

Zeitschrift:	Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf
Herausgeber:	Sauter'sches Institut Genf
Band:	30 (1920)
Heft:	7
Rubrik:	Kann der Mensch ohne Fett leben?

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: 30.01.2026

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

„Was dann im Winter, wenn kein frisches Obst vorhanden ist?“

„Äpfel allein sind wohl auch ein treffliches Obst, aber wir haben noch vielerlei anderes. Und wenn Sie Ihren kleinen an Obst gewöhnen wollen, geben Sie ihm im Winter Orangen, Feigen, Datteln, Nüsse und Haselnüsse. Eine Abwechslung, daß es eine Freude ist. In richtige Menge und richtiger Auswahl, ein Segen für jedes Kind.“ („Unsere Gesundheit“.)

Kann der Mensch ohne Fett leben?

Die viel erörterte Frage, ob eine vollwertige Nahrung, die den Menschen auf beliebig lange Zeit bei gutem Körpergewicht, sowie guter Gesundheit und voller Leistungsfähigkeit erhält, eine gewisse Menge Fett haben muß, ist von dem bekannten dänischen Physiologen Dr. med. Hindhede von neuem untersucht worden. Nach einer Mitteilung der „Naturwissenschaften“ haben die beiden Hauptversuchspersonen des Forschers 16 Monate lang von einer Kost gelebt, die nur aus Brot, Kartoffeln, Kohl, Rhabarber und Äpfeln ohne irgend welchen Zusatz von besonderen Fettstoffen bestand. Die Menge des physiologisch verwerteten Fettes betrug im Mittel während der ganzen Zeit nur 2,1 bis 2,3 Gramm pro Tag. Eine noch fettärmere Kost dürfte sich kaum zusammenstellen lassen. Die Eiweißzufuhr war dabei reichlich; doch scheint sich auch bei einer noch geringern Eiweißmenge Fett entbehren zu lassen, denn in einem andern Versuch Hindhedes wurden nur 67 Gramm Eiweiß aus der Nahrung ausgenutzt, d. h. rund 1 Gramm pro Körperkilo und Tag. Der Gesundheitszustand der Versuchspersonen war nach 16 Monaten sehr gut. Dies zeigte eine genaue ärztliche Untersuchung. Bei Tieren — und zwar wurden Ratten

für den Versuch benutzt — hat man allerdings früher festgestellt, daß sie ohne Fett nicht am Leben erhalten werden konnten. Hindhede erklärt diese Erscheinung aber dadurch, daß nicht das Fett als solches unentbehrlich sei, sondern die im Fett enthaltenen „Vitamine“, die mit diesem entzogen wurden. Solche „Vitamine“ sind als lebensnotwendig bekannt; sie brauchen aber nicht aus dem Fett zu stammen, sondern sind vor allem in frischen Gemüsen reichlich vorhanden. Da bei den Hindhedeschen Versuchen frisches Gemüse und Obst genommen wurde, konnte kein Mangel an Vitaminen eintreten. Auf diese Weise scheint der Beweis dafür erbracht zu sein, daß der Mensch gesund und kräftig bei einer Kost leben kann, die praktisch als frei von Fett bezeichnet werden darf. (Kneipp-Blätter).

Epilepsie.

Von Dr. R. Catala.

Ich habe in der letzten Zeit das Glück gehabt, drei Fälle von Epilepsie mit gutem Erfolg zu behandeln. Um nun andere aufzumuntern, desgleichen mit unsren homöopathischen Mitteln dieser hartnäckigen Krankheit auf den Leib zu rücken, will ich die Behandlungsweise der Epilepsie, wie ich sie handhabte, hier kurz erläutern.

Es handelte sich in allen drei Fällen um sogen. gemeine Epilepsie, deren Krankheitsäußerung in öfter wiederkehrenden charakteristischen Krampfanfällen mit Bewußtlosigkeit bestand. Einer der Patienten litt an diesen Anfällen, die zuletzt fast täglich auftraten, seit zwanzig Jahren; bei den zwei andern kehrten die Anfälle in weniger kurzen Zwischenräumen auf. Bei allen drei Patienten haben nach etwa zwei- bis dreimonatiger Anwendung unserer Mittel die Anfälle merklich an Heftigkeit nachgelassen, während