Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 12

Artikel: Segenreiches Fasten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554890

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: 11.07.2025

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

sichert, dass die Lilien des Feldes, die sich nicht mühen und nicht spinnen, schöner gekleidet seien als es Salomon in all seiner Herrlichkeit war. Dies bestätigend sagt auch ein bekanntes Dichterwort: «Alles Grosse und Schöne ist einfacher Art.» Diese einfache Art bürgt viel mehr für Echtheit und Opfersinn, der bestimmt notwendig ist, um die Klippen des heutigen Lebens erfolgreich umfahren zu können. Das Attraktive, das heute als notwendig erachtet wird, entspringt einem gesteigerten Reiz, der sich so sehr übersteigern muss, bis er im völlig Unschönen, ja sogar im abstossend Hässlichen landet. Darum bekommt man heute soviel Unverdauliches zu Gesicht, unter anderem auch Mädchen in hellfarbigen, enganliegenden Tricothosen am hellichten Tag auf verkehrsreicher Strasse mit ungeordnet herabhängenden Haarsträhnen, als kämen sie übernächtigt gerade aus einem ungemütlichen Traum herausgerissen aus dem Bett ins Freie, schamlos, ohne sich zuvor für die Augen der Umwelt angenehm gestaltet zu haben. Solche Widersprüche gebiert unsere moderne Zeit. Aber im Grunde genommen ist dies begreiflich, denn wenn die Maske fällt, fällt mit ihr auch, was sie vortäuschte. Wer daher fürs Leben keine Enttäuschung einheimsen will, hält sich weit besser und erfolgreicher an den Spruch früherer Tage: «Nicht auf das Äussere kommt es an, nur auf den guten Kern.» —

Segensreiches Fasten

Es gibt Menschen, die im Fasten Rekordleistungen von 30—40 Tagen zustande bringen, um damit zu zeigen, wie lange man ohne Nahrung leben kann. Nähere Einzelheiten hierüber werden zwar weder meine Patienten noch die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» besonders interessieren. Es ist nämlich eine Tatsache, dass ein kurzes Fasten in regelmässigen Abständen nützlicher für uns ist als einmal im Jahr eine längere Fastenzeit. Vorteilhaft ist es beispielsweise für uns, wenn wir jede Woche einmal einen Fasttag einschalten. Jeder Mensch hat heute seine Ferien nötig und jede Woche sollte er einen Tag ausspannen können. Nur vom Magen, vom Darm und den anderen inneren Organen verlangt man, dass sie Tag und Nacht, jahraus, jahrein ohne Unterbruch arbeiten sollen. Bei einiger Überlegung sollte es uns allerdings einleuchten, dass auch sie ein Anrecht auf eine gewisse Entspannung haben.

Wie nützlich ein zeitweiliges Fasten für unsere geistige Aufnahmefähigkeit und unsere Gesundheit ist, haben etliche Religionsgründer erkannt, weshalb einige Religionen bei der Aufstellung ihrer Forderungen auch Fastentage und Zeiten der Enthaltsamkeit eingebaut haben. Unter der religiösen Flagge war auf diesem Gebiet sicherlich am ehesten etwas zu erreichen. Heute sind diese Bräuche zwar nur noch in einer verkümmerten Form erhalten geblieben. Es ist daher angebracht, den Gedanken eines wöchentlichen Fasttages vom gesundheitlichen Gesichtspunkt entschieden aufzunehmen. Die sorgfältige Zubereitung von Frucht- und Gemüsesäften fordert zwar auch Zeit und Mühe, aber es ist einmal eine gewisse Abwechslung für die Hausfrau und zudem bewirkt ein solcher Safttag oft grössere Wunder als ein teurer Aufenthalt in einem Badeort oder einer Kuranstalt. Dort mögen zwar Wasser und Luft Erfolge zeitigen, aber die mastige, falsche Ernährung kann sie auch wieder verderben.

Willkommene Vorteile

Ein Saftfasttag ermöglicht es der Leber aufzuräumen. Die Niere wird dadurch mit rückständigen Harnsäureablagerungen fertig werden können. Der Darm beginnt in den Dickdarmschlingen Ordnung zu schaffen und alte, verhockte Stoffwechselmassen auszuscheiden. Die überschüssigen basischen Stoffe verbinden sich mit lästig werdenden Säuren, so dass sie als harnsaure Salze durch den Urin weggeschafft werden können, was eine vermehrte Ausscheidung von Stoffwechselschlacken zur Folge hat.

Beim Saftfasten müssen wir allerdings über ein gewisses Verständnis verfügen. Trinken wir beispielsweise ein ganzes Glas frischen Trauben- oder Apfelsaft, dann kann dies störende Reaktionen auslösen. Um dies zu umgehen, trinken wir den Saft tagsüber nur schluckweise.
Ein halbes Glas Karottensaft können wir mit einem halben Glas von Randen- oder Kohlsaft mischen, was sehr schmackhaft ist und bei Rheumatikern und Arthritikern Wunder wirken mag. Wem Zeit und Einrichtung zum Saften fehlt, hilft sich durch Verwendung der milchsauren Biottasäfte. Allerdings sollte er bei deren Genuss gleichzeitig eine Scheibe Knäcke- oder Flockenbrot geniessen, wodurch die Milchsäure etwas ausgeglichen wird. Wenn die Leber auf Fruchtsäure empfindlich anspricht, dann sollte man Heidelbeernecktar aus der vollen Frucht mit $^{2}/_{3}$ Wasser verdünnen.
Bei einer Veranlagung zu Nierensteinen und Griessbildung besteht die Möglichkeit, dass ein wöchentlicher Fasttag diese Schwäche zu beheben vermag. Aber auch für das körperliche Allgemeinbefinden ist der wöchentliche Saftfasttag eine Wohltat. Gleichzeitig verschafft er uns, wie bereits erwähnt, aber auch eine billige Medizin. Wenn wir den gewünschten Erfolg erzielen wollen, dann dürfen wir den Saft bloss schluckweise trinken, und zwar auf den ganzen Tag verteilt, ungefähr 200 g Gemüsesäfte und 500 g bis 1 Liter Fruchtsäfte. Wen das Fasten nicht bemüht, wird ein Saftfasten sehr willkommen heissen. Hat jemand aber noch nie gefastet, dann mag er anfangs etwas schwer haben, sich auf das schluckweise Trinken von Säften zu verlegen. Alles muss indes geübt werden, und wenn man es los hat, bereitet es Freude, besonders, weil der Erfolg nicht ausbleiben wird. So gilt denn auch hier die Parole: «Nicht Nachlassen gewinnt.»

Zusammenstellung von Mahlzeiten

Frau H. aus H. schrieb uns anfangs November dieses Jahres: «Als Abonnentin der «Gesundheits-Nachrichten» wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie einmal einige richtig zusammengestellte Menu-Vorschläge für Morgen-, Mittag- und Abendessen bekannt geben würden. Sicher würde das viele Leserinnen interessieren.»
Wir könnten nun hier in der Folge einfach einige Zusammenstellungen aufführen, wie wir solche als Vorschlag in unserem Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» bekannt gegeben haben. Damit ist aber nicht allen gedient, denn bekanntlich richten sich solche Zusammenstellungen nach den Verhältnissen und Umständen, in denen ein jedes von uns lebt. Viele haben auf Familienglieder Rücksicht zu nehmen und müssen sich daher nach dieser Norm richten. Manche haben beispielsweise gern ein einheitliches Morgenessen, also nicht jeden Tag auch darin ein Wechsel, wieder andere müssen sich mehr auf Gemüse und Quark verlegen, weil ihnen Früchte nicht bekömmlich sind. Wenn wir nun aber ein starkes Bedürfnis nach Früchten haben und sie keine Störungen verursachen, dann wird es gut sein, morgens und abends Früchtespeisen auf den Tisch zu bringen, wodurch das Süssigkeitsbedürfnis reichlich gestillt werden kann. Wir werden in der Regel morgens nebst dem Früchtekaffee, wie Bambu, und Vollkornbrot mit Butter oder Nussa, Honig oder einer naturreinen Konfitüre noch ein Birchermüesli bereiten, und zwar möglichst je nach der Jahreszeit aus frischen Früchten, die gerade erhältlich sind, im Sommer die verschiedenen Beerenarten, vormerklich Heidelbeeren, im Herbst Brombeeren und Kernobst. Den Winter hindurch lagern wir gute Apfelsorten und bereiten daraus ein schmackhaftes Müesli. Wer unempfindlich ist, kann ruhig verschiedene Früchte zusammen mischen, während dies anderen wieder nicht gut tun mag.
Wenn man auch zum Nachtessen, das wir allerdings nicht zu spät einnehmen sollten, Fruchtnahrung vorziehen, weil wir uns zur Mittagszeit an Gemüsenah-