

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: 13.02.2026

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.

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

(Schluß.)

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

Zur 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 Negervölker Afrikas vielfach anwenden. Gleiche Dienste tut auch ein Aufguß von *Ophelia cireta*, wie ihn die indischen Schravaks bei ihren Fastenkuren verwenden. Ähnliche Wirkung erzeugt auch der chinesische Tee.

Zu welchem Zweck sollen oder dürfen Hungerkuren verordnet werden?

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

Anwendung dieser Kuren ist auch in diesen Fällen sehr zu warnen. Es erfordert eine große Erfahrung und eine genaue Kenntnis der vielseitigen physiologischen Wirkung der Hungerkur, um die richtige Art und Dauer derselben im gegebenen Falle bestimmen zu können. Die Durchführung einer Hungerkur stellt auch an den behandelnden Arzt große Anforderungen. Der Patient muß täglich kontrolliert werden. Es sind regelmäßige und genaue Stoffwechseluntersuchungen, Bestimmungen des Stickstoffumsatzes, der ausgeschiedenen Mengen von Harnstoff, Harnsäure, Ammoniak usw. notwendigerweise vorzunehmen. Nur so können schwere gesundheitliche Schädigungen vermieden werden, welche so oft bei den unsinnigen Hungerkuren gewissenloser Kurpfuscher vorkommen. Die Grenze für die Anwendung der Entziehungsdiät ist schwer festzustellen. Man muß dabei stets wohl beachten, daß bei der Hungerkur nicht allein das Fett, sondern auch gleichzeitig wertvolle Eiweißkörper und andere wichtige Stoffe dem Körper verloren gehen, bedeutende Mengen Salze und Wasser. Beim Hunger greift der Organismus zum Teil wohl zu dem vorhandenen Fettvorrat, aber keineswegs so ausschließlich, wie man das sich oft vorstellt. Fette Tiere, die dem Hungertode ausgesetzt werden, haben, wenn sie zugrunde gehen, noch einen ganz erheblichen Fettbestand. Das Fett ist gar nicht so leicht verbrennlich, wie man glaubt, und es ist feststehende Tatsache, daß man durch Hungern allein einen Körper nicht vollständig entfetten kann. Ja, es steht fest, daß eine reine Hungerkur nicht nur die allergefährlichste, sondern auch die aller schlechteste Entfettungsmethode darstellt.

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 Herz-,

Magen-, Leberleiden usw. Das bekannteste Anwendungsgebiet ist in dieser Hinsicht das der Magengeschwüre. Hier verbietet sich Nahrungsaufnahme, wenigstens im akuten Fall, von selbst. Auch bei Gemütsleiden und andern nervösen Störungen werden Hungerkuren nicht selten angewandt. Gerade bei Nervenleiden aber ist peinlichste Vorsicht in dieser Beziehung nötig. Hungerkuren haben bei Nervenkrankheiten schon tausendmal mehr geschadet als genützt. Früher waren die Hungerkuren besonders beliebt bei der schrecklichsten Geschlechtskrankheit, der Syphilis. Schon Ulrich von Hutten verordnete dabei 14tägiges strenges Fasten. So bekamen die Hungerkuren einen etwas „anrühigen Beigeschmack“. Heute wird bei Syphilis oft die Schrothkur angewandt, die eine modifizierte Hungerkur darstellt.

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

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

selbst, was Harnsäure ist. Sie wissen nicht, daß die gefürchtete Harnsäure ein normales Endprodukt unseres Stoffwechsels ist. Beim Verbrennungsprozeß, dem die Nahrungsmittel im Körper unterworfen sind, wird stets Harnsäure gebildet und pro Tag durchschnittlich ein halbes Gramm ausgeschieden. Nach reichlicher Fleischnahrung kann sich diese Ausscheidung auf zirka 25 Gramm erhöhen. Daß diese Harnsäure bei der Entstehung der Gicht eine gewisse Rolle spielt, ist bekannt. Im übrigen aber sei nochmals vor dem Harnsäureschwindel mancher Kurpfuscher gewarnt. Betont sei dann noch besonders, daß im Hungerzustand eine vermehrte Harnsäureausscheidung nicht festgestellt worden ist. Also ist die Hungerkur auch zur Entgiftung des Körpers von Harnsäure wohl nicht geeignet. Doch genug davon.

Die Hungerkuren sind von einzelnen wenigen Ärzten und einzelnen Laien auch in den letzten Jahren wieder mit großer Reklame propagiert und empfohlen worden. Einzelne wirkliche Erfolge wurden verallgemeinert und mit einer Uebertreibung ausposaunt, daß in der Tat viele Anhänger dieser Entziehungsdiät entstanden. Die vielen Mißerfolge und die oft schweren gesundheitlichen Schädigungen werden wohl verschwiegen. Immerhin setzt jetzt schon eine entschiedene Reaktion ein gegen die kritiklose, fanatische Anwendung der Hungerkuren. Professor Ullmann warnte auf dem Kongreß deutscher Naturforscher und Ärzte in Salzburg 1911 eindringlich vor den Hungerkuren, da durch die zu rasche Entfettung die betreffenden Personen in ihrer Widerstandskraft sehr geschädigt werden und nach der Hungerkur bei jeder selbst leichten Erkrankung rettungslos zugrunde gingen. Der berühmte Kliniker Professor Ebstein in Göttingen sagt: „Selbstverständlich sind — das ist ohne alle weiteren Auseinandersetzungen verständlich — alle sogen. Hungerkuren zu verwerfen, denn in-

dem wir hungern, büßen wir neben dem Fett auch Eiweiß ein. Es ist ohne weiteres klar, daß als Wirkung des Hungerns notwendigerweise eine sich progressiv steigende Blutverarmung entstehen muß." Er betont, was übrigens auch Hungerkurenpraktiker zugeben, daß nach der Hungerkur der Fettansatz meist ein noch größerer wird, als er vorher war. Professor Winkowski in Breslau betont, daß bei Entziehungskuren im allgemeinen 2 bis 5 Pfund Gewichtsabnahme im Monat erzielt werden darf, nicht mehr. Maßgebend, sagt er, ist nicht die Gewichtsabnahme, sondern das Gesamtbefinden dabei. Einer der bekanntesten Ärzte und Vertreter der Naturheilmethode, Dr. med. Walser, sagt über das Hungern in einem seiner Werke: „Die Hungerkuren können gut sein, wenn man bedenkt, welche Personen man fasten läßt. Läßt man jemand eine solche Kur durchmachen, so muß er auch die nötige Reserve von Eiweiß und Kohlehydraten haben, wovon er im Notfalle zehren kann; man denke auch daran, daß durch Hungern das Blut stark eingedickt wird und so die Blutgefäße gereizt werden. Vom dicken Blut wissen wir aber, daß es die Grundursache der Arterienverkalkung ist. Verschiedene Fälle von Hungerkuren habe ich kennen gelernt, die sehr unglücklich mit Tuberkulose endigten. Und ich bin zu dem Urteil gekommen: Es kann nichts schaden, wenn man öfters 'mal eine Mahlzeit ausfallen läßt oder einige Tage fastet; aber länger andauernde, nicht individuelle Hungerkuren können unberechenbaren Schaden zufügen. Man unterzieht sich allen möglichen unsinnigen fanatischen Hungerkuren, aber das höchst vernünftige, hygienische Fastengebot der Kirche will man nicht beachten." Dieses entschiedene Urteil Dr. Walsers ist um so bedeutungsvoller, als er einer der hervorragendsten Vertreter der Naturheilmethode ist und der Sache gewiß objektiv gegenübersteht.

Es läßt sich mit Bestimmtheit sagen: Alle die wunderbaren Erfolge, die nur durch Hungerkuren zu erreichen sein sollen, lassen sich durch andere, harmlose, ungefährliche therapeutische Maßnahmen, z. B. durch vegetarische Diät, durch schonendere diätetische Methoden, Wasseranwendungen usw. ebenso sicher erreichen. Vor allem aber sind die Hungerkuren als Hilfsmittel des Aneipp'schen Heilverfahrens entschieden abzulehnen. „Bei der Wasserkur muß man tüchtig essen.“ Dieses Wort unseres Altmeisters Aneipp besagt in deutlichster und bestimmtester Form, wie er zu Hungerkuren sich stellen würde. Wir haben im Aneipp'schen Heilverfahren bessere, schonendere und sicherere Hilfsmittel, um das zu erreichen, was die Hungerkuren zu leisten imstande sind.

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 Wörishofen.

Motto: Reinlichkeit und Schönheits Sinn
sind ein Gradmesser für die sittliche
Höhe eines Volkes.

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 Öffnungen desselben setzt sie sich in allerdings ver-