Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 6

Artikel: Vom Hunger und Durst
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552369

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: 24.12.2025

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

sen, um die Fahrstrassen zu durchkreuzen, auf denen in wilder Hast Roller, Autos und Busse daherrasen, die schöne, gesunde Meerluft mit dem üblichen Gasgemisch verpestend, das dafür sorgt, dass der heutige Mensch ja nicht etwa zu alt wird. Also, diese tägliche Begegnung mit den Nachteilen moderner Zivilisation genügt bestimmt, wenn wir an die kurze Erholungsdauer und an die notwendige Auffrischung unserer Gesundheitsreserven denken.

Wir werden daher den Tag mit der aufgehenden Sonne beginnen, denn dann ist noch alles ruhig am Strand. Ein Morgenspaziergang dem Ufer entlang kräftigt uns wunderbar, so dass auch nur einige Tage am Meer eine richtige Auffrischung der Körperkräfte einzubringen vermögen. Wie angenehm, wenn das frische Meerwasser immer wieder die Füsse umspülen. Ob dies auf unserm Morgen-, Mittag- oder Abendspaziergang dem Ufer entlang geschieht, immer wieder ist es für uns ein wohltuendes Behagen.

Wird das Leben am Strand zu unruhig, dann stürzen wir uns in die Wellen und geniessen das kühlende Nass und die gesunde, stärkende Bewegung. Kehren wir wieder zurück, erwartet uns irgendwo ein ruhiges Plätzchen im warmen Sand. Wie wohl bekommt uns diese Entspannung, die uns ganz allmählich in einen erfrischenden Schlaf hinübergleiten lässt. Die Meerluft zehrt an uns, und wenn wir darob nicht gereizt werden wollen, ist es das Beste, wir lassen dem erholenden Schlaf freien Lauf. Haben wir unsern Aufenthalt so gewählt, dass wir abwechselnd auch eine kleine Bergwanderung vornehmen können, dann wird auch dies überaus vorteilhaft sein. Zum Sonnenuntergang sind wir wieder am Strand, denn immer wieder ist es für uns ein Erlebnis, die rotgoldene Scheibe der gütigen Licht- und Wärmespenderin am fernen Horizont im Meer versinken zu sehen. Noch lange nachher finden wir uns in den farbenprächtigen Schein versunken, den die Sonnenstrahlen immer noch gen Himmel senden, während sich auf den Wellen der letzte Glanz des abendlichen Dämmerlichtes widerspiegelt. Ein letzter Spaziergang im warmen Sand mit tiefem Einatmen der würzigen Meerluft beschliesst den gesundheitsfördernden Tag. Er war so reichhaltig für uns, dass wir ihn gar nicht durch gesellschaftliche Umtriebe stören oder verlängern möchten! Im Gegenteil, wir schätzen uns glücklich, frei und ungebunden zu sein, um einen langen Vormitternachtsschlaf geniessen zu können. Wenn uns zu Hause der Alltag wieder mehr als genug in die Nacht hinein mit Pflichten gefangen nimmt, sind wir doppelt froh, durch genügend Schlaf unsere kurze Erholungszeit um vieles besser ausgewertet zu haben. So also sollten wir unsere Ferientage gestalten und nicht in lautem, lärmendem Austoben unsere Kräfte vergeuden. So, wie wir dabei für unsern Körper die beste, bekömmlichste Nahrung aussuchen. so werden wir auch für unsern Geist nur Erquickendes beschaffen und alles andere von uns fernhalten. Kein Wunder, wenn wir auf diese Weise unsere Ferienzeit zu verdoppeln vermögen! Sensationshungrige werden sich nicht daran beteiligen, infolgedessen aber auch nicht den gleichen gesundheitlichen Nutzen aus ihrem Aufenthalt am Meere ziehen können.

Vom Hunger und Durst

Das Leben ist an Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme gebunden, darum gehören Hunger und Durst zu den elementarsten Trieben des Menschen. Bekanntlich ist der Durst viel quälender als der Hunger, weshalb man wohl hin und wieder von Hungerkünstlern und Hungerstreiks in den Zeitungen lesen kann, jedoch wird sich kaum ein Mensch zu einem Durstkünstler ausbilden können. Dass die Natur nach Flüssigkeitsaufnahme noch stärker als nach Nahrungsaufnahme fordert, ist ebenfalls sehr zweckentsprechend, denn bereits ein Verlust von 10 % Flüssigkeit ruft Störungen der Gesundheit hervor; bei 20 % Flüssigkeitsverlust ist schon eine ernste Lebensgefahr vorhanden.

In der Tierwelt spielt der Hunger und Durst im Kampf ums Dasein ebenfalls eine grosse Rolle, jedoch treten ernste Störungen durch fehlerhafte Befriedigung dieser Triebe in der freien Wildbahn kaum auf, sondern Nahrungsaufnahme und Trinkmenge werden nach dem Bedarf des Körpers befriedigt und ein zu viel oder zu wenig wird bei normalem Milieu der Tiere kaum beobachtet. Anders verhält es sich mit den Haustieren und noch anders mit dem Menschen.

Der Mensch ist durch die Fähigkeit des Verstandes triebunsicher geworden, d. h. er kann sich nicht mehr nur auf seinen Hunger oder Durst verlassen, um zu entscheiden, ob sein Körper genügend feste und flüssige Nahrung aufgenommen hat. Viele Menschen bedauern den Verlust dieser Triebsicherheit, jedoch ist nach guter Ueberlegung wohl kaum von einem Bedauern zu sprechen. Triebsicherheit bedeutet nämlich auch Triebherrschaft und eine völlige Beherrschung des Lebens von den Trieben gebührt den Tieren, nicht aber der Krone der Schöpfung, bei der der Verstand ausschlaggebend sein sollte. Leider aber lässt sich der Mensch in Ernährungsfragen meist nicht von seinem Verstand leiten. Schon unter normalen Verhältnissen lässt dies zu wünschen übrig, wieviel mehr im Krankheitsfalle.

Ist es richtig, den Patienten, der grossen Appetit hat, unbeschränkt essen zu lassen oder sollte der Kranke in jedem Falle hungern? Darf man den Durst des Kranken stillen, bis er wirklich genug hat? Muss der Kranke in jedem Falle viel trinken, um durch die Nieren die «Krankheitsstoffe» genügend auszuscheiden? Diese Fragen wollen wir einmal untersuchen!

In der Laienwelt findet man oft die Ansicht vertreten, dass die Nahrungsverweigerung bzw. der Durst des Kranken ein Durchbruch der Triebe des Menschen sei, und dass man dem in jedem Falle Rechnung zu tragen habe. Auf der anderen Seite kennen wir sicher alle die Einstellung vieler Mütter, die ihren Kindern im Krankheitsfalle unbedingt viel zu essen geben wollen, aus Angst, ihr Kind könne verhungern, wenn es einmal einige Tage nichts isst. Beide Ansichten sind aber vom Ernährungsphysiologischen Standpunkt aus falsch, wie sich dies in solch unvernünftigen Fällen leider immer wieder gezeigt hat und wie die Diättherapeuten dies aus ihrer Praxis hundertfältig mit Beispielen belegen könnten.

Wenn der Herzkranke, dessen Gewebe sich mit Wasser voll gesogen hat, so dass überall in der Haut bei leichtem Druck Vertiefungen zurückbleiben, Flüssigkeit trinkt bis sein Durst gestillt ist, dann kannst du ihn womöglich bald zu Grabe tragen. Schränkt man aber die Flüssigkeit stark ein, im akuten Falle vielleicht auf 600 ccm (inbegriffen auch der Flüssigkeitsgehalt der «festen» Nahrung), so ist das entscheidend zur Besserung und oft wichtiger wie die beste medikamentöse Behandlung. Auch das Salz musst du unbedingt fortlassen, wenn du den Patienten bald wieder gesund herumlaufen sehen willst. Selbst wenn es den Kranken noch so sehr nach salzigen Sachen gelüsten mag, sie sind für ihn unbedingt verboten.

Aber wie steht es bei der sog. Wasserharnruhr (Diabetes insipidus)? Auch hier hat der Patient einen unlöschbaren Durst. Aber wenn man diesem Kranken die gleichen Flüssigkeitsbeschränkungen auferlegen wollte, wie dem Herzkranken, dann bringt man ihn bestimmt an den Rand des Grabes. Die Beispiele lassen sich beliebig verlängern.

Der akut Nierenkranke darf weder feste Nahrung zu sich nehmen noch Flüssigkeit, sondern muss in den ersten Tagen unbedingt hungern und dursten! Nur so ist eine Ausheilung zu erreichen, sonst aber bleibt oft ein «Nierenschaden» für das ganze Leben zurück. Ganz anders ist es, wenn die Nierenkrankheit durch eine unzweckmässige Behandlung in ein chronisches Stadium übergegangen ist, so dass die Gefahr einer Nierenvergiftung besteht. Dieser Patient muss sehr viel Flüssigkeit trinken. Die Niere kann hier nur noch wenig Gift- und Schlackenstoffe in einer bestimmten Flüssigkeitsmenge ausscheiden. Darum

braucht der Körper viel Flüssigkeit, um genügend harnpflichtige Stoffe durch die Nieren und durch die Haut im Schweiss aus dem Blut herauszuschaffen.

Wenn man den Heisshunger des Zuckerkranken stillt, bis er völlig gesättigt ist, kann man sicher sein, dass sich seine Stoffwechsellage arg verschlechtert, kurz, seine Krankheit ungünstig beeinflusst wird. Das richtige ärztliche Handeln ist hier Nahrungseinschränkung, auch wenn ein kleiner Hunger zurückbleibt.

Anders wiederum ist es in der Rekonvaleszenz (Erholung) nach einem Typhus oder einer Lungenentzündung. Hier darf der Patient, wenn er einen Heisshunger hat, diesen schon einmal stillen, selbst wenn er dadurch auch einmal etwas mehr essen sollte, als er es sonst tun würde.

Bei bestimmten Drüsenstörungen z. B. der Hypophyse (eine ca. erbsengrosse Drüse an der Unterseite des Gehirns), wir meinen hier die Simmond'sche Krankheit, oder der Nebenniere (ca. 3—4 cm grosse Gebilde, dem oberen Nierenpol aufsitzend), wo bei bestimmten Störungen die sog. Addison'sche Krankheit auftritt, hat der Patient eine grosse Abneigung gegen jede Nahrungsaufnahme. Wenn der Arzt dieser Nahrungsverweigerung nicht geschickt entgegentritt, wird er den Patienten buchstäblich verhungern sehen; als Skelett abgemagert, stirbt er.

Dagegen sollte man einen Patienten während einer Infektionskrankheit nicht unbedingt dick füttern wollen, sondern hier ist es recht, der natürlichen Nahrungsverweigerung Raum zu geben und ihn ruhig einmal hungern zu lassen; etwas Gemüse- und Fruchtsäfte reichen hier vollständig zur Ernährung. Allerdings ist noch besonders zu beachten, dass die Infektionskrankheiten nicht generell mit einer Fastenkur behandelt werden dürfen, sondern auch hier gibt es Ausnahmen. Bekannt ist vor allem die Tuberkulose und kein Arzt, der die ernährungstherapeutischen Grundsätze berücksichtigt, wird einen Tuberkulosen bewusst hungern lassen. Obwohl man heute von den «Mastkuren» abgewichen ist, sollte die Kost bei dieser Erkrankung dennoch reichlich und gut sein.

Bei starker Ueberfunktion der Schilddrüse, also beim Basedow-Kranken ist der Verbrennungsvorgang, das ist der Stoffwechsel, durch das Schilddrüsenhormon Thyroxin abnorm stark gesteigert. Das Nahrungsbedürfnis ist darum wesentlich erhöht und auch hier würde eine Fastenkur nur ungünstig wirken.

Durch diese Beispiele wollte ich zeigen, dass man im Erkrankungsfalle für Hunger bezw. Appetit und Durst nicht schematisch und generell die gleichen Verordnungen treffen kann, sondern dass es in jedem speziellen Falle fachmännisches Wissen und Geschick erfordert.

Ein Kranker sollte nicht strenger behandelt werden, als es unbedingt erforderlich ist. Unwillkürlich mag man da an die oft in Krankenhäusern durchgeführte Kost bei Leberkrankheiten denken. Meist ist das Essen hier sehr einseitig und wenig schmackhaft. Infolge des dort leider notwendigen Massenbetriebes werden spezielle Wünsche des Kranken nicht berücksichtigt, und die Speisen meist ohne Liebe zubereitet. Auch wenn eine solche Ernährung wissenschaftlich richtig sein mag, ärztlich ist sie es sicher nicht; denn gerade bei Leberkranken kann man oft einen speziellen Appetit des Kranken ermöglichen, wenn man eine genügende Kenntnis in Ernährungsfragen hat und eben nicht nach einem Schema vorgeht, wodurch man eine gute Abwechslung schaffen kann. Wenn der Patient so Freude am Essen hat und nicht durch unnötige Beschränkung und Härten fast einen Ekel vor seiner Nahrung empfindet, trägt auch dies wesentlich zur Heilung mit bei. Auch allzu theoretische Empfehlungen, die aus finanziellen Gründen oder bedingt durch die Jahreszeit, gar nicht durchzuführen sind, sollten von einem erfahrenen Ernährungstherapeuten nicht gegeben werden, denn er wird damit das Vertrauen des Patienten nicht gewinnen.

Denken wir an das Sprichwort des Paracelsus: «Die Sonne ist gut, ist aber auch nicht gut. Der Regen ist gut, ist aber auch nicht gut.» So verhält es sich auch mit dem Hunger und Durst im Krankheitsfalle, nicht allein «Triebregungen» sind hier entscheidend, sondern das Wissen und die Erfahrung auf dem Gebiet der Diätetik (Ernährungsbehandlung).

Dr. Drebinger

Was leistet die Leber für uns?

Die Leber ist das wunderbarste Laboratorium der ganzen Welt. Sie ist immer bereit, alle Fehler und Verkehrtheiten, die wir aus Unwissenheit, Unerfahrenheit, Gleichgültigkeit oder infolge zwingender Verhältnisse begehen, nach Möglichkeit wieder gut zu machen. Wenn wir uns durch unzweckmässiges Essen und Trinken oder durch die Einnahme von Medikamenten und Giftstoffen schädigen, sucht sie durch ihre Wirksamkeit immer wieder einen Ausgleich zu schaffen. Giftstoffe, die durch das Pfortaderblut in die Leber geführt werden, können mit Hilfe der unübertrefflichen Einrichtungen dieses kleinen Laboratoriums vielfach unschädlich gemacht werden. Das ist der Grund, weshalb Gifte und Medikamente nicht so stark schädigend wirken, wenn wir sie einnehmen, als wenn wir sie eingespritzt erhalten.

Stellen wir uns nun einmal vor, wieviel unsere Leber täglich auszuhalten hat und wieviel sie arbeiten muss, um ihre Aufgabe zu erfüllen! Da rückt die Nahrung heran, die heute mit allerlei Chemikalien durchsetzt ist. Es fehlen auch die vielen Ernährungstorheiten nicht, die für unsere Leber eine grosse Belastung bedeuten. Dann melden sich die vielen Pülverchen und Tabletten, die der moderne Mensch des 20. Jahrhunderts schlucken muss, wenn ihn Kopfweh, Bauchweh, Zahnweh, Verstopfung, Krämpfe, hoher Blutdruck, Nervosität und anderes mehr plagt. Aber die Liste von dem, was wir weiter noch zu schlucken bekommen, ist damit keineswegs erschöpft. Durch unser gespritztes Obst kommen Kupfer, Blei, Arsenik, Schwefel und DTT in unser Blut; die Konservierungsmittel bringen Salicyl und Benzoesäure, während die Wurstwaren und Büchsenkonserven Salpeter, Farbe und synthetische Geschmackverbesserungsmittel abladen. Je nach Laune und Bedarf rücken, wie bereits angedeutet, aber auch noch die mannigfachsten Spezialitäten heran, so Aspirin, Spirain, Sanalgin, Sedormit und anderes mehr. Dies alles belastet die arme Leber so stark, dass sie vor grossen Aufgaben steht, um den angerichteten Schaden einigermassen wieder ausgleichen zu können.

Seit das Rauchen zur Selbstverständlichkeit geworden ist, muss sich die bereits so vielbeschäftigte Leber täglich auch noch mit Nikotin, Phenol und ähnlichen Stoffen herumplagen. Aber auch der schädliche und übertriebene Alkoholgenuss, verbunden mit Schnäpsen und Wiskis, macht der armen Leber viel zu schaffen. Ist es überhaupt noch ein Wunder, wenn sie trotz ihren vorzüglichen Einrichtungen schliesslich einmal versagt, weil sie mit all den vielen Zumutungen nicht mehr fertig wird!

Wer nie einen wirklichen Fasttag in des Wortes wahrer Bedeutung einschaltet, verschafft seiner Leber auch nie eine Ruhepause. Unaufhörlich muss sie tätig sein, Tag und Nacht, Monat um Monat, Jahr um Jahr. Bei Fleisch- und Fischvergiftungen, wie bei der Einnahme starker Gifte muss sie sogar alles daran setzen, um uns vor dem Tode zu bewahren. Wir sollten uns deshalb ernstlich fragen: «Was leistet die Leber für uns und welche Beachtung schenken wir unserseits ihr?» Vielleicht müssen wir beschämt eingestehen, dass wir uns womöglich überhaupt noch nie um sie gekümmert haben! Kein Wunder, dass es uns deshalb nie in den Sinn kam, sie durch Einschalten eines Fasttages dann und wann zu schonen oder durch Mässigkeit im Essen und Trinken etwas mehr Rücksicht auf sie zu nehmen! Es ist reichlich spät, das Trinken einzustellen, wenn die Leber schon geschrumpft ist und oft auch meist zu spät von der verkehrten Eiweissüberfütterung, also der einseitigen Fleisch-, Eier- und Käsenahrung, wie auch von der Einnahme denaturierter Nahrungsmittel abzustehen, wenn die Krebszellen schon den grössten Teil der Leber einnehmen!