der Natur, wie sie sich in ewigem Kreislauf während der Wintermonate zurückzieht, alles ruhen, ja erstarren lässt, um im Frühjahr mit gleicher Kraft und Schönheit wieder zur Lebendigkeit und Vielfalt zurückzukehren. Der Mensch tut gut daran, seinen Körper und seinen Geist, soweit ihm dies möglich ist, mit diesem Rhythmus in Einklang zu bringen. Tatsächlich mag man es sich bei Schnee und Kälte liebend gern in der guten Stube behaglich machen, die Aktivitäten weichen eher der Ruhe – bis die Tage wieder sichtbar länger werden. Dann ist es Zeit, sich für die Anforderungen der neuen Jahreszeit innerlich wie äusserlich zu wappnen. Warum nicht mit der A.Vogel-Kur?



Zurück zu Vitalität und
Lebensfreude – aber
man muss selber etwas
dafür tun.

Das benötigen Sie für die A.Vogel-Kur

Die Angaben gelten für 1 Person – 2 Wochen

1 Molkosan, 500 ml	Helianthus tuberosus, 50 ml
1 Apiforce, 24 Ampullen	Boldocynara, 50 ml
1 kg A.Vogel Naturreis	Rasayana 1N à 60 Tabletten
220 g Biocarottin	Rasayana 2N à 180 Tabletten
80 g Genusstee	Nierentee à 130 g
5 x 22 g Plantaforce Würfel	

Dass der Frühling in ganz besonderem Mass zu einer Kur, zu einer bewussten «Wiederbelebungsaktion» einlädt, wusste man schon bei den Naturvölkern, was wir von vielen rituellen Anlässen her kennen. Aber auch in unseren Breitengraden nutzte man das Erwachen der Natur, sich selber mit besonderen Vorkehrungen ebenfalls wieder auf die Beine, d.h. zu mehr Vitalität zu verhelfen. Beispielsweise war es früher bei der hiesigen Landbevölkerung üblich, jeden Frühling eine Blutreinigungskur durchzuführen. Dazu sammelte man einen Grüntee, überbrühte ihn und trank ihn regelmässig morgens und abends. Dieser Grüntee bestand aus den frischen, grünen Blättern der Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, des Spitzwegerichs sowie aus Huflattichblüten – und wenn möglich aus Schlüsselblumen. Unter Kennern ist dieser Frühlingstrank noch heute beliebt.

Schon die alten Inder reinigten ihre Körpersäfte

Nach altindischer Vorstellung kann und soll man die Körpersäfte von Zeit zu Zeit reinigen. Rasa ist der altindische Name für Körpersäfte, und Rasayana Kalpa ist die Bezeichnung einer Säftereinigungskur nach dem Muster und der im alten Indien praktizierten Methode. Eine solche Kur besteht aus vier Mitteln, welche jeweils die Funktion des Darms, der Leber, des Magens und der Nieren anregen sollen. Sie sind Bestandteil der A.Vogel-Kur und dienen der Frühjahrsreinigung vor allem für Menschen, die unter Verstopfung und allgemein trägem Stoffwechsel leiden.

Wie schon das allererste Buch von Alfred Vogel, «Die Nahrung als Heilfaktor» (1935 erschienen, jetzt als Faksimile beim Verlag A.Vogel wieder erhältlich), darlegt, ist Nahrung immer auch Heilung – wenn man sie bewusst einsetzt. Die A.Vogel-Kur, beruhend auf den Erkenntnissen und Erfahrungen des Naturheilkundepioniers, der ihr den Namen gegeben hat, ist keine Diät im eigentlichen Sinn – und schon gar keine sogenannte Wunderdiät. Solche gehört ohnehin eher ins Reich der Scharlatanerie. Es geht denn auch weniger darum, innerhalb kürzester Zeit ein Maximum an Gewicht zu verlieren.

Vielmehr soll die A.Vogel-Kur jedem täglich im Berufs- und Familienleben engagierten Menschen auch bei voller Tätigkeit die Möglichkeit bieten, etwas für seinen Körper (und als Folge auch für seinen Geist) zu tun. Die Kur kann denn auch ohne grosse zusätzli-

che Anstrengung während einer Arbeitswoche von Montag bis Freitag durchgeführt werden. Das Wochenende wäre dann dazu da, sich vorsichtig wieder an die (an diesen Tagen etwas leichteren) Gerichte der Familie zu gewöhnen.

Schritt für Schritt

Die fünftägige Kur wollen wir Ihnen nun Schritt für Schritt genau darlegen. Zögern Sie, wenn es Ihnen lieber ist, nicht, die einzelnen Tage zu variieren oder auch ganze Tage auszutauschen, zum Beispiel Tag 2 mit Tag 4, usw. Im übrigen gilt es zu beachten, dass Sie Ihren Körper während der Kurzeit etwas genauer als üblich beobachten. Motivieren und unterstützen Sie ihn mit täglich fünf Minuten Gymnastik und mindestens 15 Minuten Bewegung an frischer Luft. Schliesslich versuchen Sie während der Kurzeit, möglichst viel zu schlafen und mehr als sonst zu trinken. Nun aber geht's hinein ins «Abenteuer»!

Der erste Tag beginnt am Vortag

Bereiten Sie alles für die Kur am Vortag vor: Kochen Sie die benötigte Menge Naturreis immer schon am Vortag. Nach dem Aufstehen 4 Tabletten Rasayana 2N und etwas Nierentee. Zum *Frühstück* ein Glas 1 zu 10 verdünntes Molkosan, 1 Apfel oder 1 Orange oder 1 Glas frisch gepressten Fruchtsaft, 2 Scheiben Risopan mit Quark oder Frischkäse nach Wahl; heisses Bambu-Getränk mit Milch, aber ohne Zucker; kein Kaffee, kein Schwarztee, stattdessen A.Vogel-Genusstee oder Kräutertee nach Wahl. *Vormittags* nehmen Sie 1 Trinkampulle Apiforce, 1 Apfel und ein Bambu- oder Genuss-tee-Getränk oder Mineralwasser.

Mittags Vor dem Essen 4 Tabletten Rasayana 2N sowie 10 – 15 Tropfen Boldocynara. 1 Glas Molkosan, 50 g A.Vogel-Naturreis in Plantaforce-Suppenkonzentrat gekocht und mit frischen oder getrockneten Kräutern sowie 1 Zwiebel gewürzt; dazu 1 Naturjoghurt mit einem Teelöffel Biocarottin. *Nachmittags* 1 Apfel oder 1 Orange, 1 Glas Plantaforce-Suppe und A.Vogel-Genusstee oder Nierentee. *Abends* Vor dem Essen 4 Tabletten Rasayana 2N. Zum Essen 1 Glas verdünntes Molkosan, 1 Trinkampulle Apiforce, wieder 50 g Naturreis mit Gemüsen nach Wahl (z.B. Erbsen, Lauch, Möhren, aber ohne Saucen). Vor dem Schlafen 3 Tabletten Rasayana 1N.

Der zweite Tag: Etwas macht sich bemerkbar...

Vielleicht spüren Sie schon gewisse Anzeichen des körperlichen Wandels. Lassen Sie sich von kurzfristigen Kopfschmerzen nicht irritieren. Sie sind auf dem richtigen Weg. Nehmen Sie wieder *dreimal am Tag*, wie vorher beschrieben, die beiden Pflanzenheilmittel Rasayana 1N und 2N und Boldocynara, die für die gesamte Kur wegen ihrer entgiftenden Wirkung sehr bedeutsam sind. Und wann immer Hungergefühle auftreten, nehmen Sie 10–15 Tropfen des Frischpflanzenpräparates Helianthus.



«So wird's gemacht und so habe ich mit der Kur Erfolg gehabt.» – Teilen Sie Ihre Freude mit Freunden und Bekannten!

Morgens 1 Glas verdünntes Molkosan, 1 Trinkampulle Apiforce, Bambu oder Genusstee. *Vormittags* 50 g Naturreis (am Vortag gekocht) mit Apfelstücken, Honig und Zimt. *Mittags* 1 Glas verdünntes Molkosan, 50 g Naturreis mit Gemüsen. *Nachmittags* 1 Trinkampulle Apiforce, 1 Apfel, Nierentee. *Abends* 1 Glas verdünntes Molkosan, 2 Risopan mit Butter und Biocarottin.

Der dritte Tag: Auch Wiederholung kann reizvoll sein.

Vergessen Sie wiederum nicht Rasayana 1N und 2N sowie Bol-docynara, wie Sie es schon gewöhnt sind. *Morgens* 1 Glas verdünntes Molkosan, 1 Trinkampulle Apiforce, 50 g Naturreis mit Apfelstücken, Honig und Zimt. *Vormittags* Genusstee, Bambu mit Milch, ohne Zucker, Plantaforce-Suppenkonzentrat mit Kräutern. *Mittags* 1 Glas verdünntes Molkosan, Genusstee nach Belieben (viel), Plantaforce-Brühe nach Belieben. *Nachmittags* 1 Trinkampulle Apiforce, 1 – 2 Äpfel oder Orangen. *Abends* 1 Glas verdünntes Molkosan, 50 g Naturreis mit Gemüsen, 1 Teelöffel Biocarottin zum Essen.

Der vierte Tag: Jetzt macht's wirklich Freude.

Die Kur zeigt Wirkung. Sie beginnen, die tiefgreifende Reinigung im Körper zu spüren, ebenso die Leichtigkeit, seit einigen Tagen nicht bis zur vollen Sättigung gegessen zu haben. Versuchen Sie heute,

Das Buch zur Kur

Eine ausführliche Beschreibung von Zusammensetzung und Wirkung der A.Vogel-Kur mit Übersichtstafeln und vielen nützlichen Tips und Hinweisen sowie einer Anzahl weiterer Möglichkeiten, sich und seinen Körper zu reinigen und zu entschlacken, ist Bestandteil des im nächsten Monat erscheinenden Büchleins von A.Vogels neuer Schriftenreihe.

alles, was Sie essen, doppelt so lange zu kauen wie bisher! Sie werden staunen ob der geschmacklichen Vielfalt, die sich daraus entwickelt. Ihre Begleiter wie bisher: Rasayana und Boldocynara.

Morgens 1 Glas verdünntes Molkosan, 1 Apfel mit 2 – 3 Esslöffeln A.Vogel-Müesli in etwas Joghurt oder Milch. Vormittags Genusstee, Bambu mit Milch, ohne Zucker, Plantaforce-Suppenkonzentrat mit Kräutern. Mittags 1 Glas verdünntes Molkosan, 1 Trinkampulle Apiforce, 50 g A.Vogel-Natureis mit Zwiebeln und Kräutern. Nachmittags 1 Apfel oder 1 Orange. Abends 1 Glas verdünntes Molkosan, 1 Trinkampulle Apiforce, 50 g Natureis mit Äpfeln oder Gemüsen.

Der fünfte Tag: Sie haben's geschafft!

Nun dürfen Sie einen der vier vorangegangenen Kurtage nochmals wiederholen. Am besten wählen Sie denjenigen aus, der Ihnen am besten gefallen hat. Und wenn Ihnen nach einem so guten Gefühl der Lebensfreude und Vitalität danach ist, dann bleibt es Ihnen selbstverständlich freigestellt, noch einen *sechsten* Tag anzuhängen.

Schliessen Sie die Kur ab, indem Sie in der darauffolgenden Woche jeweils morgens und mittags vor dem Essen eine Ampulle Apiforce einnehmen. Wenn Ihnen die fünftägige Kur zu lange dauert, dann können Sie auch lediglich eine Wochenendkur durchführen, dann einige Tage pausieren und anschliessend nochmals zwei bis drei Tage kuren. Auf alle Fälle wünscht Ihnen die Redaktion bei Ihren Kur-Abenteuern alles Gute und viel Erfolg!

Berichten Sie uns über Ihre Erfahrungen!

In der Überzeugung, dass viele unserer Leserinnen und Leser den Beginn des Frühjahrs zum Anlass nehmen, mit der A.Vogel-Kur körperlich und geistig wieder in Schwung zu kommen, bitten wir Sie, uns über Ihre Erfahrungen zu berichten.

- Warum haben Sie die A.Vogel-Kur gewählt?
- Wie beurteilen Sie die A.Vogel-Kur aus Ihrer Erfahrung?
- Wie entwickelte sich Ihr allgemeines Befinden während der Kur?
- Ihre Gewichtsabnahme?

Falls Sie interessiert sind, uns dies mitzuteilen, fordern Sie bitte einen detaillierten Fragebogen an bei: Verlag A.Vogel, A.Vogel-Kur, Postfach 271, CH-9053 Teufen. Wir werden uns mit einem kleinen Präsent erkenntlich zeigen!