

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Medizin

#### 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:** 01.02.2026

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

## Medizin



Dr. med. Fritz Huber

### Rigorese Fastenkuren nützen wenig

Meine Freunde schalten jeweils nach den Festtagen eine Fastenperiode ein, um den Körper zu entgiften, wie sie sagen. Sie beschränken sich dann aufs Teetrinken. Hat diese Entgiftung medizinisch

gesehen einen Sinn? Wird sie ärztlich empfohlen, was geht da vor? Wie lange dauert es, bis man (bei vegetarischer Ernährung) dann wieder veriftet ist?

Wenn wir gewisse Zeitschriften lesen, die sich auf allgemein verständliche Weise mit unserer Gesundheit befassen, und wenn wir die Schaufesterauslagen mancher Reformhäuser und Drogerien genauer studieren, dann lässt sich eine Ahnung nicht mehr unterdrücken: Unser Körper ist bedroht von Schlacken und giftigen Abfallstoffen, die als Konsequenz einer falschen Ernährung von einem fehlgeleiteten Stoffwechsel pro-

duziert werden. Gottlob sind wir aber nicht machtlos gegenüber diesen schädlichen Einflüssen. Nach den gleichen Literaturangaben gibt es viele Möglichkeiten, sie aus dem Körper zu eliminieren: Sauna, Entschlackungstee, Sauerkrautsaft, Apfelessig usw. usw. Wer seine Schlacken ganz radikal loswerden will, der entscheidet sich am besten für eine Fastenkur. Heilfasten nennt man dies. Nur, was die Schlacken und die Gifte wirklich sind, darauf will sich niemand präzis festlegen: ein Sammelbegriff für alle Stoffwechselrückstände.

Auch die Schulmedizin kennt diese Schlacken nicht. Mehr noch: die erfahrensten Ernährungswissenschaftler, die sich seit Jahrzehnten mit der Ernährung und ihren Einflüssen auf die Gesundheit des Menschen befassen, sind überzeugt, dass es diese giftigen Ablagerungen im Körper gar nicht gibt. Dazu arbeitet der Organismus ihrer Meinung nach zu perfekt.

Sicher hat auch ein Schulmediziner nichts dagegen, wenn die Menschen nach üppigen Festtagsschlemmereien einige Fastentage einschalten, um die angegessenen «Fettölsterli» zu reduzieren. Lange Fastenperioden müssen aber sehr sorgfältig überdacht und wenn möglich mit dem Hausarzt besprochen werden, denn bei manchen bestehenden gesundheitlichen Störungen wirkt sich eine längere Fastenperiode ungünstig aus oder ist sogar gefährlich. Ich denke dabei an Zuckerkrankheit, Überfunktion der Schilddrüse, Krebskrankheiten, schwere Organerkrankungen, Durchblutungsstörungen des Gehirns. Kindern und sehr alten Menschen ist von langen Fastenkuren ebenfalls abzuraten.

Schlacken im menschlichen Körper gibt es also nicht. Beim Entschlackungstrend geht es in Wahrheit wohl um den tief verwurzelten Wunsch des Menschen, Lasten abzuwerfen, sich zu erleichtern, sich zu reinigen. Nicht von Abfallprodukten der Verdauung werden die Fastenden befreit, sondern vom «Seelenmüll». Es kommt während der Fastenkur zur Umstimmung des ganzen Menschen: Er tritt heraus aus dem Alltag und der Arbeit, Einkehr und Meditation sind möglich. Man gewinnt neue Einsichten. Die gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit führt auch zu einer vermehrten Sensibilität für die Transzendenz. Für viele gläubige Menschen ist das Fasten eine Form von «gelebter und vollzogener Religiosität». Deshalb findet die «Fastengemeinde» in vielen Religionen seit Jahrtausenden regen Zuspruch. Seelische und körperliche Gesundheit können ohne Zweifel von solchen Exerzitien Nutzen ziehen.

Wenn ich weiter oben darauf hingewiesen habe, dass der menschliche Organismus nicht als eine mit dem Alter zunehmende Stoffwechsel-Mülldeponie betrachtet werden dürfe, die man durch Fassten sanieren könne, dann wollte ich damit natürlich auf keinen Fall bestreiten, dass viele Krankheiten und Beschwerden des Menschen durch ungesunde oder falsche Ernährungsgewohnheiten ungünstig beeinflusst werden. Gerade im fortgeschrittenen Alter ist es für ein möglichst langdauerndes Wohlbefinden von ausschlaggebender Bedeutung, dass man Nahrung von hochwertiger Qualität in nicht übermässiger Menge zu sich nimmt. Tierversuche zeigen, dass Tiere mit reduzierten Nahrungsmengen nicht nur



### TENA. Rundumschutz bei Blasenschwäche.

Spitex Versand AG, Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein  
Tel. 061 - 411 12 12, Fax 061 - 411 22 01

Senden Sie mir bitte Unterlagen über TENA

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Einsenden an: SPITEX Versand AG, Emil Frey-Str. 137, 4142 Münchenstein

länger leben, sondern auch weniger und zu einem späteren Zeitpunkt an chronischen Krankheiten leiden. Die moderne Ernährungsphilosophie kommt aber zum Schluss, dass gesundes Essen Freude machen muss und viel Abwechslung erlauben soll. Wer sich für eine gesunde, gegenüber dem aktiven Berufsleben sinnvollerweise kalorienreduzierte Ernährung im Alter interessiert, der sollte sich realistische Ziele setzen. Einseitige rigorose Fastenkuren nützen wenig, auch wenn sie ärztlich kontrolliert sind. Jede rigorose hypokalorische Diät birgt ein Risiko für Mangelversorgung an Vitaminen und Spurenelementen in sich. Folgende Regeln sollten bei der Altersernährung auf keinen Fall vernachlässigt werden:

- Bewegung ist unentbehrlich für ein gesundes Leben. Sie stabilisiert den Kreislauf, hält die Gelenke beweglich, regt die Verdauung an, verhindert die Bildung von Fettreserven und den Abbau von Muskeln und hebt die Stimmung. Seien Sie jede Woche zwei bis drei Mal eine halbe Stunde so aktiv, dass sich Ihr Puls mässig erhöht.
- Im Alter bestehen die Körpersignale zu Hunger und Durst nur noch in verminderter Masse. Ob Sie drei-, vier-, fünf-, sechsmal oder häufiger am Tag etwas zu sich nehmen: halten Sie sich an einen festen Rhythmus. Trinken Sie vor allem dieselben Mengen zu denselben Zeiten (mindestens anderthalb Liter pro 24 Stunden).
- Nährstoffe, denen heute eine besondere Schutzfunktion zugeschrieben wird, sind vor allem in Früchten und Gemüsen zu finden. Erhöhen Sie den Anteil dieser «Gesundheitsschützer» in Ihrem Speiseplan. Ein Orangensaft zum Frühstück und ein Salat zum Mittagessen genügen nicht.
- Eine genügende Eiweisszufuhr ist im Alter sehr wichtig. Mageres Muskelfleisch und Fisch sind wichtige Eiweisslieferanten. Stärkehaltige Produkte wie Brot, Reis, Teigwaren und Kartoffeln sind für die Kohlehydratzufuhr zu empfehlen. Pflanzliche Fette sind den tierischen vorzuziehen.
- Jedes Essen soll ein kleines Fest sein. Verzichten Sie nicht auf zuviel. Wenn der

### DER RATGEBER ...

... steht allen Leserinnen und Lesern der Zeitlupe zur Verfügung. Er ist kostenlos, wenn die Frage von allgemeinem Interesse ist und die Antwort in der Zeitlupe publiziert wird. (Bei Steuerproblemen wenden Sie sich am besten an die Behörden Ihres Wohnortes.)

Anfragen senden an:  
Zeitlupe, Ratgeber  
Postfach, 8027 Zürich

psychische Druck zu gross ist, hört man zu früh mit guten Vorsätzen auf.

*Dr. med. Fritz Huber*



## Pilger-/Kulturreisen 2000

### Lourdes

ab 19. April bis 9. Oktober 2000  
Carwallfahrten  
Flugwallfahrten  
kombinierte Wallfahrten Flug/Bus

### Fatima

11. bis 18. Mai und 11. bis 18. Oktober  
Begleitung: Pfarrer Alois Späni, Sattel

### Medjugorje

31. Mai bis 4. Juni, 23. bis 27. September  
Begleitung: Pfarrer Alfred Schütz, Chur

### Israel/Palästina

26. Mai bis 4. Juni und 8. bis 17. September  
23. Oktober bis 3. November  
zusätzliche Pfarrei-Reisen auf Anfrage

### Syrien

5. bis 17. Juni  
Begleitung: lic. theol. Detlef Hecking, Bern

Verlangen Sie das ausführliche Reiseprogramm bei:  
**orbis reisen**, Neugasse 40, 9001 St. Gallen, Tel. 071 222 21 33

ab Fr. 665.-  
ab Fr. 885.-  
ab Fr. 940.-

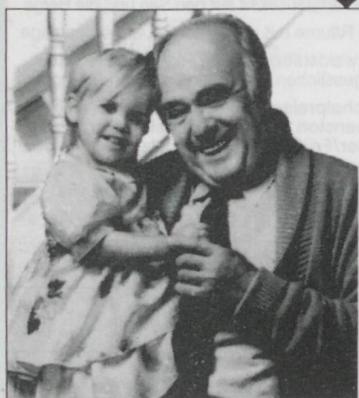
Fr. 1630.-

Fr. 915.-

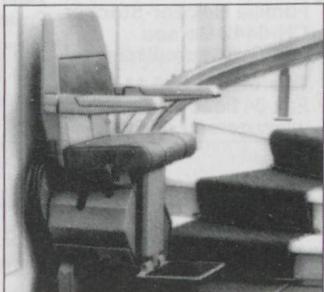
ab Fr. 2190.-  
ab Fr. 2310.-

ab Fr. 2885.-

**Ein Treppenlift ...  
damit wir es bequemer haben!  
«Wir warteten viel zu lange»**



- für Jahrzehnte
- passt praktisch auf jede Treppe
- in einem Tag montiert



sofort Auskunft  
**01 / 920 05 04**

Bitte senden Sie mir Unterlagen  
Ich möchte einen Kostenvoranschlag

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

ZL.Juni.2000

Die Spezialisten für  
Treppenlift-  
innen und aussen

**HERAG AG**

Tramstrasse 46  
8707 Uetikon a/See