Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 1

Artikel: Uebermässige Fastenkuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968977

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: 12.07.2025

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

liebsame Gefahr darstellen können. Granulome sind also unter allen Umständen zu beseitigen und die Zähne in Ordnung zu bringen, sonst können wir dadurch den ganzen Körper gesundheitlich gefährden und durch schleichende Leiden viel Unannehmlichkeiten hervorrufen, denen selbst der biologische Arzt nicht immer richtig beizukommen vermag. Was spielt die Mode mit ihren Kleidern, was die äussere Körperpflege mit allen kosmetischen Produkten für eine Rolle, wenn innerlich keine Ordnung herrscht? Besser sein Geld für die Gesunderhaltung einsetzen und seine Aufmerksamkeit zuerst auf den innern Zustand lenken und besonders Zahnpflege und Zahnbehandlung unter sorgfältigste Beachtung stellen, als sich nur für die äussere Erscheinung zu bemühen. Wer innerlich leidet, kann sich nicht wohl fühlen, und wenn man bedenkt, welch' wichtige Rolle hiebei die Zähne spielen, dann kann man auch ihre Pflege nicht ausser acht lassen. Gesunde Zähne sind unerlässlich für eine gute Verdauung und Auswertung der eingenommenen Nahrung, die ihrerseits wiederum der gesamten Gesunderhaltung des Körpers zugute kommen.

Petasites als wertvoller Helfer

Petasites hat sich als hilfreiches Naturmittel die letzten Jahre hindurch eigenartig bewährt. Es ist erstaunlich, was damit alles erreicht werden konnte. Da es sich allerdings um ein starkes Mittel handelt, können es nicht alle Menschen in der Urtinktur einnehmen, und es ist daher oft nötig, solches zu potensieren und D 1, D 2 oder eine noch höhere Potenz zu wählen. Wer bei Geschwulstbildung, auch bei krebsartigen Leiden, eine zu starke Reaktion des Mittels beobachtet, der muss solches unbedingt abgeschwächt einnehmen. Gerade, wenn es stark reagiert, beweist dies, dass es richtig gewählt worden ist. Die starke Reaktion ist in der Hinsicht also ein günstiges Zeichen. Nun heisst es nur noch, die richtige Potenz anzuwenden. Statt sich nach der üblichen Einnahmevorschrift zu richten, kann man einen Tropfen von Petasites auf ein 2 dl.-Glas Wasser nehmen und davon tagsüber schluckweise trinken. Nach 8 bis 10 Tagen hat sich der Körper soweit an das Mittel gewöhnt, dass man ruhig verstärken und den einen Tropfen auf 1 dl.-Glas Wasser nehmen kann. Lassen wir weitere 8 Tage auf dieser Basis verstreichen, dann können wir den einen Tropfen mit ½ dl. Wasser vermengen und mit der Zeit werden wir Petasites auch stärker einnehmen dürfen. Das Mittel packt sehr fest an, besonders bei Geschwulsten, bei Wucherungen und bei allen pathologischen Veränderungen der Zellen. Vor allem bei Erkrankung der Atmungsorgane, so z. B. der Lunge, ist es notwendig, Petasites in ganz kleinen Mengen einzunehmen. Ich habe kürzlich mit einem Medizinprofessor in Deutschland gesprochen, der in seiner Praxis ebenfalls Petasites anwendet, und auch er hat mir die gleichen Beobachtungen bestätigt. Da ich ihm das Mittel zum Ausprobieren überlassen habe, hat er mir nun bei unserer Diskussion mitgeteilt, dass bei sensiblen Patienten ein Tropfen Petasites noch zu stark gewirkt habe. Das Mittel ist wohl harmlos und völlig ungiftig, weist aber derart starke Reaktionen auf, dass es erstaunlich ist. Es wäre für viele Mediziner gut, wenn sie die Naturmittel prüfen würden, denn sie behaupten oft von ihnen, sie seien zu schwach und würden zu wenig starke Wirkungskräfte enthalten. Es gibt Naturmittel, vor allem Frischpflanzenpräparate, die solch starke Reaktionen auslösen, dass sie in der Hinsicht den chemischen Mitteln nicht nachstehen, mit der Ausnahme freilich, dass sie ungiftig sind. Das zeigt, dass in der Natur viel verborgene Kräfte zu heben sind, die man zum Nutzen der Kranken gebrauchen könnte.

Vor kurzem erhielt ich aus Ascona einen Bericht über eine Tierbehandlung mit Petasites. Ein Terrier-Hund hatte eine Brustwarzengeschwulst, die nun aber durch die Einnahme von Petasites stark zurückgegangen ist.

Bei allen Geschwulstbildungen, besonders bei solchen, die auf Krebs schliessen lassen oder bei Krebs selbst, ist Petasites eines der besten, wenn nicht das wirksamste Naturmittel, von dem man vielfach mehr erwarten kann, als man zu hoffen wagt. Gibt man es gleichzeitig mit den Viscatropfen, dem bewährten Frischpflanzenextrakt aus der Mistel ein, dann kann man selbst da noch Erfolge erwarten, wo die Chemo-Therapie nichts mehr ausrichten kann. Wenn das Urteil des Arztes daraufhin lautet, er könne nichts mehr erreichen, da er sein Bestes getan habe, wenn er also keine Aussicht auf eine Besserung der Lage mehr geben kann, dann unterlasse man es auf keinen Fall noch Petasites und Viscatropfen einzunehmen. Zusammen mit der richtig gewählten Kost, vor allem mit viel Frucht- und Gemüsesäften kann oft zum mindesten doch wenigstens noch ein Stillstand erzielt werden. Auf alle Fälle aber kann die Lage des Patienten dadurch noch wesentlich gemildert werden.

Uebermässige Fastenkuren

Bereits sind Fastenkuren bekannt und beliebt geworden. Sie sind nicht mehr ein Schreckgespenst wie früher, da sie meist zur warmen Sommerszeit mit Fruchtsäften durchgeführt werden. Dabei ist man in der Regel darauf bedacht, nicht zu lange zu fasten, sondern sich individuell nach der eigenen Konstitution zu richten. Es können aber auch die besten Kuren übertrieben werden, wenn man einseitig nur auf sie abstellt, um geheilt zu werden. Wie dies nebst den üblich guten Erfahrungen auch unangenehme Folgeerscheinungen zeitigen kann, berichtete im Oktober eine Lehrerin aus dem Ausland. Infolge Stoffwechselstörungen, besonders wegen chronischen Nierenschmerzen, verordnete der Arzt der zu korpulenten Patientin eine vierwöchige Fastenkur mit Fruchtsäften. Der Beruf wurde auf Anraten des Arztes gleichwohl ausgeübt. In dieser Zeit verlor die Patientin 8 kg, wodurch das Uebergewicht noch nicht behoben war. Nun erfolgte der Uebergang zur Naturnahrung, der Besuch der Sauna wurde durchgeführt und zudem Gymnastik betrieben. Auf ärztliches Anraten hin verzichtete die Patientin in der Zeit auch auf das Nachtessen, obwohl sie jeweils hungrig war. Durch weitere Abnahme war inzwischen ein Untergewicht erreicht worden. Das Fasten mit Rohsäften ist im Grunde genommen kein Hungerfasten. Ebensowenig sollte die Rohkostnahrung und noch weniger die Naturnahrung zum Hungern Veranlassung geben. Nach einer normalen Reinigungskur durch Fasten ist in der Regel der Verdauungsapparat meist wieder so gut hergestellt, dass sich auch bei mässiger Nahrungsaufnahme kein Hungergefühl meldet. Die Patientin aber berichtete, dass sie zwei Monate nach der Kur in der Sauna ohnmächtig geworden sei und in der Folge litt sie unter sehr schweren Kreislaufstörungen. Nebst dauernden Herzbeschwerden stellte sich im Sommer noch eine schwere Verstopfung ein. Der Arzt, der zuerst geglaubt hatte, es werde sich mit der Zeit alles wieder von selbst normalisieren, weil er annahm, dass die Störungen nur mit der Entsäuerung zusammenhängen würden, erklärte nun, die Fastenkur sei zu frühe beendet worden, es müsse noch etwas im Darm stecken, es sei eine Vergiftung, und es gäbe kein anderes Mittel dagegen, als nocheinmal eine Fastenkur durchzuführen. So fastete die Patientin im August erneut 14 Tage mit Fruchtsäften und weitere 14 Tage mit etwas Milch und Heidelbeeren. Zwar konnte die Verstopfung durch diese erneute Kur behoben werden, die Patientin hatte aber insgesamt 30 kg verloren und wog nun nur noch 45 kg. Verhältnismässig langsam nur erholte sie sich. Gegen Blähungen und Kreislaufstörungen musste sie indes immer noch ankämpfen. Letztere verbesserten sich allmählich durch Massage, kalte Duschen, Luftbäder, Bewegung und vor allem durch die richtige Atemtechnik. So stieg das Gewicht innert zwei Jahren wieder auf 58 kg an.

Leider aber muss sich die Patientin heute noch trotz Einhalten einer richtigen Diät über Verdauungsstörungen beklagen und zwar über das vorherige Gegenteil, über viel zu weichen und flüssigen Stuhl. Dabei ist das Sättigungsbedürfnis kaum zu stillen. Die Diätnahrung aber, vor allem die Rohkost, verursacht ihr bei Einnahme von grösserem Quantum Verdauungsbeschwerden. Kurzfristiges Fasten blieb erfolglos. Das grosse Nahrungsbedürfnis brachte die Patientin folgerichtig mit einer Ueberfunktion der Schilddrüse in Zusammenhang. Vergebens hoffte der Arzt, dass sich diese durch die Diätkost wieder regeln würde. Im übrigen aber schrieb die Patientin:

«Die Fastenkuren, die ich gemacht habe, haben mich trotz aller Beschwerden nicht nur körperlich verjüngt, sondern vor allem einen geistig-seelischen Umschwung herbeigeführt. Trotz aller Krisen waren meine Leistungen qualitativ besser als früher und meine Stimmung immer zuversichtlich. Ich werde es daher nie bereuen, diese Kuren gemacht zu haben, wenn sie für mich auch zu radikal waren.»

Der Nutzen des Fastens ist nicht abzustreiten. Er deckt sich mit den Ausführungen über das Fasten im «kleinen Doktor». Aber auch der Schaden einer forcierten Fastenkur kommt klar zum Ausdruck. Man kann die Blutgefässe und die Drüsen, vor allem die Schilddrüse schwer schädigen, wenn man das Fasten nicht der jeweiligen Konstitution anpasst. Ausser den Fruchtsäften wäre auch noch Mandelmilch notwendig gewesen, wie auch Carottensaft, also zur Abwechslung auch etwas Gemüsesaft, denn durch Fruchtsäfte allein kann die Leber zu stark hergenommen werden, so dass in dem soeben geschilderten Fall eine Funktionsstörung der Leber eingetreten war. Da auch die Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig arbeitete, stellte sich der Durchfall ein. Wenn die Schilddrüse eine Ueberfunktion aufweist, dann darf man unter keinen Umständen derart radikal fasten. Es gibt einige Krankheiten, wie Tuberkulose, Schilddrüsenüberfunktion, ferner gewisse Nerven- und Herzleiden, die in der Regel ein Fasten überhaupt verbieten. Niemals aber ist es in solch' radikaler Form angebracht. Es gibt Mittelwege, die humaner sind als solch drastische Fastenkuren. Sie erwirken das, was man mit den Fastenkuren erreichen wollte, ohne den Körper anderseits zu überforcieren. Durch gutes Einspeicheln kann auch das Sättigungsgefühl wieder in normale Bahnen gelenkt werden. Ebenso bietet die aus den Tropen stammende Papayafrucht eine regenerierende Hilfe zur bessern Auswertung des Eiweisses. Da diese Frucht leider sehr rasch dem Verderben preisgegeben ist, kommt sie bei uns nicht in den Handel. Man kann sich ihrer also nur in Form eines Präparates bedienen. Auch Molkenkonzentrat ist sehr gut, da das Milchferment in solchen Fällen hervorragend wirkt.

Für die weiteren Störungen besitzt die Naturheilmethode ebenfalls wunderbare Hilfsquellen. Durchfall lässt sich bekanntlich vorzüglich beheben durch Blutwurz, auch weisser Lehm wirkt unterstützend. Avena sativa, also Hafersaft, bekämpft die Nervosität und Brunnenkresse ist ein ausgezeichnetes Drüsenmittel, hilft also der Schilddrüse. Kreislaufstörungen, die den Erfolg einer Fastenkur leicht illusorisch werden lassen, können langsam wieder behoben werden durch Einnahme von biologischem Kalk, nebst einem Johanniskrautpräparat. Wer an Schilddrüsenüberfunktion leidet, ist sehr sensibel und darf daher Mittel nur in sehr schwacher Dosierung einnehmen. Ebenso darf ein solcher Patient jeweils nur kleine Nahrungsmengen geniessen, dafür aber sollte er öfters etwas zu sich nehmen. Um die Schilddrüse auch noch von aussen zu beeinflussen, ist es gut, abwechselnd noch Kohlblätterauflagen oder Lehmwickel um den Hals vorzunehmen. Auch warme Duschen und Kräuterwickel auf den Bauch sind bei den erwähnten Störungen günstig. Dass die Atmungsgymnastik sehr notwendig ist, da sie als günstiger Heilfaktor angesprochen werden kann, wissen alle, die sie kennengelernt haben.

Es ist gut, auch Misserfolge zu betrachten und zu prüfen, denn sie lassen immer wieder erkennen, dass man sich stets dem eigenen Naturell, der eigenen Veranlagung anpassen sollte. Kräftige Menschen dürfen sich ruhig etwas mehr zumuten. In der Regel aber verfügen diese meist über gute Körperfunktionen und begehren gar nicht zu fasten, sensible Menschen aber müssen sich unbedingt nach ihrer Konstitution richten und lernen, fein darauf zu achten.

Frischpflanzen-Präparate

Woran liegt es, dass die aus frischen Pflanzen hergestellten Tinkturen besser wirken als die aus getrockneten Pflanzen zubereiteten?

Der erste Grund ist darin zu suchen, dass die Wirkstoffe der frischen Pflanzen noch ungeschmälert sind, während sie bei der getrockneten Pflanze bereits eine wesentliche Veränderung erfahren haben. Vergleicht man einen Extrakt oder Absud aus getrockneten Früchten oder getrockneten Pflanzen mit einem solchen aus frischen Erzeugnissen, dann kann man sowohl geschmacklich, als auch in der Wirkung grosse Unterschiede beobachten.

Die beste Wirkungsform der Kräuter besteht darin, dass man sie in ihrem rohen Zustand geniesst, richtig dosiert und gut einspeichelt.

Die zweitbeste Wirkung erzielt man mit dem bereits erwähnten Frischpflanzen-Extrakt in Tropfenform.

Jede andere Zubereitungsart, seien es Pulver, oder seien es Extrakte aus getrockneten Pflanzen, wird im Wirkungseffekt dieser Form niemals nahe kommen können, da Oxydationen und Veränderungen durch das Trocknungsverfahren, sowie durch das Lagern wertvermindernde Nachteile zur Folge haben.

Der zweite Grund, der bei der Güte der Frischpflanzen-Präparate eine Rolle spielt, liegt in der Sorgfalt und guten Auswahl beim Pflücken der Pflanzen. Wer schon Wildpflanzen, also Heilkräuter gesammelt hat, weiss ganz genau, dass viele Verunreinigungen möglich sind. Vor allem sind es die Insekten, die wir dabei fest ins Auge fassen müssen. Da sind die Schaumzikaden mit ihrem Schleim, da sind die Eierablagen der Insekten und anderes mehr. Auch andere Tiere können dazu beitragen, die Pflanzen zu verunreinigen und jede Verunreinigung trägt ihrerseits wiederum dazu bei, die Wirkung der Präparate zu verändern und zu schädigen. Aeusserste Sorgfalt, spezielle Liebe und Aufmerksamkeit sind darum notwendig, um ein reines Präparat zu erhalten.

Ein typisches Beispiel bietet die Arnika. Die gewöhnliche Arnikatinktur, aus den getrockneten Blüten hergestellt, die sehr viel Eier der Arnikafliege enthält, wirkt ganz anders als eine Tinktur, die diese Eier nicht aufweist. Gerade diese Eier üben eine Reizwirkung auf die Harnorgane aus, die in gewisser Hinsicht viel stärker ist, als die Wirkung der Arnika selbst. Eine gute Arnikatinktur muss also frei sein von solchen Verunreinigungen.

Der dritte Grund und vielleicht der wichtigste, liegt in der Wahl des Standortes der Pflanzen. Es ist nicht gleich, ob man eine Pflanze im Tiefland, im Mittelland oder Hochgebirge sammelt. Es ist auch nicht gleich, ob die Pflanze an einem Schattenhang oder an einer Sonnenhalde gedeiht. Es kommt darauf an, ob sie in einem Boden wurzelt, der ihrer Entwicklung am besten dient, handle es sich nun um eine Grundlage aus Granit, Kalk, Schiefer oder einer andern Gesteinsart. Das grosse Geheimnis der Wirkungsfähigkeit unserer Bioforce Extrakte, Tinkturen und Frischpflanzenpräparate liegt gerade darin begründet, dass ihr Standort sorgfältig ausgewählt wird. So stammt ein Grossteil der Pflanzen, die wir verarbeiten, aus den Lawinenzügen des Engadins. Da, wo jährlich durch die Lawinen wieder die natürlichste Düngung mit dem schwarzen Gebirgs- oder Hochmoorboden in Erscheinung tritt, da können auch die Pflanzen beste Vorteile geniessen. Eine Mischung der verschiedensten verwitterten Gesteinsarten wird dort von Jahr zu Jahr wieder als neuer Dünger mit den Lawinen heruntergebracht. Da handelt es sich um verwittertes Urgestein, dessen Mineralien mit Kalk, mit Hu-