Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 32 (1922)

Heft: 2

Artikel: Ueber Hungerkuren

Autor: Schalle, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037697

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: 10.07.2025

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

befördern die Tätigkeit der Organe und die gleichmäßige Verteilung des Blutes.

Nerventätigkeit ist notwendig, um Muskeltätigkeit hervorzubringen; aber dabei wird auch das Nervensystem günstig beeinflußt, indem der Nerv reichlicher durchblutet wird.

Körperübungen haben einen mächtigen Einfluß auf die Stärkung und Erhaltung des Nervensystems. Ein überreiztes Nervensystem kann durch passende Uebungen beruhigt werden. Darum geben solche Körperübungen ein bedeutungsvolles Mittel bei Heilung von Nervenkrankheiten.

Von größter Bedeutung ist die Einwirkung der Leibesübungen auf Gemüt und Wille. Die Uebungen verlangen eine gesteigerte Aufmerksamkeit; sie erfüllen uns mit dem Bewußtsein, eine gute Tat zu tun; die Stimmung wird gehobener und freudiger; das Vertrauen auf die eigene Kraft wird gestärkt.

Eine mehr als fünfundzwanzigjährige Tätigkeit auf dem Gebiete der Bewegungslehre in Verbindung mit der Kneippkur bestätigt immer wieder das Ineinandergreifen dieser beiden Methoden, die die schönsten Erfolge aufzuweisen haben. (Kneipp-Blätter.)

Ueber Hungerkuren.

Von Dr. med. A. Schalle (Bad Wörishofen).

Hungerkuren, Fastenkuren oder Entziehungskuren sind seit den ältesten Zeiten mehr oder weniger in Uebung gewesen; doch hat diese diätetische Behandlung, wie es in der Natur der Sache liegt, stets nur einen kleinen Kreis von Anhängern gefunden. Schon der größte griechische Arzt des Altertums, Hippokrates (geb. 460 v. Chr.), nahm zu den damals üblichen Hungerkuren Stellung und verwarf jedes Uebermaß, sowohl im Essen als im Hungern. Er empfiehlt Mäßigkeit in allen Dingen und betont: „Wenn Schlaf oder Wachen das übliche Maß überschreitet, ist es schädlich. Weder Uebersättigung noch Hungern, noch irgend etwas anderes, was das natürliche Maß überschreitet, ist zuträglich.“ Aretäus, ein Schüler des Hippokrates sagte: „Zu wenig Nahrung ist ebenso schädlich als zu viele. Besonders schädlich ist plötzlich gänzliches Fasten.“ Der altrömische Schriftsteller Plinius (79 v. Chr.) tadelt, daß es Aerzte gäbe, die durch Verordnung übertriebener Hungerkuren die Kranken schwer schädigten, ja töteten. Der griechische Arzt Polybos (im 4. Jahrh. v. Chr.) führte zweierlei Hungerkuren durch, indem er entweder nur die Flüssigkeiten dem Patienten entzog, oder Speise und Trank zugleich. Als Getränk war nur etwas Honigwasser erlaubt. Diese Fastenkuren wurden besonders bei Fieber, bei Entzündungen, Vollblütigkeit, Fettsucht u. a. angewendet.

Das Angeführte möge genügen, um zu zeigen, daß schon die Aerzte der grauen Vorzeit die Hungerkuren wohl anzuwenden verstanden, vor allem aber auch die Gefahren derselben wohl kannten.

Im Verlaufe der Jahrhunderte hatten die Hungerkuren im Heilschatze der Völker stets nur geringe Bedeutung. Doch traten von Zeit zu Zeit einzelne begeisterte, zum Teil fanatische Anhänger und „Apostel“ der Hungeranwendung auf. So haben es auch in unserer Zeit einige begeisterte Vertreter dieser Heilmethode verstanden, für die Hungerkuren in Wort und Schrift einzutreten und eine nicht unwirksame Propaganda zu entfalten. U. a. hat der Amerikaner Horace Fletscher ein Fastensystem eingeführt, das viele Anhänger gefunden hat. Das „Fletschern“, wie sein System schlechtweg genannt wird, besteht darin, daß man die Nahrung so lange kaut, bis sie einem gewissermaßen unbe-

merkt durchgeht und sich unversehens im Magen befindet. Außerdem besteht es darin, daß man nur ganz geringe Mengen von Nahrung zu sich nimmt, und auch diese nur dann, wenn wirkliches Nahrungsbedürfnis vorhanden ist. Fletscher verlangt ferner, daß man nur das essen solle, worauf sich gerade der Appetit richte. (Zu welchen Konsequenzen und zu welcher Verwirrung würde die Befolgung dieser Vorschrift in der Familie führen!) Neben Fletscher haben Dr. Dewey, Dr. Riedlin, Dr. Möller u. a. für die Hungerkuren Stellung genommen und Propaganda gemacht.

Uns interessiert an dieser Stelle vor allem, zu wissen: Sind Hungerkuren nützlich oder schädlich? und ferner, ob sie in den Rahmen des Kneippschen Heilverfahrens passen.

Was ist Hunger? Meist wird das Hungergefühl als ein Alarmsignal des leeren Magens, als ein vom Magen ausgehender Reiz aufgefaßt; dem ist aber nicht ganz so. Das Hungergefühl entsteht nicht im Magen, sondern im Gehirn. Es ist das physische Aequivalent eines Defizits an Nährstoffen in der die Körperzellen umgebenden Gewebsflüssigkeit. Die Körperzellen werden durch Mangel an Nahrungsstoffen gereizt. Dieser Reiz löst eine bestimmte Empfindung nach bestimmten Stoffen aus und kommt im Gehirn als Hungergefühl zum Bewußtsein. Daß nicht der Magen an sich der Sitz des Hungergefühls ist, sieht man auch daran, daß Patienten, denen der Magen durch Operation total entfernt worden ist, das Hungergefühl nach wie vor gleich intensiv empfinden. Es existiert im Gehirn eine bestimmte Stelle, ein Hungerzentrum, von welchem aus das Hungergefühl ausgelöst wird. Außer diesem Gehirnhunger gibt es auch sogen. falschen Hunger. Dieser wird aber nur durch krankhafte, nervöse Zustände des Magens (Gärungen, Entzündungen usw.) hervorgerufen. Es gibt Personen, die unmittelbar nach einer reichlichen Mahlzeit wieder Hunger, ja Heißhunger empfinden, ein Beweis, daß das Hungergefühl nicht nur bei leerem Magen erregt wird. Anderseits gibt es Menschen, die auch bei leerem Magen das eigentliche Hungergefühl nie verspüren, z. B. bei Nervenleiden oder im Fieber usw., und zwar kommt dies daher, weil in diesen Fällen die Reizleitung zum Gehirn gestört ist.

Von größter Bedeutung bei der Anwendung von Hungerkuren ist es, zu wissen, wie das Hungern auf den menschlichen Organismus einwirkt, welche Veränderungen im Stoffwechsel und in den Organen bei längerem Hungern eintreten. Nach dieser Einwirkung muß sich dann auch die Zeitdauer und Anwendungsweise der Hungerkuren richten.

Der hungernde Organismus lebt von den Bestandteilen seines Leibes. Die Ausscheidungen des Körpers durch die Haut, Lungen, Nieren und Darm dauern fort. Deshalb ergibt sich sehr bald im Hungerzustande eine Abnahme des Körpergewichtes, welche um so bedeutender ist, je kleiner der Körper ist. Ein Kind also unterliegt in derselben Hungerperiode einem viel größern Körperschwund als ein Erwachsener. Der Hungertod tritt bei einem gut genährten, sonst ganz gesunden Organismus ein, wenn zirka 50 Prozent des Körpergewichts aufgezehrt sind. Bei einem Hungernden erleiden sämtliche Organe einen Gewichtsverlust, aber nicht alle Organe erleiden eine gleichmäßige Einbuße. Am meisten wird das Fett angegriffen, bis 97 Prozent werden eingeschmolzen. Drüsen und Muskeln erleiden einen Verlust von 40 bis 50 Prozent, die Knochen 10 bis 14 Prozent. Gehirn und Rückenmark verlieren nur 2 bis 3 Prozent; das Nervensystem wird also relativ am wenigsten angegriffen. Der Gang der Eiweißzersetzung beim hungernden Menschen ist ebenfalls genau bekannt. Der Eiweißverlust steigt gewaltig, so-

bald das Fett verzehrt ist. Ein 71 Kilogramm schwerer hungernder Mensch verbraucht von seinem Organismus am 1. Hungertag 370 g Fleisch, 216 g Fett, 251 g Kohlenstoff und 889 g Wasser. Berühmte Hungerkünstler wie Cetti und Succi, die bis zu 40 Tagen hungerten, verbrauchten am 1. Hungertag 85,8 g Eiweiß, 136,72 g Fett; am 10. Hungertage 67,9 g Eiweiß, 132,38 g Fett. Bemerkenswert ist besonders der Kraftwechsel, der Energieverlust des Körpers im Hungerzustand, der bis 79 Prozent beträgt.

Die Spannkräfte, die zur Erhaltung des Lebens, zur Erhaltung der Körperwärme, der Herz- und Atmungsarbeit usw. nötig sind, nehmen im Hungerzustande also beträchtlich ab. Daß einzelne Menschen trotzdem viele Tage, ja Wochen strenges Hungern ausgehalten haben, ohne besondere Zeichen von hochgradiger Schwäche und Hinfälligkeit, beweist für die Allgemeinheit gar nicht mehr, als die Tatsache, daß es Menschen gibt, die jahrelang täglich 20 Liter Bier und mehr ertragen können. Beide sind Ausnahmen und beweisen eben nur, daß es einzelne Menschen gibt, die „fast nicht umzubringen" sind.

Man muß bei der Beurteilung der Wirkung von Hungerkuren wohl beachten und unterscheiden, wer hungert. Bei gesunden, kräftigen Menschen, die sportsmäßig, sozusagen berufsmäßig, von Zeit zu Zeit Hungerkuren durchführen, sind die Wirkungen und Folgen des Hungers selbstverständlich ganz andere als bei Personen, die leidend sind und zum Zwecke der Befreiung von irgend welcher ernsterer Gesundheitsstörung das Hungern als Heilmittel gebrauchen wollen.

Unter Hungern versteht man im allgemeinen völlige Enthaltsamkeit von jeder Nahrung. Neben diesem eigentlichen Hungern wird aber oft auch eine nur mangelhafte, ungenügende Nahrungszufuhr als Hungern bezeichnet. Doch paßt auf letzteres mehr die Bezeichnung „Unterernährung" oder qualitatives Hungern. Diese Art des Hungerns ist natürlich die leichtere und schonendere. Es handelt sich dabei nicht um vollständige Nahrungsentziehung, sondern um Verringerung des Nahrungsquantums und Vermeidung derjenigen Nahrungsmittel, die erwiesenermaßen unzweckmäßig oder im betreffenden Fall direkt schädlich sind und zur Verschlimmerung des bestehenden Leidens beitragen.

Ein derartiges Hungern deckt sich mit dem landläufigen Begriff des Fastens. Dieses Fasten ist von alters her bei vielen Völkern und bei den großen Religionssystemen in Uebung gewesen. So ist auch das Fasten, wie es die katholische Kirche zu gewissen Zeiten und Tagen vorschreibt, von großer gesundheitlicher Bedeutung. Ein derartiges Fasten sollte jeder Mensch jährlich ab und zu für einige Zeit durchführen. Es ist bekannt und immer wieder zu betonen, daß im allgemeinen viel zu viel gegessen wird. Besonders für solche Personen, die gewohnheitsmäßig reichlich Fleisch genießen, sind zeitweilige Fastentage mit fleischloser, stark reduzierter Kost dringend zu raten.

Bezüglich des quantitativen Fastens unterscheidet man verschiedene Grade. Die mildeste Form ist das einfache Morgenfasten. Dieses besteht eben darin, daß man nach dem Ankleiden an seine gewohnte Beschäftigung geht und das Frühstücken unterläßt oder so weit hinausschiebt, bis wirklicher Hunger sich meldet. Dieses Morgenfasten ist aber im allgemeinen nicht zu empfehlen, denn der Aufwand an Nervenkraft ist erfahrungsgemäß bei körperlicher Anstrengung in nüchternem Zustande ein viel größerer als nach einer regelrechten Nahrungsaufnahme. Deshalb ist vor allem für nervöse, schwächliche Personen dieses Morgenfasten fast immer schädlich und daher zu vermeiden.

Ein weiterer Grad des Fastens besteht darin,

daß man in der Woche 24 bis 48 Stunden keine Nahrung zu sich nimmt. Diese Art des Fastens stellt natürlich an die Konstitution und Nervenkraft nicht geringe Anforderungen und kann selbstverständlich nur in bestimmten Fällen, z. B. bei manchen fettsüchtigen, vollblütigen Personen, auch bei Gemütsleiden und manchen Formen von Kreislaufstörungen Anwendung finden. (Kneipp-Blätter.)

(Schluß folgt.)

Ueber eiweißhaltige Nahrungsmittel.

Von Dr. med. C.

Eiweißähnliche Nahrungsmittel können das spezifische Eiweiß des Fleisches lange Zeit vollständig ersetzen, was gegenwärtig wohl zu beachten ist, damit der Körper arbeitsbfähig bleibt. Die Eiweißkörper sind für das Verständnis des menschlichen Zellenlebens besonders wichtig, namentlich was das Kerneiweiß der Zelle anbelangt, das viel den Stoffumsatz anregenden Phosphor enthält, wie die Keimlappen der wachsenden Pflanzen, aus dem sich die ganze Pflanze aufbaut und worauf alle Lebens- und Abwehrvorgänge gegen feindliche Angriffe beruhen.

Die Albumin-Eiweißstoffe finden sich im Hühnereiweiß und im Milchserum. Die Globuline sind im Blutserum, sie bilden den Muskelstoff oder das Myosin. Diese Substanz gerinnt nach dem Tode, so daß es zur Totenstarre kommt. Das Säure-Eiweiß entsteht durch die Einwirkung der Salzsäure im Magen, dann verwandelt es sich in Pepton, welch letzteres die Eigenschaft hat, leicht durch die tierische Haut in die Säfte überzugehen, in denen es sich dann wieder in gewöhnliches Albumin, in Menscheneiweiß, zurückbildet. Ist das nicht der Fall, so bildet das Pepton einen Fremdkörper in den Säften und wird als solcher durch den Harn entleert. Da die weißen Blutkörper die Aufgabe haben, alle Fremdstoffe zu vernichten, so gehen bei der Ueberarbeit viele zu Grunde, welchen Zustand man Nekrozytose (Zellentod) nennt. Kerneiweiß enthält dann noch anregenden Phosphor für das Nervenleben und den Stoffumsatz.

Kerneiweiß findet sich im Kern der Zellen, besonders in der Leber, Milz, Schilddrüse, Hirn, Nieren, im Fleisch junger Tiere (Geflügel), im Bries, Fisch, Käse. Die weißen Blutkörper und der Eiter enthalten besonders viel Kerneiweiß. Auch die Harnsäure entsteht aus dem Kerneiweiß; darum verbietet man Gichtkranken alle obigen Stoffe, welche Kerneiweiß enthalten; nur Topfenkäse ist wegen des geringen Kerneiweißgehaltes erlaubt. Käse enthält Kerneiweiß, die gelben Käse auch noch Fettsäuren, was besonders die Gichtkranken beachten sollen. Der Dotterstoff (Vitellin) ist ein phosphorhaltiger Körper im Eidotter; wenn er sich zersetzt, entsteht daraus das Lezithin, das besonders reich im Gehirn sich findet. Das Glutin ist als Grundsubstanz der Knochen sehr stickstoffhaltig. Das Elastin bildet die Grundlage der elastischen Fasern.

Die Eiweißstoffe werden durch den Lebensvorgang des Stoffwechsels in einfachere Substanzen, wie Harnstoffe bei Fleischessern, übergeführt. Wenn die Harnsäure nicht in ausscheidbaren Harnstoff verwandelt wird, kann sie sehr schädlich werden, zu Blutentmischung, Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht führen. Längere Zeit bei solchen Zuständen vegetarisch leben und insbesondere das weiße Fleisch vom Huhn, Kalb usw. vermeiden, ist sehr wichtig, weil daraus sich viel Gichtstoff (Harnsäure) bildet. Als Nah-