

**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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.01.2025

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

# Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 3.

18. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

März 1908.

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

## Die Fastenkur nach Dr. Kellogg.

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

Ohne Zweifel 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, nachdem sie eine Fahrt über den Ozean 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 fortgeworfen waren, herausnehmen. Dann würde man sich nach altem Papier, alten Kisten u d

anderen nutzlosen Sachen umsehen. Alles, was man nur irgend entdecken könnte, würde in den Ofen geworfen werden, um das Feuer im Gang zu halten. Wenn der Mangel anhalten würde, wäre man vielleicht gezwungen, einige der Mobilien zu verbrennen. Ein Nordpolfahrer verbrannte 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 gebraucht werden, dann all der Zunder, die halbverbrannte Feuerung, welche sich im Körper angesammelt hat. Speise, welche vom Körper aufgenommen, teilweise verdaut, unvollkommen verbrannt und als Zunder zurückgelassen wurde, wird jetzt verwertet.

Harnsäure, ein Produkt der Eiweißverwand-

lung, ist der Körperzinder. Ein Mensch kann mit Vorteil nur 50 Gramm Eiweiß per Tag konsumieren, aber gewöhnlich werden davon 100, ja 150 Gramm täglich genommen. Alle Lehrbücher sagen, daß 100 bis 150 Gramm notwendig sind, um einen Menschen gesund zu erhalten. Die Armeeration beträgt 120 bis 150 Gramm, was übertrieben ist. Die Mehrzahl der Menschen ist zweimal oder dreimal so viel, als sie braucht und die Folge ist, daß sie es nicht verwerten kann; es häuft sich im Körper als halbverbranntes Material an, gerade so, wie sich Zunder in einem Ofen anhäuft, bis keine Luft mehr durch den Rost dringen kann. Man muß ihn erst entfernen, ehe man ein gutes helles Feuer erhalten kann.

Es gibt Menschen genug, welche es nicht bedenken, daß die Nahrungsaufnahme auch ein heiliger Vorgang ist, um neue Lebenskräfte aus unserer Nahrung aufzunehmen. Sie stacheln ihren Appetit mit allen möglichen künstlichen Speisen weit über die natürlichen Bedürfnisse des Körpers an. Der Gaumen wird als Mittel zum Vergnügen benutzt und der arme Magen gezwungen, sich damit abzufinden, ohne Rücksicht darauf, daß alle Nahrung verarbeitet, ins Blut übergeführt und zum Körperaufbau verwendet werden muß. Die Folge von all diesem ist, daß die meisten Menschen mehr oder weniger an Selbstvergiftung leiden; es besteht kein richtiges Gleichgewicht zwischen Einnahme und Ausgabe und der Körper wird durch die abgelagerten Fremdstoffe vergiftet. Wenn eine Person einen so verunreinigten Körper hat, ist das Fasten für sie sehr nützlich, weil es dem Körper Gelegenheit gibt, die unnötigen Stoffe zu verbrennen, welche Arbeit er tun wird, bevor er von den Geweben zehrt. Es ist genau derselbe Grundsatz, welchen du in deinem Hause befolgst, wenn du Feuerungsmangel hast — bevor du das Mobiliar verbrennst,

nimmst du die verbrauchten und unnützen Dinge.

Dies erklärt es, weshalb ein Mensch so lange fasten kann, ohne viel an Kraft zu verlieren. Dr. Tanner, der bekannte Hungerkünstler, erzählte dem Schreiber, daß er bei einer Gelegenheit zweiundvierzig Tage fastete; da er aber keine Wächter hatte, um dies festzustellen, so fastete er später wieder vierzig Tage. Er sagte, daß er sich nach der ersten Woche nicht schwächer fühlte als beim Beginn. Dr. Griscom fastete 6 Wochen lang. Ein Italiener fastete in London unter Aufsicht volle 60 Tage<sup>1)</sup>. 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 sie die ganze Zeit gefastet hatten. Ein in einem hohlen Baum in eine Falle geratener Bär lebt drei Monate lang ohne Nahrung. Einem Tiere ist es während des Winterschlafes möglich, eine lange Zeit ohne Nahrung zu leben, weil der Körpervorrat nicht angegriffen wird. Die Nerven, Muskeln und Knochen bleiben unverfehrt und es sind nur das Fett und die unnützen Stoffe, welche aufgezehrt werden. Wenn eine Person eine große Menge Harnsäure und Fett in ihrem Körper angesammelt hat, kann sie ohne Schaden fasten; es ist genug Material vorhanden, um das Lebensfeuer eine Weile weiter brennen zu lassen. Aber wenn der Körper keinen Vorrat dieser Art hat, wird er schnell seine Kraft verlieren. Wenn jemand findet, daß seine Kraft beim Fasten erhalten bleibt, ist es klar, daß ihm das Fasten von Vorteil ist.

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

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

Es ist ein wichtiger Punkt bei der Betrachtung dieser Frage, daß die verschiedenen Nahrungselemente verschiedene Substanzen im Körper hervorbringen. Eiweißstoffe, welche reichlich in Eiern, Rindfleisch, Fischen, sowie in Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten sind, bauen die Muskeln, Nerven und das Blut auf. Von diesem Nahrungsstoff brauchen wir täglich circa 50 Gramm und alles was wir mehr gebrauchen, wird durch die Nieren als Abfallstoff ausgeschieden oder im Körper als Schlacken aufgespeichert. Die Stärke, der Zucker, das Fett und die Fruchtsäuren sind die Quellen der Wärme, des Fettes und der Energie. Wenn jemand mehr Zucker, Stärke oder Fett zu sich nimmt, als er braucht, leidet er dadurch nicht sehr, weil es im Körper in der Form von Fett — dem Reservofonds — angehäuft wird. Einige Leute können einen großen Überschuß von diesem Fett ohne ernste Folgen mit sich herumtragen, obgleich es natürlich ein ungesunder Zustand ist. Wenn aber jemand ein zu reichliches Quantum Eiweiß zu sich nimmt, muß es sogleich wieder ausgeschieden werden, sonst bildet es Gewebegifte, welche sich in der Haut, dem Gehirn und allen Geweben ablagern. Die Produkte von Eiweißveränderungen sind außerordentlich giftig, während die Produkte von Stärke- und Fettumwandlungen es nicht sind. Wenn Stärke, Zucker und Fett im Körper verbraucht werden, bestehen die Restbestände einfach aus Kohlensäure und Wasser. Die Kohlensäure wird durch die Lungen ausgeschieden. Aber wenn Eiweißstoffe ganz oder vielleicht nur teilweise verbraucht werden, so sind die Produkte tödliche Gifte, von denen diese Harnsäure noch das harmloseste ist. Die giftigsten sind Xanthine,

Hypoxanthine, Adenine, Guanine und andere Verbindungen.

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 Irrenhaus bringt. Eine fernere Folge sind chronische Leberleiden oder Selbstvergiftung, unreine Haut, Trübung des Weißen im Auge, eine herabgesetzte Widerstandskraft gegen Krankheit und Unordnungen im ganzen System.

Der einzige Nährstoff, welchen wir in Wahrheit zu fürchten haben, ist das Eiweiß. Wenn eine Person fühlt, daß sie fasten sollte, ist es das nötigste, sich des Eiweißes zu enthalten. Schon seit langer Zeit hat der Schreiber als angenehmen und wohltuenden Ersatz für Fasten eine Frucht-diät verordnet. Die Methode ist einfach: nichts anderes als Früchte zu essen, ausgenommen die sehr nahrhaften Sorten, wie Bananen, Feigen, Datteln, man gebraucht meistens saftige Früchte: Äpfel, Beeren, Apfelsinen, Pfirsiche und Weintrauben. Ist, so oft man Hunger verspürt, denn diese Art Nahrung wird keinen Schaden tun, da sie meist nur aus Wasser besteht. Es befriedigt das Verlangen nach Nahrung, gibt den Muskeln Energie und verhindert die Herabsetzung der Lebenskraft. Man sollte diese Diät fortsetzen, bis man einen klaren Kopf, eine reine Zunge, reine Haut und eine Vermehrung der Körperkraft wahrnimmt. Es ist ein ausgezeichnete Plan, bei gewöhnlichem Gesundheitszustand einen Tag in der Woche als Fruchttag festzulegen.

Fasten ist eine gute Sache; aber wir haben etwas Besseres. 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 Obst-diät erreicht werden.

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

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, bis kein Glykogen mehr vorhanden ist und sie nur noch die Hälfte ihrer normalen Größe hat. Eine Frucht-diät befähigt jedoch die Leber, ihre normale Arbeit aufrecht zu erhalten; somit ist der Körper nicht eines wichtigen Verteidigungs-mittels 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 auf-zubauen. 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. Mehr als eine Fastenkur hat in einem Leichen-begängnis geendet. Dieser Gefahr entgeht man, wenn eine Fruchtfastenkur gemacht wird.

Die Frucht-kur sollte der Patient, noch durch weitere Mittel unterstützen. Heiße und kalte 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 Vertei-diger des Körpers sind, ins Blut treten. Wenn eine Person fastet, werden diese vermindert und der Körper bleibt wehrlos gegen Krankheit. Dies ist durch Experimente an Schweinen be-wiesen worden; jenen, welchen die Nahrung entzogen war, konnte eine Krankheit eingeimpft werden, wohingegen diejenigen, welche ihre ge-wöhnliche Nahrung bekommen hatten, unem-pfänglich waren. Die Erfahrung lehrt uns, daß ein schlechtgenährter Mensch leichter von einer Krankheit befallen wird, als ein wohlgenährter. Durch die Obstfastenkur können wir alle die Vorteile erlangen, welche, wie wir gesehen haben, dadurch erzielt werden können, ohne die sonst damit verbundenen Gefahren zu riskieren.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Die Fußbekleidung.

Von F. Bierau.

(Schluß)

Will man Halbschuhe oder „geschlossene Sandalen“ tragen, so läßt man sich am besten einen Gipsabguß von jedem seiner (mit den dicksten Strümpfen bekleideten) Füße machen und hiernach ein Paar eigene Leisten anfertigen, welche man dem Schuhmacher leiht. Kann man sich diese — für Erwachsene einmalige — Aus-gabe nicht erlauben, so schlage man folgendes Verfahren ein, nachdem man in der üblichen Weise sich vom Schuster hat Maß nehmen lassen und die Sohlenzeichnung abgegeben hat: Man stelle den Fuß dicht neben der Wand auf, nachdem man an derselben mit ein paar Meiß-nägeln ein Blatt Papier befestigt hat. Alsdann lasse man wieder von einer zweiten Person mit