

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 4: Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da

Artikel: (Heil-)Fasten Sie sich gesund!
Autor: Kähler, Dominique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557767>

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

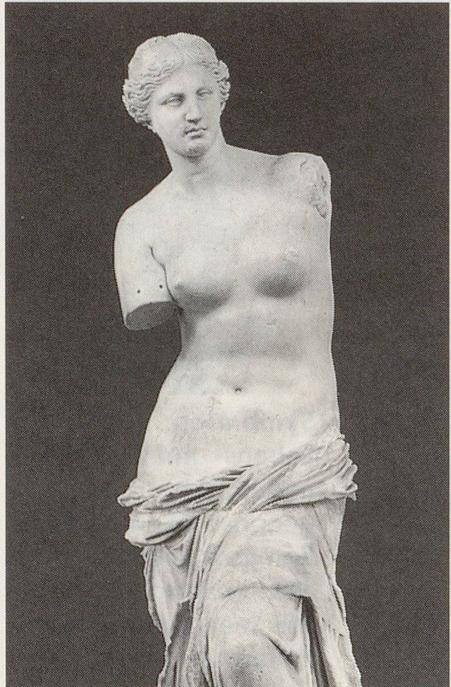
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.01.2026

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

(Heil-)Fasten Sie sich gesund!

Wer festet, der fastet, geht das Sprichwort. Umgekehrt ist besser gefahren: Wer fastet, entgiftet und entschlackt den Körper, befreit sich von Pfunden, die nur runden, und findet ein neues inneres Gleichgewicht. Doch wie, wo, wann und zu welchem Preis soll das geschehen? Wir haben uns mit Frau Dr. med. Dominique Kähler, Ärztin für Naturheilverfahren und ausgebildete F. X. Mayr-Ärztin, über das Fasten unterhalten und sie zuerst gefragt, ob zwischen Fasten und Hungern überhaupt ein Unterschied besteht.



Reif für eine
F. X. Mayr-Kur?
Der Bauch enthüllt die
Wahrheit – auch in
der Kunst. Hier die
Venus von Milo, die
im Louvre ihr krankes
Bäuchlein zeigt.

Dr. Kähler (DK): Fasten ist ein freiwilliger Akt, der viel Selbstdisziplin verlangt, für die man aber um so mehr belohnt wird. Wenn man hungert, leidet man unter dem Hunger. Man wird immer schwächer, die Kräfte zerfallen sehr rasch. Geistig ist man darauf nicht eingestellt; auf Hunger kann man nie eingestellt sein.

GN: Ist Fasten denn nicht auch mit einem schnellen Kräfteverfall verbunden?

DK: Nein, weil das Fasten eine höhere Motivation hat. Fasten nur zum Abnehmen und Schönsein – das genügt nicht, es steckt mehr dahinter, an erster Stelle natürlich die Gesundheit, d.h. das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Wer fastet, wird nach kurzer Zeit erfahren, dass es ihm viel besser geht und dass er eine bessere, klarere Wahrnehmung besitzt. Wenn man diese geistige Haltung hat, dann hat man auch die Kraft zum Fasten, dann kann man tage-, wenn nicht wochenlang fasten. In der Regel verträgt man das nach einer gewissen Anlaufzeit sehr gut. Man fühlt sich immer besser, und nach einer Woche kommt man in die sogenannte Fasteneuphorie, in der man sich regelrecht beflügelt fühlt. Das ist ein enorm schönes Gefühl, das ich jedem von Herzen gönne.

GN: Gibt es eine Jahreszeit, in der man fasten sollte?

DK: Grundsätzlich kann man das ganze Jahr über fasten, aber Frühling und Herbst eignen sich ausgezeichnet. Es kommt auf die Konstitution des Einzelnen an und auf das Verhältnis zu den Jahreszeiten. Beim Fasten im Winter ist wichtig, dass man genügend mit Mineralstoffen versorgt ist. Schliesslich ist der Körper ganz auf sich selbst zurückgeworfen – für viele ist das eine neue Erfahrung.

GN: Soll man allein oder in einer Gemeinschaft oder Gruppe bzw. unter ärztlicher Kontrolle fasten?

DK: Wenn man das erste Mal fasten will, sollte man zu einem erfahrenen Fastenarzt oder in eine Gruppe gehen, damit man lernt, was alles mit dem Körper passiert. Es gibt Fastenwanderwochen, die sich für Einsteiger gut eignen. Man kann auch in eine Klinik gehen und fasten. Für Anfänger ist beides besser als ein unter Umständen gefährli-

Vom 14. – 21. September 1996 veranstalten die «Gesundheits-Nachrichten» in der Pension Falter in Inzell für ihre Leserinnen und Leser zum Exklusivpreis für sFr. 900.--/DM. 1'080.-- eine A. Vogel-Kurwoche

cher Alleingang. Danach kann man Fastenkuren auch allein machen, solange es sich dabei nicht um Darmreinigungskuren nach F. X. Mayr handelt. Vorsicht ist da am Platz, wo Probleme mit dem Darm oder der Verdauung vorhanden sind. Hier empfiehlt sich eine Mayr-Kur. Eine Mayr-Kur muss aber immer von einem ausgebildeten Mayr-Arzt durchgeführt werden.

GN: Wie teuer ist eine Fastenkur?

DK: Es kommt sehr darauf an, was man will. Fastenwanderferien findet man in allen Preislagen. Es gibt auch Luxushotels, die Fastenwochen anbieten, Schönheitsfarmen mit Massagen usw., und das wird dann natürlich teurer. Aber das muss nicht sein. Eine A. Vogel-Kur kann man beispielsweise schon für wenig Geld zu Hause machen.

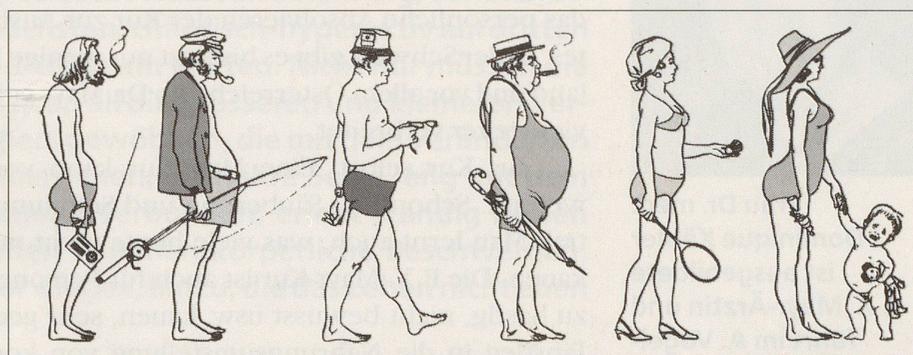
GN: Wie finde ich heraus, wo und wie ich fasten soll?

DK: Zunächst: Es gibt viele Bücher über das Fasten. Am besten sieht man sich zuerst selbst um, damit man weiß, was man will. Dann kommt es darauf an, ob man gesund ist oder nicht und ob begleitende Therapien nötig sind. Am besten bespricht man das mit einem Arzt oder einer Diätberatung, wie z.B. dem Institut für Ernährung und Ganzheit in Zürich (Hallwylstrasse 26, Telefon 01/241 29 73).

Die A. Vogel- und die F. X. Mayr-Kur – zwei Varianten

GN: Könnten Sie die A. Vogel-Kur kurz skizzieren? Für wen ist sie besonders geeignet, für wen nicht?

DK: Die A. Vogel Kur ist eine Entwässerungs- und Entschlackungskur, die in der Regel eine Woche dauert. Es ist eine Kur, die für gesunde Leute geeignet ist, ideal, um z.B. die Winterschlacken herauszuarbeiten. Für Personen mit hohem Blutdruck ist die Vogel-Kur ebenfalls ideal, weil der Reis entwässernd wirkt und den Blutdruck senken hilft. In Stichworten gesagt, geht es bei der A. Vogel-Kur um die Entgiftung des Körpers mit Hilfe von A. Vogel's Naturreis, Tee, Molkosan, Tropfen zur Unterstützung von Leber und Niere, Biocarotin (Vitamin A), Weizenkeimöl, Zitronen und anderen vitalen «Bausteinen». Zusammenfassend kann man sagen: Für gesunde Menschen ist die A. Vogel-Kur ein ausgezeichnetes Mittel zur Körperreinigung und Entschlackung; Fastenwillige, die sich krank fühlen (oder krank sind), müssen sich unbedingt von einem Naturarzt beraten lassen, um alle Risiken von vorneherein auszuschliessen. Nicht geeignet ist die A. Vogel Kur, aufgrund der bereits erwähnten entwässernden Wirkung des Reises, für Schwangere sowie Menschen mit Nierenbeschwerden oder Blasenentzündung.



«Diagnostik am Badestrand» aus dem Buch
«Diagnostik nach F. X. Mayr» von Dr. E. Rauch

Literaturhinweise:

«Die F. X. Mayr-Kur... und danach gesünder leben»,
Dr. med. Erich Rauch,
140 Seiten, Haug Verlag,
sFr. 27.80/DM 26.80

«Die Darm-Reinigung nach Dr. med. F. X. Mayr»,
Dr. med. Erich Rauch,
110 Seiten, Haug Verlag,
sFr. 20.80/DM 19.80

«Bewusst Fasten. Ein Wegweiser zu neuen Erfahrungen», Rüdiger Dahlke,
144 Seiten, Urania Verlag,
sFr./DM 12.90

«Die A. Vogel Kur»,
96 Seiten, sFr. 14.50/
DM 16.50, ist erhältlich in
Apotheken und Drogerien
oder direkt beim Verlag
A. Vogel in CH-9053 Teufen
(Tel. 071/333 46 12) oder
D-78441 Konstanz
(Tel. 075 33/40 35)



**Frau Dr. med.
Dominique Kähler
ist ausgebildete
F. X. Mayr-Ärztin und
führt im A. Vogel-
Gesundheitszentrum
in Teufen eine ganz-
heitsheitliche Praxis.**

Unter fachmänni-
scher Leitung ist
Heilfasten, unter
Umständen mit
begleitenden The-
rapien, besonders
angezeigt bei
Diabetes II, Herz-
krankheiten,
Bluthochdruck,
Magen-Darm-
Störungen sowie
Leber- und
Gallenweg-
erkrankungen.

GN: Was sind die Merkmale der F. X. Mayr-Kur?

DK: Die F. X. Mayr-Kur ist eine spezifische Darmreinigungskur, ein eigentlicher «Darmputz», der unter Aufsicht eines ausgebildeten F. X. Mayr-Arztes durchgeführt werden muss. Entsprechend gehören ein Spezialtraining in Bauchbehandlung und Bauchdiagnostik sowie das persönliche Absolvieren der Kur zur Ausbildung eines Mayr-Arztes. In der Schweiz gibt es bis jetzt nur wenige Mayr-Ärzte, in Deutschland und vor allem Österreich, wo Dr. Mayr gelebt hat, ist die Kur sehr viel weiter verbreitet.

Zur Kur selbst: Eine Mayr-Kur kann von jedem durchgeführt werden. Schonung, Säuberung und Schulung des Darms sind zentral. Man lernt auch, was viele heute nicht mehr können: richtig zu kauen. Die F. X. Mayr-Kur ist auch für Personen, die nicht genügend, zu hastig, nicht bewusst usw. kauen, sehr geeignet. Sie ist der beste Einstieg in die Nahrungsumstellung von konventioneller Kost zur Vollwertküche. Die meisten Menschen besitzen zu schwache Verdauungskräfte, so dass sie die Nahrungsumstellung gar nicht vertragen. Sobald sie vermehrt Rohkost essen, bekommen sie Blähungen und Völlegefühl. Deshalb rate ich vor einer Umstellung auf Vollwertkost immer zu einer Mayr-Kur – um den Darm von seinen Schlacken zu befreien und zu kräftigen und um das Immunsystem zu stärken (80 Prozent unseres Immunsystems befindet sich im Darm). Wie es um Darm und Verdauung steht, sieht man übrigens den Bäuchen sehr genau an. Für den geschulten Mayr-Arzt sind Bäuche ein offenes Buch. Wer einen dicken, aufgetriebenen Bauch mit wiederkehrenden Blähungen hat und sich nicht wohl fühlt, dem würde ich dringend eine Mayr-Kur empfehlen. Auch der Venus von Milo, die, wie die Statue zeigt, offensichtlich Verdauungsprobleme hatte, hätte eine Mayr-Kur gut getan.

GN: Wie lange dauert eine Mayr-Kur?

DK: Die Kur dauert zwischen drei und sechs Wochen, je nach Patient. Es gibt strenge Fastenkuren und milder Formen. Die milde Form führe ich ambulant durch. Die strenge Form wird in einer Klinik oder einem Hotel durchgeführt – wie z.B. dem Hotel Hof in Weissbad (CH) oder dem Kurhotel Rickatschwende in Dornbirn (A).

GN: Worauf soll man beim Fasten besonders achten?

DK: Darauf, dass man jeden Stress unbedingt vermeidet und dass man stets genug trinkt, damit der Körper nicht austrocknet. Für das einwandfreie Funktionieren von Nieren und Leber sowie das Herausspülen von Schlacken eignen sich Kräutertees gut – z.B. Brennessel und Schachtelhalm für die Niere, Schafgarbe für die Leber. Besonders wichtig ist, dass man beim Fasten etwas lernt, nur dann lohnt es sich wirklich. Sich besinnen, Ruhe finden, nachdenken – all das gehört zu einer richtigen Fastenkur. Manche Menschen erleben am Anfang einer Kur heftige Reaktionen, weil der Körper einen Lernprozess durchmacht. Das ist der erste Schritt. Der zweite besteht darin, das Gelernte der eigenen Gesundheit zuliebe im Alltag anzuwenden.

GN: Frau Dr. Kähler, wir danken Ihnen für das Gespräch. • CU