

# Rudolf Breuss, ein Pionier der natürlichen Ernährungs- und Lebensweise, wird 90 Jahre alt!

Autor(en): [s.n.]

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969728>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

lassen, dass es zur Zeit nicht möglich ist, allen Heilsuchenden individuell zu helfen. Wir sind jedoch bereits imstande, vertraglich mit Unternehmen und Organisationen diesbezüglich zu kooperieren. Wir danken den Volksheilkundigen und den interessierten Personen für Informationen im voraus.

Unsere Anschrift:

Fonds rasvitija narodnoj mediziny,  
115470 Moskau, Postfach Nr. 672»

Die genaue Anschrift haben wir abgedruckt, weil möglicherweise ein Leser aus irgendwelchen Gründen daran interessiert sein könnte und Verbindung aufnehmen möchte.

## **Rudolf Breuss, ein Pionier der natürlichen Ernährungs- und Lebensweise, wird 90 Jahre alt!**

«Im Juni 1899 kam in Bludenz (A) ein Kind zur Welt. Sicher hatten damals weder die Eltern noch Verwandte eine Ahnung, dass es einmal zum Segen für Tausende von Hilfesuchenden würde. Rudolf Breuss ist Naturarzt. Er hat sich mit Erfolg für die Heilwirkungen der milchsäuren Gemüsesäfte eingesetzt, die als «Breuss-Säfte» bekannt wurden.

Trotzdem Rudolf Breuss nun die Last von 90 Jahren auf dem Buckel hat, ist er immer noch tätig und gibt, soweit es ihm gesundheitlich möglich ist, seinen vielen Patienten und Bekannten Ratschläge, vor allem in bezug auf gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise – und er vergisst dabei nicht, seine milchsäuren Gemüsesäfte zur täglichen Einnahme zu empfehlen, damit dem

Körper genügend Mineralstoffe und Vitamine zugeführt werden.

Interessant ist, dass Rudolf Breuss und ich jahrelang, ohne miteinander Fühlung zu nehmen, erfolgreiche Versuche mit milchsäuren Gemüsesäften durchführten, bis wir uns dann einmal persönlich, anlässlich eines Besuches, kennenlernten und Gelegenheit bekamen, unsere gegenseitigen Erfahrungen auszutauschen.

Im Namen der gesamten Naturheilbewegung möchten wir Herrn Rudolf Breuss danken für alles, was er in den vielen Jahrzehnten zum Nutzen und Wohle seiner ihm anvertrauten Patienten und für die Naturheilmethoden getan hat!

Wir wünschen ihm viel Kraft, damit er noch lange die Früchte seiner segensreichen Tätigkeit geniessen kann!»

## **Schlankheitskuren**

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Schlankheitskuren auf eiweissarmer Basis gemacht. Zum Beispiel wurden als Kohlehydrate in erster Linie Naturreis, zur Abwechslung etwas Buchweizen und Vollkornprodukte in mässigen Mengen sowie vielerlei frische Salate als auch Früchte (immer getrennt genossen) eingesetzt. Als kleine Eiweisszugabe kam eine Tasse Joghurt, Sauermilch oder sonst ein milchsäures Eiweissprodukt dazu. Wenn man langsam isst und sehr gut kaut, können auch kleine Mengen schon zur Sättigung beitragen. Nach und nach geht das Körpergewicht

zurück, ohne irgendwelche Nebenwirkungen oder Störungen zu verursachen – ganz im Gegenteil!

### **Übersäuerung vermeiden**

Überraschend ist die Tatsache, dass die Amerikaner gerade das Gegenteil empfehlen, nämlich eine vorwiegend eiweissreiche und kohlenhydratarme Diät!

Sie erzielen zwar mit dieser Eiweissüberfütterung eine Gewichtsreduktion, aber der grosse Nachteil ist der, dass dabei eine Übersäuerung des Körpers eintritt. Alle