

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 2

Artikel: A. Vogels Anti-Rheuma-Kur
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969941>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.05.2025

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

A. Vogels Anti-Rheuma-Kur

Oft helfen bescheidene Kuren besser von lästigen Krankheiten loszukommen, als jene, die viel Umstände und grosse Kosten erfordern. Warum spricht man ihnen dann nicht ohne weiteres allgemein freudig zu? Nun, weil sie einen gewissen Verzicht erfordern. Die hier empfohlene Kur hat bei Rheuma, Arthritis und Gicht nur Erfolg, wenn man mindestens ein halbes Jahr, besser noch ein ganzes Jahr dagegen ankämpft, indem man jegliche Nahrung mit Säureüberschuss völlig meidet und sich statt dessen gänzlich auf basenüberschüssige Ernährung umstellt. Man müsste demnach auf Fleisch, Fisch, Eier und Käse völlig verzichten. Kein Wunder, wenn diese Aussicht nicht jedem zusagt, sondern als hart empfunden wird. Aber welches Vergnügen liegt denn darin, sich ständig mit Schmerzen abquälen zu müssen, die sich zudem durch jede schlimmere Wetterlage mit vermehrter Feuchtigkeit verdoppeln können? Nein, das ist bestimmt nicht einladend! Es mag sein, dass die Übergangszeit zur Überbrückung üblicher Gewohnheiten Mühe bereitet, doch gewöhnt sich der Gaumen mit etwas gutem Willen noch verhältnismässig rasch an eine Umstellung, auch wenn sie anfangs nicht willkommen war. Es ist tatsächlich nicht so schlimm, sich einer besonderen Diätkur anzupassen, handelt es sich dabei doch nur um ein Umgewöhnen des zuvor verwöhnten Gaumens. Man kann aber auch eine Diät, wenn man sie richtig zubereitet, so schmackhaft werden lassen, dass man sie später gar nicht mehr missen möchte. Wenn man schon nach einigen Wochen eine günstige Wirkung beobachten kann, bereut man die Umstellung gewiss nicht mehr, ist es doch eine angenehme Erleichterung, wenn man feststellen kann, dass die Beschwerden anfangen nachzulassen.

Vom Verlauf der Kur

Nach dem Erwachen folgt morgens zuerst eine anregende Körperpflege. Vorteilhaft ist in der Regel eine warme Dusche, an die man sich durch ansteigende Wärme mühe-

los gewöhnen kann. Nachfolgend reibt man den ganzen Körper mit Symphosan ein. Dieses Pflanzenprodukt besteht vorwiegend aus Wallwurz. Es regt die Hauttätigkeit günstig an, wodurch die Haut elastischer und feiner wird.

Nach dieser allgemeinen Pflege folgt das Frühstück. Es besteht aus dem wohlbekannten Vollwert-Müesli, wovon man drei bis fünf Esslöffel voll verwendet. Vermengt wird dieses kleine Quantum alsdann mit dem Saft einer halben Zitrone. Nach Bedürfnis kann man auch eine halbe Grapefruit wählen oder den Saft von zwei oder drei Mandarinen, wenn erhältlich auch Clementinen. Nun wird ein halber Esslöffel Bienenhonig beigelegt, ferner drei Esslöffel Kaffeerahm oder einen halben Esslöffel Mandelpurée, worauf man auf der Bircherraffel, je nach der benötigten Menge, zwei oder drei Äpfel hinzuraspelt. Je nach der Jahreszeit kann man statt der Äpfel auch zerdrückte Beerenfrüchte beifügen. Diese Zusammenstellung ergibt ein saftiges, erfrischendes Müesli. Als Beigabe dienen noch ein oder zwei Scheiben Vollkornbrot, mit Butter oder einer vorzüglichen Pflanzenmargarine bestrichen. Eine Tasse Hagebuttentee wirkt als milder Nierentee vorzüglich. Wer die Nieren jedoch etwas mehr anregen sollte, kann auch einen regulären Nierentee wählen mit Beigabe von zehn Tropfen Nephrosolid oder Solidago. Zur Abwechslung mag man als Getränk auch eine Tasse Bambukaffee mit etwas Kaffeerahm vorziehen.

Das Mittagessen

Die Zubereitung unseres Mittagessens erfolgt grundsätzlich ohne jegliches Braten oder Backen in Fett, was der Leber sehr zugutekommt. Für jede Mahlzeit genügt ein völlig vollwertiges, stärkehaltiges Nahrungsmittel, wovon wir genügend Auswahl besitzen, nämlich Naturreis, Kartoffeln, Hirse, Buchweizen und Mais. Sojaspeisen können wir zugleich als Stärke- und Eiweissnahrung bewerten. Je nach der Wahl unserer Stärkenahrung ergibt sich auch das

passende Gemüse dazu. Nachdem wir dieses vorgedämpft haben, gratinieren wir es in einer Tonschüssel ohne Fett im Ofen. Dazu eignen sich die meisten Gemüse, also Lauch, Fenchel, Zucchetti, Aubergine, Krautstiele und Kohlrabi. Selber gezogene und am Stock gereifte Tomaten werden wir in der Regel als Salat roh geniessen. Abwechslungsweise können wir sie aber auch in drei Scheiben zerteilen und direkt im Ofen gratinieren. Frische Bohnen und Erbsen ergänzen die Eiweissnahrung. Mit entsprechenden Kräutern können besonders die Bohnen schmackhaft zubereitet werden.

Als förmliche Heilnahrung dient uns jeweils die Salatplatte. Je nach der Jahreszeit verwenden wir Kresse, jungen Löwenzahn, Feld- oder Nüsslisalat. Weisskraut ergibt einen besonders erfrischenden Salat – allerdings ohne Speck oder Schinken. Ebenso günstig ist rohes Reformsauerkraut. Sehr beliebt ist auch der Karottensalat, während der Randensalat in gekochtem Zustand von den meisten bevorzugt wird. Dafür ersetzt dann aber der Randensaft den Rohsalat vorzüglich. Auch Chicorée-salat, besonders der weisse, ist bevorzugt. Man kann aber auch aus dem bekannten «Brüsseler» ein schmackhaftes Gemüse zubereiten.

Auch die Zubereitung der Salatsauce ist wichtig, weil sie anregend und schmackhaft sein sollte. Als Grundlage eignet sich Quark sehr gut, aber auch Joghurt – selbstverständlich ohne Fruchtbeigabe – Molkosan oder Zitronensaft wird zur Säuerung beigelegt, sowie etwas Rahm und kaltgepresstes Öl. Gewürzt wird mit durchgepresstem Knoblauch oder geraspelttem Meerrettich nebst würzigen Küchenkräutern, alles jedoch mit Mass, da diese Sauce angenehm schmackhaft sein soll. Sie ist wertvoll, weil sie den Appetit anregt und zugleich verdauen hilft. Wer an Gewicht zunehmen sollte, kann täglich noch eine besondere Beigabe von Quark wählen, sparsam gewürzt mit etwas Küchenkräu-

tern, Knoblauch oder Meerrettich. Auch Weisskäse mögen einige bevorzugen.

Ein gutes Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure dient als Getränk unter Beigabe von etwas Molkosan, weil dieses verdauen hilft. An Stelle von Wein benützt man A. Vogels Gemüsesaftmischung, und zwar ein oder zwei Deziliter pro Mahlzeit. Das Gesamtquantum einer Mahlzeit soll mässig sein, denn bei Vollwertnahrung braucht man 40 bis 50 Prozent weniger einzunehmen und ist dadurch trotzdem besser genährt. Das Nachessen soll gleich sein wie das Frühstück, weil das keine grosse Belastung darstellt und eher einen gesunden Schlaf verbürgt.

Wer den Erfolg der Kur wesentlich beschleunigen möchte, schalte wöchentlich ein oder zwei reine Gemüsesafttage ein. Man benützt hierzu A. Vogels Gemüsesaftmischung, die man schluckweise mit gutem Durchspeicheln trinkt, wobei gesamthaft pro Tag ein Liter genügt, also je nach Länge des Tages regelmässig auf die einzelnen Stunden verteilt. Dazu kann man noch eine Scheibe Risopan-Knäckebrötchen essen, da dieses höchsten Mineralstoffgehalt besitzt. Führt man die Kur richtig durch, dann regelt sie die Darm- und Nierentätigkeit ausgezeichnet. Wer eine Verstopfung loswerden möchte besonders, wenn sie bereits chronischer Art ist, versäume anfangs nicht, täglich noch Psyllium oder Linfoforce zur Unterstützung einzunehmen. Dies wird nach einiger Zeit nicht mehr nötig sein, da der Darm bei dieser Diät ganz alleine zu arbeiten beginnt, besonders, wenn langsam gegessen, gut gekaut und ebenso gut eingespeichelt wird. Das sind Grundregeln, die sich bewähren. Hie und da sollte man während der Kur eine Urinuntersuchung vornehmen lassen, um feststellen zu können, wieviele harnpflichtige Stoffe weggeschwemmt werden. Das ist gewissermassen eine Erfolgsprüfung. Lässt sich nämlich das Basen-Säure-Gleichgewicht wieder herstellen, dann wird dadurch auch Besserung und Heilung erfolgen können.