Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 8: Rheuma : wenn die Glieder streiken

Artikel: Saftfasten, der Putzteufel im Innern des Körpers
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557954

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

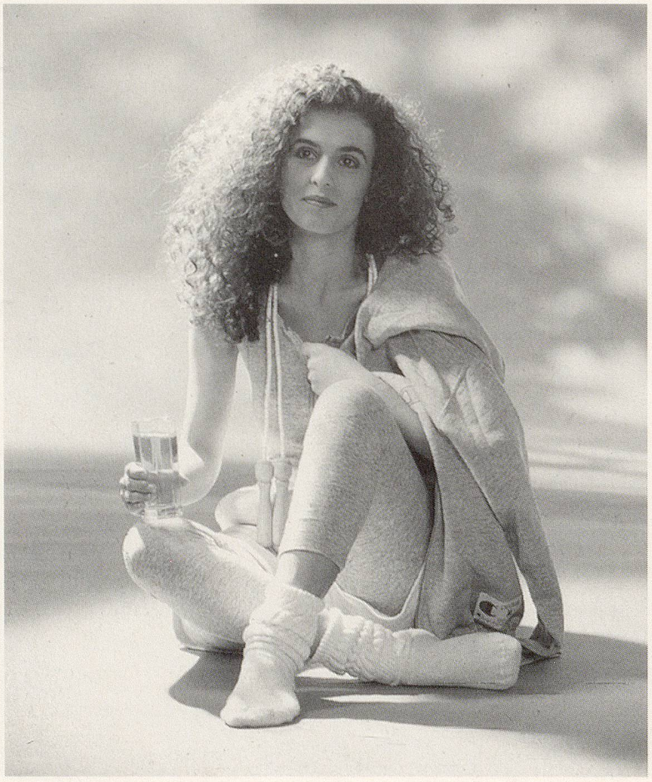
Saftfasten, der Putzteufel im Innern des Körpers

Schon die alten Ägypter, Perser und Inder kannten Fastenkuren, und das sicher nicht nur aus religiösen Gründen, sondern um den Körper von innen zu reinigen. Fastenkuren gibt es viele, aber kaum eine ist nach Ansicht von Ärzten, Naturheilkundigen und Patienten so bekömmlich und wenig beschwerlich wie das Saftfasten. Dem Gesunden hilft es, Giftstoffe auszuscheiden und damit den Körper zu entlasten. Dem Kranken dient es zusätzlich als Massnahme, um gesund zu werden. Denn wie schon Hippokrates sagte: «Je mehr ihr einen Kranken ernährt, desto mehr schadet ihr ihm.»

Wie schon im Kapitel Rheuma erwähnt, gehen die Zivilisationskrankheiten unserer Zeit, Herzinfarkt, Rheuma, Arterienverkalkung mit hohem Blutdruck und andere, häufig Hand in Hand mit einer ungesunden Ernährung. Es gibt ein ganz einfaches Mittel, um den Körper bei der heutigen Viel- und Fast-food-Esserei zu schonen und die erhöhte Zufuhr von Eiweissstoffen, Zellgiften oder Fett teilweise aufzufangen: einen Tag Saftfasten pro Woche.

Ein Safttag pro Woche steigert das Wohlbefinden, macht schön und ist gesund.

Frucht- und Gemüsesäfte enthalten viele Vitamine und Nährsalze. Die Verdauungsorgane werden durch die flüssige Nahrung nicht belastet, ebensowenig die Leber, da sie weder durch Fette noch durch Eiweiss in Anspruch genommen wird. Vielmehr können sich Leber und Nieren an diesem Tag erholen, weil durch die reichliche Zufuhr von basenreichen Frucht- oder Gemüsesäften überschüssige Säuren (Harn- und Phosphorsäure) abgeführt werden.



Ausserdem ist das Saftfasten, das man natürlich auch über einen längeren Zeitraum unter ärztlicher Aufsicht durchführen kann, bei einigen Krankheiten regelrecht als therapeutische Massnahme angezeigt. Nur bei wenigen Krankheiten ist eine Fastenkur nicht zu empfehlen, wie zum Beispiel bei Tuberkulose oder Basedow.

So legt man einen Saftdiättag ein

Nehmen Sie zwischen einem halben und dreiviertel Liter Gemüse- oder Fruchtsaft langsam und schluckweise an ein oder

zwei Tagen pro Woche zu sich, wobei Sie den Saft gut einspeicheln sollten. Darüberhinaus sollten Sie noch einen bis anderthalb Liter Tee über den Tag verteilt trinken. Den Saft können Sie auch bis maximal zur Hälfte mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen. Wenn Ihnen das Saftfasten «sauer aufstösst», hilft ein Teelöffel Haferflocken, der das Sodbrennen neutralisiert. Wer mit einer reinen Trinkkur Mühe hat, kann etwas Risopan (Reisknäckebrot von A. Vogel) dazu essen. Gemüse- und Fruchtsäfte sollte man nicht mischen, denn dies kann leicht zu Gärungen führen. Am günstigsten ist es, einen Saft ungemischt einzunehmen, man kann aber auch Gemüse- beziehungsweise Obstsäfte jeweils mit ihresgleichen kombinieren.

Gemüsesäfte: welcher hilft wogegen?

- **Randensaft (Rote Bete):** blutbildend, wirkt anregend auf Leber und Galle.
- **Karottensaft:** altbewährtes Schönheitsmittel, hilft bei Verstopfung und Durchfall gleichermassen durch seine ausgleichende Wirkung, stärkt die Sehkraft.
- **Kartoffelsaft:** ausgesprochener Heilsaft bei Gicht und Arthritis sowie Magengeschwüren. Wer ihn nicht pur hinunterbekommt, kann ihn mit warmem Wasser verdünnen.
- **Weisskrautsaft** (Kabissaft): gilt ebenfalls als Heilmittel bei Rheuma und Magenleiden, vor allem bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür.
- **Tomatensaft:** nur aus vollreifen Früchten! schützt vor frühzeitigem Altern und Übermüdungserscheinungen, verhindert unangenehme Körpergerüche.
- **Rettichsaft:** gegen Gallenblasenentzündung, Gallenstauungen und Lebererkrankungen. Nur in kleinen Mengen von 5 bis 10 Prozent dem Randen- oder Karottensaft zugeben.

Für Fruchtsäfte ist nur hochwertiges und reifes Obst zu verwenden. Vor dem Auspressen, Entsaften oder Mixen sollte man die Früchte waschen und gegebenenfalls schälen. Am besten trinken Sie die Säfte sofort nach dem Pressen. Je nach Jahreszeit können Sie Orangen- und Mandarinensaft, Grapefruitsaft, Beerensäfte, Traubensaft, Zwetschgen- und Pflaumensaft usw. verwenden. Beerensäfte lassen sich gut mit Pfirsich- oder Aprikosensaft mischen, Apfel- mit Birnensaft, Aprikosen- mit Orangensaft, Ihrer Kompositionsfreude sind keine Grenzen gesetzt.

Apropos Fastenkur: Kennen Sie schon «Die A.-Vogel-Kur», die 1993 im Verlag A. Vogel erschienen ist und Ihnen zeigt, wie Sie in fünf Tagen wieder zu körperlichem Wohlbefinden und Vitalität zurückfinden? Die tiefgreifende Entschlackung des Körpers steht dabei im Vordergrund und nicht die Abmagerung.