**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 32 (1922)

Heft: 3

**Artikel:** Ueber Hungerkuren [Schluss]

Autor: Schalle, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037701

### 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: 20.08.2025** 

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

Freiheit und Unabhängigkeit weckt die Schaffensfreude, die für den Fortschritt unserer Kultur notwendig ist. Nicht Gesetze, sondern Aufklärung und Wissen sind die Wege, die zur Gesundung des Menschengeschlechtes führen.

("Natur und Mensch.")



# Ueber Hungerkuren.

Bon Dr. med. A. Schalle (Bad Börishofen).

(Schlug.)

Die eigentlichen, absoluten Hungerfuren, bei welchen tagelang und sogar wochenlang jederlei Nahrungsaufnahme untersagt ist, sinden auch in den Kreisen, in welchen fanatische Diätkuren üblich sind, relativ wenig Unwendung. In den allermeisten Fällen sind in den Hungerzeiten minimale Mengen vegetarischer Nahrung (etwas Obst usw.) erlaubt und vorgeschrieben.

Bur Stillung des Durstes ist nur reines, etwas gewärmtes Wasser bei den strengen Hungerkuren erlaubt. Das Hunger- und Durstgefühl läßt sich durch Kauen der Blätter von Erythroxylon Coca beseitigen, was die Neger- völker Afrikas vielsach anwenden. Gleiche Dienste tut auch ein Aufguß von Ophelia cireta, wie ihn die indischen Schravaks bei ihren Fasten-kuren verwenden. Aehnliche Wirkung erzeugt auch der chinesische Tee.

Zu welchem Zweck sollen oder dürfen Hunger= kuren verordnet werden?

Es liegt in der Natur der Sache, daß Hungersturen vor allem bei Bollblütigen, Fettsüchtigen und solchen Personen, die eine zu üppige und schwelgerische Lebensweise führen, in Betracht kommen könnten. In einzelnen derartigen Fällen haben diese Entziehungsturen zweifelsohne eine gewisse Berechtigung. Aber vor der fritiklosen

Unwendung dieser Kuren ist auch in diesen Fällen fehr zu marnen. Es erforbert eine große Erfahrung und eine genaue Renntnis ber vielseitigen physiologischen Wirfung der Sungerfur, um die richtige Art und Dauer berfelben im gegebenen Falle bestimmen zu tonnen. Die Durch= führung einer Hungerfur stellt auch an den be= handelnden Arzt große Anforderungen. Der Patient muß täglich fontrolliert werden. find regelmäßige und genaue Stoffwechseluntersuchungen, Bestimmungen bes Stickstoffumfates, ber ausgeschiedenen Mengen von Sarnftoff, Harnfäure, Ammoniat ufm. notwendigerweise vorzunehmen. Nur so können schwere gesund= beitliche Schäbigungen vermieben werden, welche so oft bei den unfinnigen Hungerfuren gewiffen= lofer Rurpfuscher vortommen. Die Grenze für die Anwendung der Entziehungsdiät ift schwer festzustellen. Man muß babei stets wohl beachten, daß bei der Hungerfur nicht allein bas Fett, fondern auch gleichzeitig wertvolle Gimeifförper und andere wichtige Stoffe dem Rörper verloren gehen, bedeutende Mengen Salze und und Waffer. Beim Sunger greift ber Organis= mus zum Teil wohl zu dem vorhandenen Fettvorrat, aber feineswegs so ausschließlich, wie man das sich oft vorstellt. Fette Tiere, die dem Hungertode ausgesett werden, haben, wenn sie zugrunde geben, noch einen gang erheblichen Fettbestand. Das Fett ift gar nicht so leicht verbrennlich, wie man glaubt, und es ift fest= stehende Tatsache, daß man durch Hungern allein einen Rörper nicht vollständig entfetten fann. Ja, es steht fest, daß eine reine Sungerfur nicht nur die allergefährlichste, sondern auch die allerichlechtefte Entfettungsmethode darftellt.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit solcher Hungerkuren bestünde darin, daß wir durch Hungern gewisse Organe entlasten und schonen, indem wir den Stoffwechsel herabsetzen. Sie kämen also in Betracht bei gewissen Herze,

Magen-, Leberleiden usw. Das bekannteste Unwendungsgebiet ift in dieser Hinsicht bas ber Magengeschwüre. Sier verbietet fich Nahrungs= aufnahme, wenigstens im afuten Fall, von felbft. Much bei Gemütsleiden und andern nervofen Störungen werden Sungerfuren nicht felten angewandt. Gerade bei Nervenleiden aber ift peinlichfte Vorsicht in dieser Beziehung nötig. Sungerfuren haben bei Nervenkrankheiten ichon taufend= mal mehr geschadet als genütt. Früher waren Die Sungerfuren besonders beliebt bei der schenßlichsten Geschlechtstrankheit, ber Spphilis. Schon Ulrich von Sutten verordnete babei 14tägiges ftrenges Faften. Go befamen die Sungerfuren einen etwas "anrüchigen Beigeschmad". Beute wird bei Spphilis oft die Schrothfur angewandt, Die eine modifizierte Sungerfur barftellt.

Die Hungerkurfanatiker preisen diese Entziehungsdiät meist an mit dem Hinweis, daß dadurch die im Körper im Laufe der Jahre angesammelten Krankheitsstoffe wieder in Flußkämen und ausgeschieden werden. Wenn man diesen Scharlatanen glauben müßte, so wäre es wahrlich zu verwundern, wie noch so viele Mensichen ohne Hungerkuren alt und sehr alt werben können.

Ein beliebtes Schlagwort dieser Kurpfuscher heißt: "Sie haben zu viel Harnsäure im Körper, die Sie vergiftet; diese muß und wird nur durch meine Hungerfur ausgeschieden werden." Es ist unglaublich, welche propagandistische Kraft dieses Wort von der chronischen Harnsäureverzgiftung bei sehr vielen Menschen gezeigt hat. Geradezu zur Modekrankheit ist die harnsaure Diathese geworden. Es ist wahrlich an der Beit, daß diesem Harnsäureschwindel gewissenzloser Kurpfuscher entgegengetreten wird, der die Menschen thrannisiert und quält. Es ist hier nicht möglich, näher auf dieses wichtige Thema einzugehen. Die wenigsten, die mit der Parole "Harnsäure" um sich wersen, wissen eigentlich

felbst, was harnsaure ift. Sie wiffen nicht, bag bie gefürchtete Barnfäure ein normales Endprodukt unseres Stoffwechsels ift. Beim Berbrennungsprozeß, bem die Nahrungsmittel im Rörper unterworfen find, wird ftets Sarnfäure gebildet und pro Tag burchschnittlich ein halbes Gramm ausgeschieden. Rach reichlicher Fleischnahrung fann sich biefe Ausscheidung auf girta 25 Gramm erhöhen. Dag diefe Barnfaure bei ber Entstehung ber Gicht eine gemiffe Rolle spielt, ift befannt. Im übrigen aber fei nochmals vor dem Harnfäureschwindel mancher Rurpfuscher gewarnt. Betont fei dann noch besonders, daß im Sungerzustand eine vermehrte Barnfäureausscheidung nicht festgestellt worden ift. Alfo ift die Sungerfur auch zur Entgiftung bes Körpers von Harnfäure mohl nicht geeignet. Doch genug davon.

Die Sungerfuren find von einzelnen wenigen Merzten und einzelnen Laien auch in ben letzten Sahren wieder mit großer Reflame propagiert und empfohlen worden. Gingelne wirkliche Erfolge wurden verallgemeinert und mit einer llebertreibung ausposaunt, daß in der Tat viele Unhänger biefer Entziehungsbiät entstanden. Die vielen Migerfolge und die oft schweren gesundheitlichen Schädigungen werden wohl verschwiegen. Immerbin fett jett ichon eine entichiedene Reaktion ein gegen die kritiklose, fanatische Unwendung der hungerfuren. Professor Ullmann warnte auf dem Kongreß deutscher Naturforscher und Aerzte in Salzburg 1911 eindringlich vor ben hungerfuren, da durch die zu rasche Entfettung die betreffenden Bersonen in ihrer Widerstandsfraft sehr geschäbigt werden und nach der hungertur bei jeder felbst leichten Erfrankung rettungslos zugrunde gingen. berühmte Rlinifer Professor Cbstein in Göttingen fagt: "Selbstverständlich sind — bas ist ohne alle weiteren Auseinandersetzungen verständlich alle sogen. Sungerfuren zu verwerfen, denn in-

bem wir hungern, bugen wir neben dem Teit auch Eiweiß ein. Es ist ohne weiteres flar, daß als Wirkung des Hungerns notwendiger= weise eine sich progressiv steigernde Blutverarmung entstehen muß." Er betont, was übri= gens auch Hungerkurenpraktiker zugeben, daß nach der Sungerfur der Fettansatz meift ein noch größerer wird, als er vorher war. Brofeffor Mintowsti in Breslau betont, dag bei Entziehungsturen im allgemeinen 2 bis 5 Pfund Gewichtsabnahme im Monat erzielt werben barf, nicht mehr. Maggebend, fagt er, ift nicht die Gewichtsabnahme, fondern das Gefamtbefinden dabei. Giner der befannteften Merzte und Bertreter der Naturheilmethode, Dr. med. Walser, sagt über das Hungern in einem seiner Werke: "Die Hungerturen tonnen gut fein, wenn man bedenkt, welche Personen man fasten läßt. Läßt man jemand eine folche Rur burchmachen, so muß er auch die nötige Referve von Eiweiß und Kohlehydraten haben, wovon er im Rotfalle zehren fann; man bente auch baran, daß durch Hungern das Blut stark eingedickt wird und fo die Blutgefäße gereigt werben. Bom dicken Blut wiffen wir aber, daß es die Grundursache ber Arterienverkaltung ift. Berschiedene Fälle von Sungerfuren habe ich fennen gelernt, die fehr unglücklich mit Tuberkulose endigten. Und ich bin gu bem Urteil gefommen: Es fann nichts ichaben, wenn man öfters 'mal eine Mahlzeit ausfallen läßt oder einige Tage fastet; aber länger andauernde, nicht individuelle Hungerfuren fonnen unberechenbaren Schaben zufügen. Man unterzieht sich allen möglichen unsinnigen fanatischen Sungerfuren, aber bas höchst vernünftige, hygienische Fastengebot der Rirche will man nicht beachten." Dieses entschiedene Urteil Dr. Walsers ist um so bedeutungsvoller, als er einer der hervorragendsten Bertreter ber Raturheilmethode ist und der Sache gewiß objettiv gegenüberftebt.

Es läßt fich mit Bestimmtheit fagen: Alle die wunderbaren Erfolge, die nur durch Hungerfuren zu erreichen fein follen, laffen fich burch andere, harmlose, ungefährliche therapeutische Magnahmen, 3. B. durch vegetarische Diät, burch ichonendere biatetische Methoden, Wafferanwendungen uim. ebenso sicher erreichen. Vor allem aber sind die Hungerfuren als Hilfsmittel bes Rneipp'ichen Seilverfahrens entschieden abzulehnen. "Bei ber Wafferfur muß nian tuchtig effen." Diefes Wort unferes Alltmeifters Rneipp befagt in deutlichster und bestimmtester Form, wie er zu hungerfuren fich ftellen würde. Wir haben im Aneipp'ichen Seilverfahren beffere, schonendere und sicherere Hilfsmittel, um bas zu erreichen, was die Hungerkuren zu leisten imstande find.

An Stelle der fanatischen Hungerkuren trete eine vernünftige, mäßige Lebensweise, vorwiegend vegetarische Kost und ein zeitweiliges, mildes Fasten, wie die katholische Religion in so eminent hygienischer, genialer Weise es empfiehlt.

Dieses vernünftige, zielbewußte Fasten gibt auch jene tiefinnerliche Befriedigung, die das Bewußtsein der gegen das eigene Triebleben siegreich betätigten Energie verleiht!

(Aneipp=Blätter.)



# Die Haut und ihre Pflege.

Von Dr. med. A. Scholz, Bad Börishofen.

Motto: Reinlichkeit und Schönheitssinn find ein Gradmesser für bie sitt= liche Höhe eines Boltes.

Die Haut ist ein Organ, das den menschlichen Körper gleichsam wie eine Hülle umgibt. Allen Erhöhungen und Vertiefungen des Körpers schmiegt sie sich an, in den verschiedenen Oeffnungen desselben setzt sie sich in allerdings ver-