

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird

Artikel: Eine Weile den "Brotkorb" höher hängen, denn Fasten tut wohl!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557859>

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: 23.02.2026

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



Eine Weile den «Brotkorb» höher hängen, denn Fasten tut wohl!

In der ganzheitlichen Medizin ist das Fasten zu einer wichtigen Therapie geworden, weil sich herausgestellt hat, dass dadurch nicht nur das Allgemeinbefinden gebessert wird und ein paar Pfunde purzeln, sondern vor allem Stoffwechselerkrankungen und chronisch-entzündliche Prozesse äußerst positiv beeinflusst oder gestoppt werden. Fasten bedeutet in erster Linie Entschlackung und Entgiftung des Körpers und Entlastung des Immunsystems.

Fasten bedeutet nicht Entbehrung, sondern ist selbstgewählter Verzicht auf feste Nahrung und Genussgifte. Richtiges Fasten ist eine Reinigungsmethode für Körper und Geist und nicht umsonst in allen Weltreligionen als Vorschrift für die Gläubigen enthalten. Menschen, die eine Fastenkur hinter sich haben, berichten übereinstimmend, dass freiwilliges Fasten nichts mit Hungern zu tun habe. Mit der Reinigung des Körpers wird der Kopf frei, die Aufmerksamkeit vertieft, die Gedanken offen. Es gibt Autoren, die während der Fastenkur Bücher schreiben, weil sie nie sonst so leistungsfähig und konzentriert sind.

Wichtige Fastenregeln

- «Neulingen» ist zu raten, vor Beginn einer wirklichen und längeren Fastenkur einen Fasten-Spezialisten oder einen Arzt mit entsprechender Erfahrung zu konsultieren.
- Menschen, die nach schwerer Krankheit geschwächt sind, sowie schwangere und stillende Frauen sollten nicht fasten.
- Diabetiker oder medikamentenabhängige Menschen dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht fasten.
- Unnötige Medikamente (auch Naturheilmittel) sind während des Fastens wegzulassen. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt.
- Selbstverständlich sind Kaffee, Alkohol und Nikotin Gifte, die für den fastenden Menschen absolut unverträglich sind.
- Das Fasten sollte kein Mittel sein, sich von immer wiederkehrenden Schlemmerexzessen zu erholen. Richtig sinnvoll wird das Fasten erst, wenn danach eine bewusste Lebensgestaltung mit gesunder natürlicher Ernährung eingehalten wird.
- Drei Tage vor dem eigentlichen Beginn des Fastens sollte man auf leichte Nahrung, die täglich in der Menge etwas reduziert wird, achten. Schon während dieser Vorbereitungstage ist es besser, auf

Kaffee und Tee zu verzichten. Wichtig ist auch die mentale Einstellung, d.h. man sollte sich aufs Fasten freuen und den vorgesehenen Zeitplan unbedingt durchhalten wollen. Die Zielvorstellung ist eine verbesserte Gesundheit von Körper und Geist.

► Die Därme müssen durch Klistiere oder saline, d.h. osmotisch wirkende Abführmittel vollständig entleert werden. Saline Abführmittel sind Glaubersalz, Bittersalz, Karlsbader Salz und «Magnesia San Pellegrino». Glaubersalz ist ein klassisches Mittel, hat jedoch den Nachteil, dass es sehr unangenehm schmeckt. Daher ist das altbewährte italienische Abfuhrsalz San Pellegrino, das auch mit Anisgeschmack im Handel ist, vorzuziehen.

Für die Klistiere gibt es entsprechende Anleitungen, die die Handhabung relativ einfach machen. Hingegen sollten Darmäder und Einläufe nur von erfahrenen Personen durchgeführt werden. Herkömmliche Abführmittel, auch pflanzlicher Art, dürfen vor und während einer Fastenkur nicht gebraucht werden, da sie Krämpfe verursachen können und nicht die gleiche Reinigungskraft wie die Salze haben.

Vorsicht: Bei Nierenfunktionsstörungen saline Abführmittel nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwenden!

► Die besten Jahreszeiten für eine Fastenkur sind Frühling und Herbst. Für unseren Wärmehaushalt und unser Wohlbefinden ist es besser, keine extrem heiße oder kalte Zeit zu wählen.

► Richtig durchgeführtes Fasten erlaubt praktisch volle Arbeitsleistung auch während der Kur. Nach einigen Fastentagen braucht der Körper normalerweise etwas weniger Schlaf. Trotzdem sollte man dem Organismus vermehrt Ruhe und Entspannung gönnen, da er so besser regenerieren und alle nötigen Abwehrstoffe bilden kann. Eine entsprechende Freizeitgestaltung sowie ein harmonisches Umfeld ohne Stress und Ärger sind Bedingung für erfolgreiches Fasten.

Das Fastenbrechen

Nach Ablauf der vorgesehenen Fastentage beginnt die langsame Gewöhnung an feste Nahrung und normale Portionen, die mindestens eine Woche dauern sollte. Der Stoffwechsel muss sehr schonend wieder auf die übliche Energiezufuhr umgestellt werden. Nur so kann ein Stoffwechselschock, der den gesamten Nutzen der Kur zunichte machen würde, vermieden werden. Aufbautage könnten zum Beispiel so aussehen:

Am 1. Tag sehr wenig Getreideschleim (Reis, Hafer) mit einem geraffelten Apfel, verteilt auf den ganzen Tag bzw. die Essenszeiten. Dazu Gemüsesaft, Mineralwasser, Kräutertee.

Ab dem 2. Tag zusätzlich einige Scheiben Knäckebrot mit ganz wenig Butter.

Ab dem 3. Tag dazu ein leichtes Vollreisgericht und einen Apfel.

Ab dem 4. Tag zusätzlich ein ungezuckertes Müesli.

Auf diese Weise wird die während des Fastens übliche Flüssigkeitsmenge allmählich reduziert und der Stoffwechsel an die natürliche Vollwertnahrung und normale Trinkmenge gewöhnt.

• P.O./IZR

*Peter Oppliger,
Drogist aus Luzern,
Kräuterkundiger und erfahrener
Fasten-Fachmann, gibt erprobte
und praxisnahe Tips für
alle, die eine Saftfasten-Kur
ausprobieren möchten.*



Zum Beispiel: Saft-Fasten

Zu den drei klassischen Grundtypen des Fastens gehören das vollständige Fasten (Null-Diät), bei dem nur Wasser und ungezuckerte Kräutertees erlaubt sind, die aus Asien stammende Reiskur, bei der man sich zehn Tage lang nur von Vollreis und viel Flüssigkeit ernährt, und das Saftfasten. Es gilt als eine der angenehmsten und sinnvollsten Methoden, das Fasten in Eigenregie durchzuführen, denn durch die Gemüsesäfte kann kein Vitaminmangel entstehen.

Dank des äusserst geringen Gehalts der Säfte an Eiweiss und Fett und dem Fehlen von Kochsalz, haben Saftkuren eine reinigende und entschlackende Wirkung auf den Organismus. Zugleich sind sie aber auch ein schonender Weg zur Gewichtsabnahme, werden doch dem Körper die lebensnotwendigen Vitamine, Minerale und Spurenelemente zugeführt.

Die Kur

Während des Saftfastens trinkt man ausschliesslich Säfte, Mineralwasser und Kräutertee, nimmt also keine feste Nahrung zu sich. Eine Kur kann zwischen einer bis sechs Wochen dauern, ohne dass dem Körper etwas fehlt oder man Hunger leiden muss. Wer zum erstenmal fastet, sollte sich eine Frist zwischen acht und vierzehn Tagen setzen.

Wichtig ist, den Saft auf keinen Fall Glas für Glas herunterzuschütten, sondern ihn langsam und schluckweise zu trinken oder, besser gesagt, einzuspeichern und zu «essen». Eine bewährte Methode besteht darin, anstelle der gewohnten Mahlzeiten, ruhig und gelassen eine entsprechende Portion Gemüsesaft zu «essen». Je nach Körpergewicht beträgt die Menge bis gut einen Liter pro Tag.

Die Wahl der Säfte

Ideale Fastensäfte sind Karottensaft, Randensaft (Rote Beete), Selleriesaft oder Mischsätze aus Rändern, Karotten, Sellerie, Kartoffeln und Rettichen, die man entweder fertig kauft oder aus biologisch angebautem Gemüse selbst herstellt. Fruchtsäfte eignen sich nicht, da die meisten Früchte zu sauer sind. Industriell hergestellte Säfte sind oft aufgezuckert und reich an Ballaststoffen, die während einer Fastenkur unerwünscht sind.

Gemüse-Abkochungen bzw. fettfreie Bouillons wirken sich neben den praktisch rohen Säften eher nachteilig aus. Eine Brühe hat, da sie warm verzehrt wird, den ungünstigen psychologischen Nebeneffekt eines Essensersatzes.

Kräutertee und Mineralwasser

Ganz entscheidend ist, dass täglich mindestens zwei Liter Mineralwasser, ungesüßter Kräutertee und allenfalls täglich eine bis drei Tassen sehr schwach dosierter Nieren-Tee und Leber-Gallen-Tee getrunken werden. Am besten trinkt man diese sehr schwachen Medizinaltees abwechselnd, d.h. an einem Tag Nieren-Tee, andrerntags Leber-Gallen-Tee, und verteilt die Menge jeweils auf einen Tag. Auch die Kräutertees (Lindenblüten, Eisenkraut/Verveine, Pfefferminz, Brennessel, verschiedene Genussteemischungen) sollten sehr schwach zubereitet und langsam schluckweise getrunken werden. Damit lässt man kein Durstgefühl auftreten.

Jeder Tag beginnt mit einer Tasse Tee und anschliessend etwas Gemüsesaft «zum Frühstück». Die weiteren «Mahlzeiten» gestalten, wie oben beschrieben. Dazwischen viel Mineralwasser.

Darmtätigkeit

Bei allen Fastenkuren beginnt die Prozedur mit der auf Seite 13 beschriebenen Darmentleerung. Auf ein Glas warmes Wasser nimmt man ein bis zwei gestrichene Teelöffel Glaubersalz, Bittersalz, Karlsbader Salz oder «Magnesia San Pellegrino». Besonders während der ersten Fastentage sollte sich die Einnahme der abführenden Salzmischung (noch einen gestrichenen Teelöffel auf ein Glas warmes Wasser) wiederholen, um Verstopfungen oder die Ansammlung von Giften zu vermeiden.

Atemübungen und Bewegung an der frischen Luft sind während des Fastens unbedingt zu empfehlen. Durch tiefe Bauchatmung wird die natürliche Darmperistaltik angeregt. Vollständiges Ein- und Ausatmen fördert die Entgiftung und entlastet dadurch die Nieren und andere Ausscheidungsorgane.

Fastenkrisen bewältigen

Kleine Krisen körperlicher, geistiger oder seelischer Art können bei jeder Fastenkur vorkommen. Sogenannte Fastenkrisen treten meist am 7., 14. oder 21. Tag mehr oder weniger intensiv auf. Bei Müdigkeit, Unlust, Drang nach Gelüsten, leichten Gleichgewichtsstörungen, Kopfweh, Sinnestäuschungen etc. kann eine Messerspitze Honig oder ein Gläschen ungezuckerter Orangensaft Wunder wirken, denn so kommt der Zuckerspiegel meist wieder ins Lot.

Um auch während einer Fastenkur möglichst fit zu bleiben, darf reiner Ginseng-Extrakt eingenommen werden, jedoch höchstens ein Drittel der üblichen Dosierung.

• P. O./IZR

Schon einzelne Safttage entlasten.

Ein einziger wöchentlicher Gemüsesaft-Fasttag kann bereits von grossem Nutzen und für die Besserung vieler Leiden sinnvoll sein.

Solche «Schontage» können zwar nicht mit einer Fastenkur verglichen werden, sind jedoch von jedermann leicht durchführbar und entlasten auf natürliche Weise die Stoffwechselorgane.