Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 3

Rubrik: Die Fastenkur nach Dr. Kellogg

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: 03.12.2025

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

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Prattifern und geheilten Granten.

Mr. 3.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Mär; 1908.

3nhalt: Die Fastenkur nach Dr. Kellogg. — Die Fußbekleidung (Schluß). — Etwas vom Klatsch. — Korrespondenzen und Heilungen: Menstruation; Gebärmuttersenkung; Croup-Anfall, Hautausschlag; Fieber mit Schüttelfrost; Doppelte Lungenentzündung; Luftröhrenentzündung; Epilepsie; Gelenkrheumatismus; Beginn von Lungenschwindsucht; Incontinentia Urinae; Eczema; chronischer Magenkatarrh.

Die Fastenkur nad Dr. Kellogg.

Die Fastenkur ist keineswegs eine neue, sondern nur die Wiederbelebung einer sehr alten Idee. Prießnit, der Bater der Wasserheilmethode, brauchte das Fasten sustematisch, wie es heute von jenen, welche diese negative Methode bei der Krankenbehandlung befürworten, in Unwendung gebracht wird.

Ohne Zweisel sind viele Leute durch Fasten von chronischen Leiden befreit worden. Leute, welche heftig an chronischen Störungen der Verdauung, der Leber, Kopfschmerzen gelitten haben, sind davon verhältnismäßig frei, nachstem sie eine Fahrt über den Dzean gemacht haben. Der Magen wurde durch Erbrechen gründlich geleert, das Essen war unmöglich und die Natur hatte Muße, die Schlacken des Körpers zu verbrennen.

Wenn Feuerungsmangel eintreten sollte, würde man zuerst die Aschenhaufen untersuchen und alle ausgeglühten Kohlen, welche sorglos sortgeworfen waren, herausnehmen. Dann würde man sich nach altem Papier, alten Kisten u d

anderen nutlosen Sachen umsehen. Alles, was man nur irgend entdecken fönnte, würde in den Ofen geworfen werden, um das Feuer im Gang zu halten. Wenn der Mangel anhalten würde, wäre man vielleicht gezwungen, einige der Mobislien zu verbrennen. Ein Nordpolfahrer versbrannte Teile der Schiffskajüte, um während eines sehr langen Winters Wärme zu schaffen.

Dasselbe geht bei einer Person vor, welche fastet. Wenn sie nicht ihre regelmäßigen Mahlzeiten bekommt, fängt sie an, sich selbst zu verzehren. Nach ein oder zwei Tagen wird kein Hunger mehr empfunden. Der Körper sagt damit: "Es hat keinen Zweck, nach Speise zu verlangen, denn es gibt doch keine. Ich werde etwas nehmen, was mir am nächsten liegt."

Der Körper zehrt von seinen aufgehäuften Vorräten; jedes kleine Teilchen Fett wird gestraucht werden, dann all der Zinder, die halbsverbrannte Feuerung, welche sich im Körper angesammelt hat. Speise, welche vom Körper aufgenommen, teilweise verdaut, unvollkommen verbrannt und als Zinder zurückgelassen wurde, wird jetzt verwertet.

Barnfäure, ein Produtt der Gimeigvermand-

lung, ist der Körperginder. Gin Mensch fann mit Vorteil nur 50 Gramm Giweiß per Tag fonsumieren, aber gewöhnlich werden davon 100, ja 150 Gramm täglich genommen. Alle Lehr= bücher fagen, daß 100 bis 150 Gramm notwendig find, um einen Menschen gesund zu erhalten. Die Armeeration beträgt 120 bis 150 Gramm, was übertrieben ift. Die Mehrzahl ber Menschen ift zweimal ober breimal so viel, als fie braucht und die Folge ift, daß fie es nicht verwerten fann; es häuft fich im Rörper als halbverbranntes Material an, gerade fo, wie sich Zinder in einem Ofen anhäuft, bis feine Luft mehr durch den Rost dringen fann. Man muß ihn erst entfernen, ehe man ein gutes helles Tener erhalten fann.

Es gibt Menschen genug, welche es nicht bedenken, daß die Rahrungsaufnahme auch ein heiliger Vorgang ift, um neue Lebensfräfte aus unserer Nahrung aufzunehmen. Sie stacheln ihren Appetit mit allen möglichen fünstlichen Speisen weit über die natürlichen Bedürfniffe bes Körpers an. Der Gaumen wird als Mittel jum Bergnügen benutt und ber arme Magen gezwungen, sich damit abzufinden, ohne Rücksicht barauf, daß alle Nahrung verarbeitet, ins Blut übergeführt und zum Körperaufbau verwendet werden muß. Die Folge von all diesem ift, daß die meisten Menschen mehr oder weniger an Selbstvergiftung leiden; es besteht fein richtiges Gleichgewicht zwischen Ginnahme und Ausgabe und der Rörper wird durch die abgelagerten Frembftoffe vergiftet. Wenn eine Berfon einen so verunreinigten Körper hat, ist das Fasten für sie fehr nütlich, weil es dem Rörper Belegenheit gibt, die unnötigen Stoffe gu verbrennen, welche Arbeit er tun wird, bevor er von den Geweben gehrt. Es ift genau derfelbe Grundfat, welchen bu in beinem Saufe befolgft, wenn du Fenerungsmangel hast — bevor du das Mobiliar verbrennst, nimmst du die verbrauchten und unnüten Dinge.

Dies erflärt es, weshalb ein Mensch fo lange fasten kann, ohne viel an Rraft zu verlieren. Dr. Tanner, der befannte Sungerfünftler, ergablte bem Schreiber, daß er bei einer Belegenheit zweiundvierzig Tage fastete; da er aber feine Bächter hatte, um dies festzustellen, fo fastete er später wieder vierzig Tage. Er fagte, daß er sich nach der ersten Woche nicht schwächer fühlte als beim Beginn. Dr. Griscow fastete 6 Wochen lang. Gin Italiener fastete in London unter Aufsicht volle 60 Tage1). In einem Landhaus in der Schweiz wurden eine Anzahl Schweine unter einer Lawine begraben und als das Haus nach drei Monaten wieder ausgegraben wurde, waren noch zwei oder drei am Leben, obgleich fie die gange Zeit gefastet hatten. Gin in einem hohlen Baum in eine Falle geratener Bär lebt brei Monate lang ohne Nahrung. Einem Tiere ift es mährend bes Winterschlafes möglich, eine lange Zeit ohne Nahrung zu leben, weil der Körpervorrat nicht angegriffen wird. Die Rerven, Musteln und Anochen bleiben unversehrt und es sind nur das Fett und die unnüten Stoffe, welche aufgezehrt werben. Wenn eine Person eine große Menge Harnfäure und Tett in ihrem Körper angesammelt hat, fann sie ohne Schaden fasten; es ist genug Material vorhanden, um das Lebensfeuer eine Beile weiter brennen zu laffen. Aber wenn der Körper feinen Vorrat dieser Art hat, wird er schnell seine Kraft verlieren. Wenn jemand findet, daß feine Rraft beim Faften erhalten bleibt, ift es flar, daß ihm das Fasten von Vorteil ift.

¹⁾ Damit ist wahrscheinlich der Italiener Succi gesmeint, der beinahe jährlich unter ärztlicher Beobachtung während 30 bis 40 Tage fastet und während dieser Zeit sich gegen ein Eintrittsgeld sehen läßt, teils um dom Publikum die Tatsache seines langen Fastens konstatieren zu lassen, teils auch um Geld zu verdienen.

Es ist in Wirklichkeit nur ein einziger Borteil, welcher beim Fasten erlangt wird, nämlich der, von den Abfallstoffen, der Harnsäure, dem Eiweißabfall befreit zu werden.

Es ist ein wichtiger Puntt bei ber Betrachtung dieser Frage, daß die verschiedenen Rahrungselemente verschiedene Substangen im Rörper bervorbringen. Eiweißstoffe, welche reichlich in Giern, Rindfleisch, Fischen, sowie in Sulfenfrüchten und Miffen enthalten find, bauen die Musteln, Nerven und das Blut auf. Bon biesem Rahrungsstoff brauchen wir täglich circa 50 Gramm und alles was wir mehr gebrauchen, wird durch die Nieren als Abfallsstoff ausgeichieden oder im Rörper als Schlacken aufgespeichert. Die Stärke, ber Buder, bas Wett und die Fruchtfäuren find die Quellen der Barme, bes Fettes und ber Energie. Wenn jemand mehr Bucker, Stärke ober Fett zu fich nimmt, als er braucht, leidet er badurch nicht febr, weil es im Körper in der Form von Fett -bem Reservefonds - angehäuft wird. Ginige Leute fonnen einen großen Uberschuß von diesem Fett ohne ernfte Folgen mit fich berumtragen, obgleich es natürlich ein ungefunder Zuftand ift. Wenn aber jemand ein zu reichliches Quantum Eiweiß zu sich nimmt, muß es fogleich wieder ausgeschieden werden, sonst bildet es Gewebegifte, welche fich in der Saut, dem Gehirn und allen Geweben ablagern. Die Brobutte von Gimeigveränderungen find außerordentlich giftig, mährend die Produfte von Stärfe= und Fettummandlungen es nicht find. Wenn Stärte, Buder und Fett im Rorper verbrancht werden, bestehen die Restbestände einfach aus Rohlenfäure und Waffer. Die Rohlenfaure wird durch die Lungen ausgeschieden. Aber wenn Gimeifftoffe gang ober vielleicht nur teilweise verbraucht werden, so sind die Brodutte tödliche Gifte, von denen diese Barnfaure noch das harmlofeste ift. Die giftigften find Lanthine, Hypoxanthine, Abenine, Guanine und andere Berbindungen.

Diese Anhäufung der Gifte ist es, welche das Müdigkeitsgefühl hervorbringt, wenn keine Arbeit geleistet worden ist und das den Menschen nervös und reizbar macht und ihn oft ins Frrenhaus bringt. Eine fernere Folge sind chronische Leberleiden oder Selbstvergiftung, unreine Haut, Trübung des Weißen im Auge, eine herabgesetzte Widerstandskraft gegen Krank-heit und Unordnungen im ganzen Spstem.

Der einzige Nährstoff, welchen wir in Wahrbeit zu fürchten haben, ift das Gimeiß. Wenn eine Berfon fühlt, daß fie fasten follte, ift es bas nötigste, sich bes Eiweißes zu enthalten. Schon seit langer Zeit hat der Schreiber als angenehmen und wohltnenden Erfat für Faften eine Fruchtbiät verordnet. Die Methode ift einfach: nichts anderes als Früchte zu effen, ausgenommen die febr nahrhaften Sorten, wie Bananen, Feigen, Datteln, man gebraucht meistens faftige Früchte: Aepfel, Beeren, Apfelfinen, Pfirfiche und Weintrauben. Ift, fo oft man hunger verspürt, denn diese Art Rahrung wird feinen Schaben tun, da fie meift nur aus Waffer besteht. Es befriedigt bas Berlangen nach Rahrung, gibt ben Musteln Energie und verhindert die Berabsetzung der Lebenstraft. Man follte Diese Diat fortsetzen, bis man einen flaren Ropf, eine reine Zunge, reine Haut und eine Vermehrung ber Rörperfraft mahrnimmt. Es ift ein ausgezeichneter Blan, bei gewöhnlichem Gefundheitszuftand einen Tag in ber Woche als Fruchttag festzlegen.

Fasten ist eine gute Sache; aber wir haben etwas Bessers. Es ist nur nötig, dem Patienten die Eiweißstoffe herabzusetzen. In den Früchten haben wir Zucker und Säuren, aber wenig Eiweiß; somit kann alles, was durch eine Fastenkur bezweckt werden soll, durch eine Obstediät erreicht werden.

Es ist ein großer Vorteil bei diesem Plane, weil die Lebensfraft des Körpers nicht erniedrigt und die Energie nicht herabgesetzt wird. Der Zucker der Früchte wird direkt ins Blut aufsenommen und gibt dem Körper Energie, ohne viel Verdauungskraft zu erfordern. Die Säuren von Früchten sind blutreinigend, leicht harnstreibend und zerstören Keime, welche sich oft zu Millionen im Magen anhäusen.

Weiter liefern Früchte das Material für die Leber, welches diese gebraucht, um die giftigen Körper zu zerstören, welche im Blute gefunden werden. Die Leber häuft Stärkezucker oder Glykogen aus der verdauten Nahrung an, als ein Mittel, die Körpergifte zu vernichten. Bei dem Fasten schrumpft die Leber zusammen, dis kein Glykogen mehr vorhanden ist und sie nur noch die Hälfte ihrer normalen Größe hat. Eine Fruchtdiät befähigt jedoch die Leber, ihre normale Arbeit aufrecht zu erhalten; somit ist der Körper nicht eines wichtigen Verteidigungsemittels beraubt.

Wenn absolutes Fasten ein wenig zu weit getrieben wird — und niemand weiß genau, wie weit dies geht — mögen die Körperkräfte so geschwächt werden, daß der Körper nicht im stande ist, sich wieder zu erholen und neu aufzubauen. Die Fastenkuren sind oft so übertrieben worden, daß der Appetit ganz verschwand, um nie wiederzukehren, und daß der Körper niemals im stande war, seine Tätigkeit wieder auszuüben. Wehr als eine Fastenkur hat in einem Leichenbegängnis geendet. Dieser Gesahr entgeht man, wenn eine Fruchtfastenkur gemacht wird.

Die Fruchtfur sollte der Patient, noch durch weitere Mittel unterstützen. Heiße und falte Bäder, welche beide den Verbrennungsprozeß im Körper beschleunigen, sowie mehr oder weniger Gymnastik treiben.

Es ist noch ein anderer Vorteil mit dem Fruchtessen verbunden, und zwar dieser, daß

nach einer jeden solchen Mahlzeit eine Menge weißer Zellen, welche die natürlichen Berteibiger bes Körpers find, ins Blut treten. Wenn eine Person fastet, werden diese vermindert und ber Körper bleibt mehrlos gegen Krankheit. Dies ift burch Experimente an Schweinen bewiesen worden; jenen, welchen die Rahrung entzogen war, fonnte eine Rrantheit eingeimpft werden, wohingegen diejenigen, welche ihre gewöhnliche Nahrung befommen hatten, unempfänglich waren. Die Erfahrung lehrt uns, daß ein schlechtgenährter Mensch leichter von einer Rrantheit befallen wird, als ein wohlgenährter. Durch die Obstfastenfur können wir alle die Vorteile erlangen, welche, wie wir gesehen haben, dadurch erzielt werden fonnen, ohne die fonft damit verbundenen Gefahren zu riffieren.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht).

Die Jugbekleidung.

Bon F. Bierau.

(Schluß)

Halbschuhe ober "geschlossene Will man Sandalen" tragen, fo läßt man fich am beften einen Gipsabauf von jedem seiner (mit den dicfften Strumpfen befleibeten) Buge machen und hiernach ein Baar eigene Leiften anfertigen, welche man bem Schuhmacher leiht. Rann man fich diefe - für Erwachsene einmalige - Ausgabe nicht erlauben, so schlage man folgendes Berfahren ein, nachdem man in ber üblichen Weise sich vom Schufter hat Maß nehmen laffen und die Sohlenzeichnung abgegeben hat: Man stelle ben Tuf bicht neben der Wand auf, nachdem man an derfelben mit ein paar Reißnägeln ein Blatt Papier befestigt hat. Alsbann laffe man wieder von einer zweiten Berfon mit