

Q 2003/5663

Wie man manche schwere
Krankheit durch
Mäßigkeit und Fasten
kurieren kann.

Von

Friedrich Hoffmann

Professor der Universität Halle 1719

Mit einem Vorwort von

Prof. Dr. med. Schönerberger

Direktor des hydrotherapeutischen Instituts der Universität Berlin

neu herausgegeben von

Dr. med. Kapferer, Meiningen



Jungborn-Verlag Rudolf Just, Bad Harzburg
1926



T 50 037 274

Alle Rechte vorbehalten!
Copyright by Jungborn-Verlag Rudolf Just, Bad Harzburg.



Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	V
1. Die Hauptursachen der Krankheiten: Unmäßigkeit im Essen und Trinken	1
2. Seuchenhafte Verbreitung der Unmäßigkeit	3
3. Gesunderhaltung durch Mäßigkeit im Essen und Trinken	4
4. Beweise aus dem Altertum	5
5. Beweise aus neuerer Zeit	6
6. Klagen über die Unmäßigkeit der heutigen Zeit	8
7. Senecas Klage über die Unmäßigkeit	9
8. Die verschiedenen Nationen und ihre Stellung zur Mäßigkeit.	11
9. Die Folgen der Unmäßigkeit für die verschiedenen Altersstufen	12
10. Die Gründe für den Mißerfolg aller Warnungen	14
11. Die Hochschätzung der Diät bei den Ärzten des Altertums	16
12. Die Fastenkur	17
13. Die Fastenkur und die Ärzteschule der Methodiker	17
14. Aufzählung der Krankheiten, die durch Mäßigkeit oder durch eine Fastenkur geheilt werden können	19
a) Die Fastenkur — ein unfehlbares Heilmittel bei Vollblütigkeit	19
Vollblütigkeit ist kein Zeichen von Gesundheit	21
Die günstigen Folgen einer Fastenkur	23
Verhaltensmaßregeln für einen Vollblütigen	25

	Seite
b) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Magenleiden	26
c) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Bleichsucht	27
d) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Wassersucht	27
e) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Gelbsucht	29
f) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Schrumpfung und Verhärtung der Bauchorgane	30
g) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Krankheiten, die infolge schlechter Hauttätigkeit entstanden sind, und bei Fieberkrankheiten	31
h) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Vier-Tage-Fieber	34
i) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Geschwüren, Hautleiden, Husten und Schnupfen, ferner bei nervösen Störungen	36
k) Die Fastenkur — ein Heilmittel bei Gicht	38
l) Mäßigkeit und Fasten wirken günstig auf die Geistestätigkeit	39
15. Generalregel für alle Krankheiten	40
16. Allgemeine Regeln über die Mäßigkeit und die Fastenkur	41
Verzeichnis der Fastenliteratur	45

Vorwort der Herausgeber.

In den Jahren 1715—28 veröffentlichte der berühmte Friedrich Hoffmann, Professor der Universität Halle und Leibarzt des Königs Friedrich I., ein neunbändiges Werk über Lebens- und Heilkunst, das infolge seiner Fülle von goldenen Lebensregeln und praktischen Ratschlägen bei Krankheiten großes Aufsehen erregte. Im 5. Band befindet sich die „Schilderung des herrlichen Nutzens der Fastenkur“ oder „Wie man manche schwere Krankheit durch Mäßigkeit und Fasten kurieren kann“.

Diese Schrift ist wert, der Vergessenheit entrissen und wieder allgemein bekannt zu werden, denn sie enthält eine so eingehende geschichtliche und klinische Begründung der früher viel verordneten Fastenkur, daß man ihr heutzutage nichts grundsätzlich Neues hinzufügen kann.

Hoffmann bekennt freimütig, daß er anfangs wie jeder andere Arzt in dem Glauben befangen war, man könne nur durch die Alchymie aus seltenen Metallen und Drogen Heilmittel gewinnen. Mehr und mehr habe er aber eingesehen, daß alle diese spitzfindigen Tüfteleien und

Künsteleien nicht zum Ziele führen, schließlich habe er sich zur Einfachheit durchgerungen und erkannt, daß „in ganz einfältigen naturgemäßen Mitteln“ die größten Heilkräfte enthalten sind. Infolgedessen gibt er seiner Abneigung gegen Medikamente ganz unverhohlenen Ausdruck, er beweist dagegen die entscheidende Bedeutung der Diät für die Gesundheit und für die Entstehung der Krankheiten. Eindringlich schildert er den Nutzen der Mäßigkeit, er weist auf die Schädigungen durch Unmäßigkeit hin und zeigt, daß viele Krankheiten auf diese zurückzuführen sind. Zu ihrer Heilung gibt es nach seiner Meinung keine besseren Mittel als Mäßigkeit und Fasten.

Zum Beweis für diese Behauptungen führt er das Massenexperiment des Lebens und die eigene große ärztliche Erfahrung am Krankenbett an, er weist ferner nach, daß das Fasten ein von den bedeutendsten Ärzten aller Zeiten hochgeschätztes und viel angewandtes Kurmittel war, als Kronzeugen nennt er die klassischen Ärzte Griechenlands, Ägyptens, Roms, ferner Weltweise, Patriarchen und Philosophen aus allen Jahrhunderten, er nennt namentlich Hippokrates, Galen, Celsus, Plato, Pythagoras, Sokrates und Sydenham. Bei Erwähnung der Lehren und Erfahrungen dieser Großen unterläßt es Hoffmann nicht, des öfteren seine große Hochachtung vor der fein-

sinnigen Beobachtungsgabe und der Kunst der alten Ärzte auszudrücken.

Mit der neueren Ärztegeneration, die alle früheren Erfahrungen und auch seine Beweisführung über den Nutzen der Fastenkur nicht anerkennen will, die die Diät am Krankenbett vernachlässigt und nichts wie teure Medikamente verschreibt, konnte sich Hoffmann nicht befreunden. Zur Verteidigung der altbewährten diätetischen Grundregeln richtet er deshalb ein offenes und sogar recht kräftiges Wort an seine Kollegen, seine Ausdrucksweise wird jedesmal, wenn er „von denen neueren Medicis“ spricht, ziemlich scharf. Man sieht daraus, wie viel ihm im Interesse seiner Patienten daran liegt, die offenbaren diätetischen Irrlehren seiner Zeitgenossen zu bekämpfen und namentlich die Fastenkur als bestes Heilmittel bei vielen Krankheiten wieder einzuführen.

Die ersehnte Wandlung der Ansichten ist Hoffmann nicht gelungen. Die moderne Diätetik besteht in einer völligen Umkehrung der früher geltenden Grundregeln. An Stelle von Mäßigkeit als bestes Verhütungsmittel von Krankheiten redet die herrschende Schule einer möglichst eiweiß- und fettreichen „guten und kräftigen“ Ernährung das Wort, sie leistet damit der Neigung des Volkes zur Unmäßigkeit noch Vorschub.

An Stelle einer Anerkennung der altklassischen Generalregel für alle Krankheiten — — Mäßigkeit und Fasten — — wird heute vom grünen Tisch aus, allen tausendjährigen Erfahrungen zum Trotz und entgegen allen klinischen Beobachtungen, die Parole „kräftige Ernährung“ als Hauptmittel zur Überwindung der Krankheiten, sogar vielfach noch bei Fieber, ausgegeben.

Möge die vorliegende alte Schrift Hoffmanns, die ebensogut heute geschrieben sein könnte, zu einer Wandlung in der für die Patienten verhängnisvollen modernen Diätetik beitragen. Möge mancher erkennen, daß hier ein wahrer Menschenfreund redet und ein feinsinniger Künstler, ein großer Arzt zu ihm spricht.

Ostern 1926.

Dr. med. Kapferer, Prof. Dr. med. Schönenberger,
Meiningen. Direktor
des hydrotherapeutischen Instituts
der Universität Berlin.

I.

Die Hauptursachen der Krankheiten: Unmäßigkeit im Essen und Trinken.

So viele Krankheiten das Menschengeschlecht heimsuchen, so vielseitig scheinen ihre Ursachen zu sein. Forscht man aber tiefer auf den Grund, so erkennt man, daß die meisten Krankheiten entweder durch klimatische Einflüsse oder durch ungezügelte Leidenschaften oder — als häufigste Ursache — durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken entstehen.

Letztere Tatsache leuchtet jedem ein, der nur ein wenig um sich sieht; da ist es nicht verwunderlich, daß man diese Krankheitsursache schon von jeher in ihrer Bedeutung richtig erkannt hat.

Hippokrates¹ und fast alle Ärzte des Altertums legten deshalb in ihren Gesundheitsregeln, zum Teil auch in ihren Kurverordnungen, das Hauptgewicht auf die Diät, ja es gab eine Ärzteschule, die bei allen Krankheiten sogar die Verordnung gab, den Patienten mehrere aufein-

¹Der größte Arzt des Altertums, 460—377 v. Chr. in Griechenland. „Vater der ärztlichen Wissenschaft“ genannt.

anderfolgende Tage weder Speise noch Trank zu reichen.

Wenn andere Ärzte ein so schematisches Handeln ablehnen, so ist jene Verordnung bei vernünftiger Handhabung doch keineswegs gering zu achten, zumal, wenn man bedenkt, wie wenig Menschen sich in der Ernährung vom lieben Vieh unterscheiden und nur soviel essen, als sie zum Lebensunterhalt bedürfen.

Durch Unmäßigkeit entstehen die schwersten und langwierigsten Krankheiten, wenn dabei auch der eine längere, der andere kürzere Zeit gesund zu bleiben scheint. Die Gefräßigkeit führt bei sonst gesunden Menschen rasch zur Vollblütigkeit und diese schädigt den normalen Kreislauf. Bei verlangsamtem oder gestörtem Blutumlauf wird das Blut nicht nur dick und zäh, sondern es kommt auch nur ungenügend an die zu seiner Reinigung bestimmten Ausscheidungsorgane, daraus entsteht dann ein zweites Übel, nämlich eine Anhäufung von Unreinigkeiten im Blut.

Im ersteren Fall, bei einer Blutverdünnung, kommt es hier und dort zu Stockungen, so daß nach und nach entweder Verstopfungen und Verhärtungen in einzelnen Organen entstehen oder einige überfüllte Blutgefäße infolge des hohen Innendrucks bersten und Schlaganfälle eintreten.

Bei Anhäufung von Unreinigkeiten im Blut aber ist eine schwere Störung des ganzen Körpers und besonders der Ausbruch von solchen Krankheiten zu befürchten, die sich durch allerlei Schmerzen, durch Hautleiden und andere in diese Krankheitsgruppe gehörende Zeichen bemerkbar machen. Ihr gemeinsamer Ursprung liegt in dem Überfluß an schädlichen Säften.

II.

Seuchenhafte Verbreitung der Unmäßigkeit.

Danach wird niemand leugnen wollen, daß Unmäßigkeit im Genuß selbst der besten und gesündesten Speisen eine wahre Pest für das Menschengeschlecht ist, außerdem ist sie das Grundkapital, das den Ärzten Tag für Tag die einträglichsten Zinsen abwirft. Heutzutage preist ja der Arzt seinen Patienten lieber Medikamente an, als daß er ihnen, wie früher üblich, durch gute und vernünftige diätetische Ratschläge den schnellsten Weg zur Genesung zeigt. Die Patienten wollen es zum größten Teil auch gar nicht anders haben, sie glauben einem Arzt, der ihnen nicht viele Rezepte und Arzneipullen verschreibt,

keinen rechten Dank für seine Bemühungen schuldig zu sein, ja, sie fliehen und hassen oft einen Arzt, der von ihnen eine regelmäßige Lebensweise verlangt.

Trotzdem wird diese Abhandlung hoffentlich wenigstens für den einen oder andern von Nutzen sein. Ich will hier nachweisen, daß einerseits der Arzt die Fastenkur rechtzeitig verordnen, andererseits der Patient sie willig befolgen soll.

III.

Gesunderhaltung durch Mäßigkeit im Essen und Trinken.

Essen und Trinken sind selbstverständlich zur Erhaltung des Lebens nötig. Bei mäßigem Genuß gesunder Nahrungsmittel leidet unsere Gesundheit nicht. Ich spreche dann von Mäßigkeit, wenn man jeweils nur soviel zu sich nimmt, als zur Stillung von Hunger und Durst gerade nötig ist. Das richtige Maß dafür gibt jedem seine eigene Empfindung, ferner das Gefühl für den Kraftverlust nach körperlichen Anstrengungen. Hippokrates lehrt: „wer wenig ißt und trinkt, wird niemals durch Essen und Trinken krank“. An einer anderen Stelle gibt er folgende

goldene Regel: „wenn man sich im Essen nicht übernimmt und sich nicht von der Arbeit¹ drückt, so hat man die sicherste Gewähr für Erhaltung der Gesundheit.“

IV.

Beweise aus dem Altertum.

Blicken wir auf das Altertum zurück, als noch Mäßigkeit und Fleiß an Stelle verschwenderischer Uppigkeit und bequemer Genußsucht herrschten, als man noch Brot, Wasser, Milch, Honig und vielleicht einige Früchte und Kräuter zum Lebensunterhalt ausreichend hielt, so treffen wir auf viele gesunde und unglaublich alte Leute. Nachdem man aber von der Mäßigkeit abgekommen war, stand diese wenigstens noch bei diesen und jenen der Weisheit und Tugend ergebenen Menschen in hohem Ansehen; zur Belohnung erreichten diese Leute ein hohes und rüstiges Alter, wie z. B. die Patriarchen, verschiedene Philosophen, christliche Einsiedler und Mönche. So weiß man, daß Plato, Ceno, Sokrates, Epikur und Pythagoras sehr alt wurden, man weiß aber auch, daß sie stets Mäßigkeit geübt, und sie nicht nur

¹ Gemeint ist körperliche Arbeit.

durch ihre Lehren gepriesen haben, sie waren durch ihre eigene Lebensweise den andern ein Vorbild. Von Pythagoras erzählt man, daß er seine Schüler beim Unterricht in der Lebensweisheit in erster Linie zu einer mäßigen Lebensweise und zur Nüchternheit angehalten hat, man glaubt sogar, daß er deshalb unter anderem das Fleischessen untersagt habe. Dabei führte er zur Begründung die Lehre über die Seelenwanderung an, sie diene ihm aber wohl nur als Vorwand, damit jene, welche die Fleischtöpfe nicht aus eigener Einsicht verlassen wollten, durch religiöse Gründe davon abgeschreckt würden. Sei dem wie es will, gewiß ist jedenfalls, daß viele Männer des Altertums, die mäßig lebten und kein Fleisch aßen, die Richtigkeit ihrer Gesundheitsregeln an sich selbst bewiesen.

V.

Beweise aus neuerer Zeit.

Aus neuerer Zeit fehlt es auch nicht an Beispielen, an denen man den großen Nutzen der Mäßigkeit erkennen kann. Ein berühmter Arzt in Ulm, namens Thonerus, schrieb in seinem 82. Lebensjahr, er könne sein hohes Alter und

sein Verschontbleiben von Krankheit und Schlagfluß nur dem einen Umstand zuschreiben, daß er seit seiner Jugend im Essen und Trinken stets mäßig war. Wenn er ehrenhalber ein Gastmahl mitmachen mußte und sich dabei alles gegenseitig „Gesundheit“ zutrank, so kostete er aus dem dargebotenen Glase jedesmal nur ein wenig, das übrige goß er weg.

Als weiteres Beispiel führe ich den berühmten venetianischen Edelmann Cornaro an. Man lernt durch ihn zweierlei, erstens, wie man sich die Gesundheit in den sogenannten „besten“ Jahren ruinieren, zweitens, wie man die späteren Lebensjahre, die gewöhnlich eine Schwächung der Gesundheit und viele Krankheiten mit sich bringen, bei mäßiger und geordneter Lebensweise ganz gesund, und zwar nicht nur einigermaßen erträglich, sondern gegenüber Altersgenossen sogar vergnügt und glücklich verbringen kann. Dieser Edelmann verlebte seine besten Jahre ohne jede Rücksicht auf die Gesundheit, in dieser Zeit mußte er deshalb fast ständig doktern und bekam obendrein öfters zu hören, daß er nicht mit einem nennenswerten höheren Lebensalter rechnen dürfe. Als er nun einsah, daß seine Gesundheit trotz vieler Medikamente und ärztlicher Bemühungen mehr und mehr dahinschwand, entschloß er sich, allen Arzneien den Laufpaß zu

geben, dafür aber zu versuchen, ob vielleicht eine strenge Diät und Vermeidung der vielerlei raffinierten Gerichte ihn wieder ins Geleise bringen könne. Dies glückte ihm so vollkommen, daß er wider Erwarten all' seiner Ärzte ein Alter von fast 100 Jahren erreichte¹.

VI.

Klagen über die Unmäßigkeit der heutigen Zeit.

Trotz aller guten Beispiele und ernstern Mahnungen von Weltweisen hat man mehr als genug Grund über die Unmäßigkeit der heutigen Welt bittere Klage zu führen. Diese Seuche ist so weit verbreitet, daß wenig Hoffnung besteht, sie auszurotten oder auch nur eine größere Zahl Menschen von ihr abzubringen, so daß man hoffen könnte, durch deren gutes Beispiel schließlich auch die andern zu gewinnen. Es ist ja schon soweit gekommen, daß man jene Menschen wie Helden ansieht, die bei allen Gelagen meisterhaft fressen und ihre Mitkumpane niedersaufen können. Und wer wußte nicht, wie raffiniert man danach

¹ Das Musterbeispiel für L. v. Cornaro † 1507 war Franziscus v. Paula.

trachtet, den Appetit immer mehr zu reizen, und so das natürliche Gefühl der Sättigung zu beseitigen. Wozu dienen denn sonst die vielen und auf so vielfache Art zubereiteten Speisen, die zu ersinnen die Köche nicht müde werden, so daß man noch neuartige Gerichte aus fremden Ländern einführt? Wozu muß denn der Konditor und Pastetenbäcker so viele Leckereien zubereiten? Warum werden so viele Arten von Getränken für teures Geld angeschafft und, damit ja recht viel getrunken wird, unter dem artigen Vorwand, als geschehe es andern zur Ehre oder auf ihre Gesundheit, in den Leib hineingegossen? Muß dieses Treiben und diese Unmäßigkeit nicht dazu führen, daß man seinen eigenen oder des Nächsten Magen mit Gewalt zu einer Kloake, zu einer Abladestelle einer Masse von undienlichen Sachen macht, so daß man geradezu bewußt die Saat streut, aus der so viele Krankheiten entspringen?

VII.

Senecas Klage über die Unmäßigkeit.

Der alte Seneca¹ klagte seinerzeit folgendermaßen — seine Worte haben auch noch für unsere Zeit Geltung —:

¹ epist. LXXXV.

Müht Du Dich ab alle heutzutage herrschenden Krankheiten aufzuzählen? Ach, zähle doch zuerst die Köche und ihre Künste. Dieselben Speisen, die für einen Hungrigen ein Labsal sind und sich bei ihm in Blut verwandeln, sind für einen gesättigten Menschen ein Ballast. Die Schwelger werden deshalb bleich, und ihre Glieder zittern, weil der übermäßige Weingenuß ihre Nerven ruiniert. Man sieht oft, daß solche im Überfluß lebenden Menschen weit elender und blasser aussehen als andere, die Hunger und Kummer leiden, sie können nicht mehr gerade gehen, sie fallen über ihre eigenen Beine und sogar nach ausgeschlafnem Rausch torkeln sie noch von einer Seite zur andern. Andere bekommen einen Wanst, so daß sie ihre eigenen Füße nicht mehr sehen können, weil der Leib durch die gewohnheitsmäßige Überfüllung aufgetrieben ist. Wieviel andere wieder reizen durch ihre Unmäßigkeit die Galle, bis sie gelb und grün aussehen und schließlich die scharfen Säfte ihre edlen Organe angreifen, so daß sie entweder verdorren und abmagern, steife und gekrümmte Gliedmaßen bekommen oder unaufhörlich zittern und wie Espenlaub beben. Von den Kopfschmerzen und dem Schwindel, den Augen- und Ohrenleiden, den unzähligen Arten von Fiebern und Entzündungen, die sich nach solchem Treiben als

gerechte Strafe einstellen, will ich gar nicht reden. Diese vielgeplagten Leute sollten doch überlegen, daß sie von all diesen Beschwerden verschont waren, als sie noch nicht unmäßig lebten, ferner, daß mäßig lebende Menschen vor diesen Plagen sicher sind. Man sollte eben wieder wie früher den Körper durch nützliche und rechtschaffene Arbeit fest und stark zu machen suchen, man sollte gehen, jagen, graben und pflügen. Dann bin ich sicher, daß der beste Koch, der Hunger, ihnen die Speisen, die jetzt nicht recht munden wollen, schmackhaft machen würde.

VIII.

Die verschiedenen Nationen und ihre Stellung zur Mäßigkeit.

Obwohl die Unmäßigkeit ein altes und weitverbreitetes Laster ist, so muß man einige Nationen besonders tadelnd hervorheben. Ich glaube keine Unwahrheit zu sagen, wenn ich vor allen andern die Teutschen, die Holländer und Engelländer der Unmäßigkeit beschuldige; sie ist diesen Völkern — ich meine ihrer Mehrheit — sozusagen vererbt und angeboren. Die Eltern und

Ammen pfpfen sie schon den Säuglingen ein. Sie füttern die Kinder solange mit Milch, bis diese sie infolge der Magenüberladung wieder erbrechen; als wenn sie einen großen Fehler begingen, wenn sie ein Kind früher von der Brust absetzten, als bis sie gewiß sind, daß der Magen bis oben voll und soweit wie nur möglich ausgedehnt ist.

IX.

Die Folgen der Unmäßigkeit für die verschiedenen Altersstufen.

Und da fragt man noch, warum so viele Säuglinge so früh sterben und warum die überlebenden von sovielen Wurmkrankheiten, Fiebern, Leibscherzen, Nervenstörungen, Ausschlägen und anderen Krankheiten heimgesucht werden. Ein alter Arzt sagte von jenen törichtten Kinderwärterinnen: „dum lactant, mactant“, d. h. „sie bringen die Kinder durch zu vieles Stillen um“. In den Kinderjahren geht es nicht viel verständiger zu. Kinder wollen bekanntlich immer essen. Setzt man nun ihren Wünschen keine Schranken — von den unverständigen Kleinen kann ja nie-

mand erwarten, daß sie sich selbst mäßigen —, so müssen sie die Magenüberladung mit Fieberkrankheiten, Pocken und Masern büßen, sie bekommen Drüsen am Hals und an den Ohren, häßliche Ausschläge, schlimme Köpfe und viel Nasenbluten, oder sie gehen gar an der Auszehrung zugrunde. In den Jünglingsjahren treten als Folgen der Unmäßigkeit nicht weniger und zum Teil sehr gefährliche Krankheiten auf. In diesem Alter ist eine überhandnehmende Vollblütigkeit der Urgrund unzähliger Krankheiten, sie führt zu allerhand kalten und hitzigen Fieberkrankheiten, Entzündungen, Blutspucken, Geschwüren, Ausschlägen, Katarrhen, Husten, Milzbeschwerden und sonstigen Übeln. Das Mannesalter muß die Unmäßigkeit mit Verstopfung und Verhärtung innerer Organe, mit Schwächezuständen, schlechtem Appetit, Wassersucht, goldener Ader, Spannen und Ziehen im Unterleib, viertägigen Fiebern, Gelbsucht, Steinleiden, Gicht und andern schönen Dingen büßen. Es ist unnötig, sie alle aufzuzählen, jedermann bekommt ja täglich solche Beispiele zu sehen.

X.

Die Gründe für den Mißerfolg aller Warnungen.

Durch all dies bewahrheitet sich der Ausspruch jenes weisen Mannes, daß mehr Menschen sich zu Tod fressen und saufen als wie durch verheerende Kriege zu Grund gehen. Sirach¹ schreibt ganz richtig: „viel fressen macht krank und ein Vielfraß bekommt Grimmen. Viele fressen sich zu Tod. Wer aber mäßig lebt, lebt länger.“ Alle diese Behauptungen sind unleugbar richtig und sowohl durch den natürlichen Menschenverstand als durch die Erfahrung bewiesen, kein verständiger Mensch wird gegen sie etwas einwenden können.

Es ist sehr bedauerlich und fast unverständlich, daß sich so wenig Menschen von dieser Unsitte abbringen und auf den rechten Weg leiten lassen wollen. Ich muß fast glauben, daß das schlechte Beispiel so mancher Ärzte großenteils schuld daran ist. Gibt es doch hier und dort Ärzte, die durch ihren Lebenswandel ihre Mitmenschen zur Unmäßigkeit verleiten und die es so toll treiben, daß sie sich gar nicht getrauen dürfen, strenge diätetische Verordnungen zu geben, wenn sie es

¹ Sirach 38. 35.

aber tun, so werden sie sogleich durch ihr eigenes schlechtes Vorbild widerlegt. Ich weiß sogar genau, daß einige Ärzte die obigen heilsamen Vorschriften höhnisch verlachen und den Patienten erlauben, dann und wann einmal unmäßig zu sein. Dabei prahlen sie von ihrer Geschicklichkeit und schneiden über die Allmacht ihrer Arzneien auf, als wenn sie mit diesen alles wiedergutmachen könnten. Man lobt sie obendrein noch, weil sie den Patienten keine so strengen Verhaltensmaßregeln geben und schätzt sie vielleicht mehr als einen Arzt, dem sein Gewissen nicht zuläßt, daß Wohl seiner Patienten außeracht zu lassen.

Mit diesem offenerzigen Bekenntnis will ich aber nur die wirklich Schuldigen, die leichtsinnig verfahren, treffen. Ich brauche wohl nicht zu betonen, daß ich damit nicht jenen Ärzten zu nahe treten will, die aus vernünftigen Erwägungen und je nach den Umständen diesem oder jenem Patienten, deren Lebensweise sie kennen, mehr Freiheit lassen und weniger verbieten als einem andern mit derselben Krankheit, der aber vorher eine andere Lebensweise führte. Ich weiß wohl, daß alle Gesundheitsregeln viele Einschränkungen und Ausnahmen erfahren müssen, gerade an ihrer richtigen Verordnung erkennt man ja den guten und vernünftigen Arzt.

XI.

Die Hochschätzung der Diät bei den Ärzten des Altertums.

Ich will bei dieser Gelegenheit nicht unterlassen, meine Hochachtung vor den Ärzten des Altertums auszusprechen. Besonders Hippokrates und Celsus erwogen bei jeder Krankheit sorgfältig, ob sie durch diätetische Mittel allein oder unter Zuziehung von Medikamenten zu beheben wäre. Die meisten Krankheiten kurierten sie auf die erste Art, wenn sie sie aber für unzulänglich hielten, so wurden genaue diätetische Verordnungen doch nie außeracht gelassen. Nachdem sie den verschiedenen Nährwert der Lebensmittel erkannt hatten, pflegten sie ihre Patienten jeweils auf jene Gruppe von Nahrungsmitteln hinzuweisen, die ihrem Zustand gerade angepaßt war. Sie überlegten vorher reiflich, ob die vorliegende Krankheit durch Unmäßigkeit oder zu gute Ernährung oder Unterernährung entstanden ist. Im ersteren Fall verordneten sie Aderlässe, Abführmittel, viel Bewegung, das Frottieren der Haut und andere ganz einfältige naturgemäße Mittel, namentlich aber

XII.

Die Fastenkur.

Die Ärzte ließen die Patienten einige Tage entweder ganz fasten oder schränkten die Ernährung ein, indem sie z. B. einem an üppiges Essen gewöhnten Menschen allzunahrhafte Speisen untersagten und ihm dafür andere, weniger nahrhafte und weniger blutbildende verordneten. Auf solch vernünftige und lobenswerte Weise kurierten sie manche schwere und ernste Krankheit.

XIII.

Die Fastenkur und die Aerzteschule der Methodiker.

Unter den Ärzten des Altertums hat die Schule der Methodiker besonders reichlichen Gebrauch von der Fastenkur gemacht, wir haben darüber genügend Belege, teils durch das Buch des berühmten Italieners Prosper Alpinus, teils durch die Schriften des alten Römers Cornelius Celsus. Von Asclepiades, dem führenden Arzt jener Schule, berichtet er, dieser habe allen Patienten mit Fieber in den 3 ersten Tagen niemals irgend

eine Nahrung gegeben, erst am 4. Tag habe er ihnen wieder erlaubt zu essen. Ein anderer Arzt ließ seine Fieberkranken erst wieder essen, wenn die Krankheit ganz vorüber war. Der Arzt Thessalus sei schließlich dadurch in Verruf gekommen, daß er alle seine Patienten durch die Bank zwingen wollte, 3 Tage lang zu fasten. Celsus versichert ferner, die meisten alten Ärzte hätten den Patienten nur allmählich wieder zu essen erlaubt, oft erst am 5. oder 6. Tag. Celsus fügt verwundert hinzu, nach seiner Meinung hätten die Leute das nicht aushalten können, es müßte denn sein, daß die Menschen in Asien und Ägypten eine besondere Natur haben. Er gibt aber ohne weiteres zu, daß eine weise Beschränkung im Darbieten und im Genuß der Speisen sogut wie die beste Medizin sei. Seneca¹ schreibt, die alten Ärzte gaben ihren Patienten selten und wenig zu essen, sie kannten auch noch nicht das heutzutage gebräuchliche Schlagwort, der Genuß von Wein sei dabei wegen seiner erfrischenden Wirkung erlaubt. Infolgedessen hatten sie lang nicht soviel Büchsen mit Arzneien und andere jetzt für unentbehrlich gehaltene Dinge nötig. Hippokrates schließlich schreibt ganz klar:

¹ ep. XCV.

„Das Fasten ist ein vortreffliches Mittel zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit.“ Durch sein eigenes Vorbild hat er uns die Bedeutung dieses Satzes bewiesen, in seinen Schriften stößt man überall auf sonnenklare Beweise für sein großes Vertrauen auf dieses Heilmittel.

XIV.

Aufzählung der Krankheiten, die durch Mäßigkeit oder durch eine Fastenkur geheilt werden können.

Nachdem ich die in diesem Punkt übereinstimmende Ansicht der alten Ärzte klar nachgewiesen habe, will ich nicht länger zögern, der Reihe nach einige Krankheiten durchzusprechen, bei denen man früher die Fastenkur verordnet hat, gleichzeitig will ich den Nachweis führen, daß man auch jetzt noch alle Ursache hat, in die Fußtapfen der Alten zu treten.

a) Die Fastenkur ist ein unfehlbares Heilmittel bei Vollblütigkeit.

Ich halte dieses Mittel vor allem für eine unfehlbare und sichere Arznei bei Vollblütigkeit,

dem Urgrund vieler Krankheiten. Ich rate jedem, dessen Adern stark anschwellen oder dessen Fleisch schwammig und blutreich wird, der bei jeder Bewegung rasch ermüdet und auch sonst sich wie beschwert und schwerfällig fühlt, entweder einige Tage gar keine Speisen und Getränke zu genießen oder sich in der Ernährung nach Menge und Güte merklich einzuschränken und diese Lebensweise solange als nötig einzuhalten. Ich habe aber keine Zeit, jene jüngeren Ärzte ausführlich zu widerlegen, die gar nicht glauben wollen, daß ein Mensch zu viel Blut haben könne, oder die leugnen, daß ein Überfluß an Blut eine bedenkliche und gefährliche Sache ist. Ich weiß wohl, daß sie allerhand einwenden, wenn man ihnen zum Beweis dafür entgegenhält, daß die Natur sich selbst bei Vollblütigkeit hilft und das überflüssige Blut durch Nasenbluten, durch die monatliche Reinigung und auf andere Weise ausstößt. Jedenfalls hat noch niemand die tägliche Erfahrung widerlegen können, daß vollblütige Menschen bei dem geringsten Anlaß, durch Gemütsbewegungen, durch große Hitze, nach Genuß scharfer Speisen, Getränke oder Arzneien, oft sogar nur nach einer größeren Anstrengung so starke Blutwallungen bekommen, daß entweder Blutstürze oder gefährliche Entzündungen und andere Störungen

eintreten. Dies trifft dann besonders zu, wenn der normale Blutkreislauf durch eine plötzliche Erkältung oder einen bei überhitztem Körper genommenen kalten Trunk gestört wird, schmerzhaft und langwierige Erkrankungen sind die Folgen. Der weise Ausspruch des Ferne-lius¹ gefällt mir deshalb gut: „Die Vollblütigkeit ist schon dann, wenn man noch keinerlei Beschwerden hat und kein Nachlassen der Kräfte verspürt, ein krankhafter Zustand, man hat dann keine Gewähr gesund zu bleiben, sondern man befindet sich in der Lage eines Wanderes, der auf einer schlüpfrigen und gefährlichen Straße geht und jeden Augenblick in Gefahr ist zu stürzen.“

Vollblütigkeit ist kein Zeichen von
Gesundheit.

Ich will hier eine bemerkenswerte Stelle aus der gelehrten Schrift des Herrn von Tschirnhäuser² anführen, er schreibt: „ich habe die Beobachtung gemacht, daß Menschen mit immer rosiger und blühender Gesichtsfarbe, die tagtäglich scheinbar noch schöner werden, plötzlich und zur großen Verwunderung jener, die eine solche Farbe für ein Zeichen vollkommener Gesundheit hielten, von Fieber befallen wurden. Später

¹ de morbor. causis. lib. I. p. 159.

² in medicin. corporis.

habe ich deshalb sehr vielen Menschen dieser Art wohlwollend zu verstehen gegeben, ihr gutes Aussehen bedeute für sie nichts Gutes und sie hätten alle Ursache, ihre Lebensweise zu ändern. Viele von diesen, die nicht mit dem nötigen Ernst oder nicht rechtzeitig folgen wollten, sind später durch böse Erfahrungen von der Richtigkeit der Mahnung überzeugt worden, sie sagten nachträglich, sie könnten nicht begreifen, woran ich ihnen die drohende Gefahr angesehen hätte, sie wären ja damals ganz wohl und gesund gewesen“. Denselben Gedanken hat auch Cornelius Celsus niedergeschrieben, er ermahnte alle, die mit einemmal vollblütiger wurden, auf der Hut zu sein, damit das vermeintliche Wohlergehen ihnen nicht zum Unglück werde. Auch Hippokrates hat daran erinnert, daß ein auffallend blühendes Aussehen ein Vorbote kommender Krankheiten sei, man habe dann alle Veranlassung, gegen eine so verdächtige Vollkommenheit je früher desto besser einzuschreiten.

Eine Lampe erlischt, wenn das Öl ausgeht, oft verursacht aber auch ein Überfluß an Öl das Erlöschen der Flamme. Um nun unserm Körper überflüssige Stoffe zu entziehen, gibt es gar viele Wege, besonders werden reichliche körperliche Bewegung, das Aderlassen, Abführen,

Schwitzen und Frottieren der Haut, ferner Bäder für wirksam gehalten. Bei richtiger Anwendung dieser Mittel kann man sicher das gewünschte Ziel erreichen. In eiligen Fällen ist es sogar nötig zur Ader zu lassen, auch dieses hilft. Alle diese Mittel beseitigen aber nur den augenblicklichen Überfluß, während die Quelle, aus der sich der Verlust schnell wieder ersetzt, dadurch nicht verstopft wird. Bei Leuten mit gutem Appetit, die ihn nach Belieben stillen können, ist ein kleiner Blutverlust ja rasch ausgeglichen. Danach wird jedermann einsehen, daß es kein besseres und zuverlässigeres Mittel gibt als der Entschluß, eine mäßigere Lebensweise zu beginnen und nur noch weniger nahrhafte Speisen als bisher zu genießen.

Die günstigen Folgen einer Fastenkur.

Bei Befolgung dieses Rates wird man bald folgende günstige Zeichen wahrnehmen. Vor allem nimmt man ab, so daß der Körper in der Bewegung und bei der Arbeit geschmeidiger wird, man kommt leicht in Schweiß und eine vorher bestandene Stuhlträgheit wird gehoben, der Magen speichert keine Säuren mehr in sich auf, das vorher dicke Blut kreist ungehemmt und wird wieder dünnflüssig. All dieses

tritt umso eher und sicherer ein, wenn man sich noch genügend Zeit zu Bewegungen nimmt. Unsere Vorfahren haben also ganz recht gehabt zu sagen: „Das Fasten wirkt so gut wie ein universales Abführmittel, es beseitigt allen Überfluß und alle unreinen Säfte.“ Hier will ich einen Ausspruch des französischen Leibarztes Ferrius anführen, der die guten Wirkungen der Mäßigkeit und einer rechtzeitigen Fastenkur ausführlich und mit Nachdruck preist: „Menschen, die eine zeitlang fasten müssen oder gegen ihre sonstige Gewohnheit weniger und schlechter zu essen bekommen, machen an sich die Wahrnehmung, daß sie munterer und frischer werden. Diese Veränderung kann nicht von irgend einem Heilmittel, das in den Körper gebracht worden wäre, herrühren, die wahre Ursache ist vielmehr diese: Bei Einstellung der üblichen Nahrungszufuhr werden vom Körper die überflüssigen Stoffe angegriffen und verdaut. Die Säfte können sich nun infolge ihrer Abnahme frei und ungehemmt bewegen, die Eröffnung aller verstopften Wege erfolgt hierauf von selbst, der Schweiß tritt leicht aus, die Blähungen samt dem Darminhalt werden ausgetrieben, auch der Urin, der Schweiß und die anderen natürlichen Ausscheidungen gehen in richtiger Weise vonstatten. So manche schwere und ernste Krankheit ist auf solche

Weise glücklich kuriert worden, so daß man sich über die merkwürdigen Wege, welche die Natur zur Heilung einschlägt, gewundert hat; kein Arzt der Welt wäre wohl auf diese gekommen. Dies alles ist umso höher zu bewerten, weil die Fastenkur viel sicherer und schonender ist als Kuren mit gekünstelten Arzneien, die ja oft ganz etwas anderes angreifen und anrichten als man wünscht.“

Verhaltensmaßregeln für einen Vollblütigen.

Ich kann einem wohlbeleibten und vollblütigen Menschen, der sich vor vielen Krankheiten und vor einem unerwarteten Tod schützen will, keinen besseren und sicheren Rat geben als den, wöchentlich 1—2 Tage ganz zu fasten, jedenfalls aber alle sehr nahrhaften Speisen streng zu meiden. Es ist sogar schon nützlich, wenn man anstatt täglich 2mal nur einmal eine Mahlzeit zu sich nimmt und dabei acht gibt, infolge des Appetits nicht auf einmal soviel zu essen als sonst in 2 Mahlzeiten. Bereits Hippokrates hat gelehrt, ein gutes Mittel mager zu werden sei, nur einmal täglich zu speisen. Man braucht übrigens nicht zu befürchten, daß ein vollblütiger Mensch durch diese Einschränkungen matt und hinfällig

werde, zumal wenn er dabei nicht schwer und lang arbeitet.

b) Die Fastenkur ein Heilmittel bei Magenleiden.

Daß der Magen durch Mäßigkeit im Essen und durch Fasten günstig beeinflusst wird, ist ganz begreiflich. Durch zuvieles Essen beschwert man seinen Magen und dehnt ihn unnatürlich aus, infolgedessen kann er weniger Verdauungskräfte und -säfte abgeben, er wird vielmehr schwach und schlapp, verdaut kaum zur Hälfte und schiebt schließlich, um den Ballast los zu werden, viele halbverdaute Speisen in den Darm. Trotzdem bleibt er noch zum Teil mit vielen alten Überresten von längst genossenen Speisen und Getränken ständig überladen, von diesen werden dann alle später eingenommenen verdorben, selbst wenn sie noch so herrlich und gesund sind. Da gibt es gar keinen besseren Rat als den, seinem Magen immer genügend Zeit zur Verdauung zu lassen, damit er stets die neu zugeführten Speisen gehörig verarbeiten kann. Sinnertus lehrte infolgedessen: Das sicherste Mittel gegen Magenbeschwerden sei Mäßigkeit, selbst die allerkräftigsten, verdauungsfördernden, balsamischen Mittel ständen ihr nach.

c) Die Fastenkur ein Heilmittel bei Bleichsucht.

Es gibt Menschen mit bleicher Haut, und aufgedunsenem, häßlichem Körper. Diese elende Farbe verrät zur Genüge, daß ihr ganzer Organismus stark gestört sein muß, sie befinden sich allgemein in einem üblen Zustand. Dieses Leiden bekommen solche, die vorher längere Zeit an einer anderen Krankheit darniederlagen und nicht richtig auskuriert wurden, auch das weibliche Geschlecht pflegt beim Ausbleiben der monatlichen Reinigung davon befallen zu werden. Wenn bei diesen Patienten Arzneien einen Erfolg haben sollen, so müssen sie zuerst mindestens einen Tag lang fasten, damit der Magen einmal leer wird. Nachher müssen sie strengste Diät einhalten und jeweils nur wenig zu sich nehmen, bis sie sich nach und nach soweit gebessert haben, daß sie eine ordentliche Mahlzeit vertragen können. Diesen vernünftigen Rat gibt Celsus, er empfiehlt ferner mäßige Bewegung im Schatten oder, wenn die Kräfte nicht ausreichen, auf einem Wagen umherzufahren oder sonstige Bewegung zu treiben, ganz besonders empfiehlt er das Frottieren der Haut.

d) Ein Heilmittel bei Wassersucht.

Die Wassersucht stellt sich meist als Folge von längeren Schwächezuständen ein. Ihre Behand-

lung bei den alten Ärzten erfahren wir wieder durch Celsus¹, er schreibt: „Diese Krankheit läßt sich bei einem leibeigenen Knecht eher beheben als bei Personen aus besseren Kreisen. Die Kur erfordert viel Geduld, und man muß die Patienten längere Zeit mit Hungern, Dürsten und anderen verdrießlichen Mitteln traktieren. Von einem Menschen, der sich seine Willensfreiheit nicht beschneiden lassen will, kann man keine Geduld erwarten, selbst wenn sie in seinem Interesse liegt. Ja, es ist sogar schwer, einen Untergebenen durch strenge Befehle zur Befolgung der Kur zu bringen, wenn er sich nicht selbst darum bemüht. An des Königs Antiochus Hof sagte deshalb ein berühmter Arzt einem Würdenträger mit Anlage zur Wassersucht deutlich und offenherzig voraus, ihm wäre nicht mehr zu helfen. Er wußte nämlich, daß der hohe Herr seine Begierden nicht in Zaum halten könne und die Vorschriften des Arztes nicht befolgen würde. Als nun ein anderer Arzt seiner Verwunderung über die Bemerkung, dem Mann wäre nicht zu helfen, Ausdruck gab, antwortete klug der erste: „Ihr habt ganz recht, wenn ihr nach dem Grad des Leidens allein urteilt. Ich aber sehe mehr auf das Naturell und die Lebensgewohnheiten des

¹ Lib. III. cap. XXI. p. 179.

Patienten, von diesen verspreche ich mir aber nichts Gutes. Das Ende des Mannes gab dem Arzt mit der schlimmen Prophezeiung recht, er hatte die Sachlage klar durchschaut.“

Man kann hieraus das große Vertrauen der alten Ärzte zur Fastenkur bei Wassersucht erkennen. Bei dieser Krankheit sollen ja nicht nur die Ausschwitzungen beseitigt werden, sondern es müssen auch die verhärteten und verstopften Organe, die die Lymphe nicht mehr passieren kann, wieder durchgängig werden. Dazu ist aber eine Abnahme und Verdünnung des Blutes erforderlich, beides erhält man durch große Mäßigkeit und sorgfältig zusammengestellte eröffnende, spirituöse und zugleich stärkende Arzneien. Die alten Ärzte hatten übrigens keine richtige Vorstellung von dem Ursprung dieses Leidens, besonders über die wässerigen Ausschwitzungen hatten sie einen unzulänglichen und falschen Begriff. Ihre guten Erfolge mit der Fastenkur billigten jedoch ihr Vorgehen, ich will mich deshalb nicht länger dabei aufhalten.

e) Ein Heilmittel bei Gelbsucht.

Die Gelbsucht hat mit der Wassersucht insofern eine gewisse Ähnlichkeit, als hier teils eine Eindickung der Säfte, teils eine Verhärtung der Leber und Verstopfung der Ausführungsgänge

vorliegt. Bei der Behandlung muß man die Patienten längere Zeit sehr mäßig halten, damit das überflüssige und dicke Blut verbessert und es die verhärteten Teile infolge seiner Leichtflüssigkeit durchdringen und wieder eröffnen kann. Dazu dienen besonders die bitteren eröffnenden Arzneien, sie übernehmen die Funktion der zurückgehaltenen Galle und verarbeiten den Nahrungsbrei. Von den alten Ärzten bezeugt Celsus, daß sie in solchen Fällen die Kur mit Fasten einleiteten, nachher aber Klystiere machten und dem Patienten nur leichte und wenig nahrhafte Speisen erlaubten.

f) Ein Heilmittel bei Schrumpfung und Verhärtung der Bauchorgane.

Zu den schwersten und langwierigsten Krankheiten rechnet man die Schrumpfung und Verhärtung von edlen inneren Bauchorganen. Bei Sektionen von Patienten findet man solche Veränderungen besonders oft an der Leber, der Milz und am Gekröse. Schon von altersher hat man die Fastenkur als bestes Mittel bei diesen Leiden erkannt, wie Mercurialis berichtet. Auch ich verspreche mir hier von den besten und kräftigsten Arzneien ohne vorheriges öfteres Fasten nur wenig. Ferner, bei schmerzhaften häufigen Kolikschmerzen ist es sehr

vorteilhaft, längere Zeit sehr mäßig im Essen zu sein, gleichzeitig aber öfters mild erweichende Klystiere zu machen und innerlich gute balsamische beruhigende Arzneien einzunehmen. Bei der sehr gefährlichen Blinddarmentzündung (passio iliaca), mag sie nun infolge Verstopfung oder aus anderer Ursache entstanden sein, bekommt dem Patienten nichts besser als ganz zu fasten. Das Essen in diesem Zustand führt nur zur Erregung oder Verstärkung des Brechreizes. Schon Cälius Aurelianus behandelte nach dieser vernünftigen Methode, Mercurialis hebt seine Handlungsweise lobend hervor. Es ist klar, daß auch bei Entzündung oder Verwundung des Magens nichts besser ist als ihn soviel als möglich ganz in Ruhe zu lassen und ihn mit Speisen und Getränken nicht zu belästigen, er kann sich dann wie im leeren Zustand zusammenziehen und in Falten legen. Sowie man aber viel hineinstopft, dehnt er sich aus, was nicht nur Schmerzen verursacht, sondern auch die Heilung verhindert.

g) Ein Heilmittel bei Krankheiten, die infolge schlechter Hauttätigkeit entstanden sind, und bei Fieberkrankheiten.

Der Nutzen der Mäßigkeit und des Fastens ist auch bei jenen Krankheiten, die durch Hemmung

der Hauttätigkeit entstanden sind, nicht zu leugnen. Es steht außer jedem Zweifel, daß viele Krankheiten darauf zurückzuführen sind und daß sie eigentlich nur durch Wiederherstellung der normalen Hauttätigkeit kuriert werden können. Sanctorius¹ hat dafür Beweise erbracht und der weise Hippokrates² schreibt: „Menschen, die leicht in Schweiß kommen, sehen zwar schwächer und kränker aus als andere, tatsächlich sind sie aber die gesündesten Leute und bei Krankheiten am wenigsten in Lebensgefahr. Andere dagegen, die schwer und wenig schwitzen, sind zwar in gesunden Tagen kräftig und wohlbeleibt, sowie sie aber ans Liegen kommen, erkranken sie schwer und lebensgefährlich.“

Die Unterdrückung der Hauttätigkeit kann vielerlei Gründe haben, der gewöhnlichste ist wohl eine nasskalte Witterung, besonders bei zunehmendem Mond. Blutverdickung und Vollblütigkeit sind die zweithäufigsten Ursachen, bei diesen Zuständen kommt das Blut ungenügend an die Hautporen, so daß es nur teilweise von überflüssigen Säften befreit wird. Infolgedessen sammeln sich in unsern Säften viele Schärfe und Unreinigkeiten an, ein Zustand, der besonders gern zum Ausbruch von Fieberkrankheiten führt.

¹ in medicin. statica.

² de morbis.

Fast alle alten Ärzte stimmen hierin überein, wie Mercurialis¹ nachweist.

Bei Fieber wollten die alten Ärzte keine kalten Prozeduren anwenden, weil diese die Säfte nur verdicken und die Hauttätigkeit noch mehr hemmen. Dagegen verwandten sie blutverdünnende und hautanregende Mittel, die die innere Hitze nicht vermehren und die Säfte nicht erregen. Kein anderes Mittel aber wirkt bei Fieber so prompt und zuverlässig als das Fasten. Man kann wohl verstehen, daß schon die alten Ärzte bei allen Fieberkrankheiten so nachdrücklich vor vielem Essen und Trinken gewarnt, dagegen Hungern und Dürsten empfohlen haben. Ihre Methode will ich mit den Worten des Celsus² kurz schildern: „Bei Fieber muß der Patient zunächst einige Zeit fasten und dürsten.“ An anderer Stelle schreibt er: „Bei sogenanntem „kaltem“ Fieber hat der Arzt zunächst nur fasten zu lassen, nach Ablauf des stärksten Fiebersturms aber kann er ihnen ein wenig zu essen erlauben. Bei täglich neuem Anstieg des Fiebers darf der Patient in den 3 ersten Tagen gar nichts essen und dann muß er einen um den andern Tag fasten, bis das Fieber weg ist.“

¹ Comment. ad libror. Hippocr. de arte p. 17.

² Lib. III. cap. 12. 13. 14.

h) Ein Heilmittel bei Vier-Tage-Fieber.

Das Vier-Tage-Fieber ist bekanntlich langwierig, so mancher Arzt richtet hier mit all seiner Kunst wenig aus. Die alten Ärzte verordneten auch da die übliche Fastenkur. Sie suchten den Magen durch vieles Trinken warmen Wassers zum Brechen zu reizen und schärften dem Patienten ein, möglichst nichts zu essen und sich ruhig zu verhalten. Erfahrungsgemäß verläuft ja das „kalte“ Fieber schwerer und schleppender, wenn die Patienten starken Appetit haben und sich durch diesen zu vielem Essen verleiten lassen. Dagegen verläuft die Kur um so schneller und erfolgreicher, wenn sie nur wenig Appetit haben und ihn nur wenig stillen. Der Herr von Tschirnhäuser¹ versichert, und die Erfahrung gibt ihm recht, daß Fieberkrankheiten und andere auf gehemmter Hauttätigkeit beruhende Zustände oft ganz allein durch Fasten geheilt werden. Dies bekräftigt die fast allgemeine Erfahrung all jener Ärzte, die bei Fieber stets darauf dringen, daß der Patient nur wenig isst und besonders kein Fleisch genießt. Willisius² schreibt, er habe bei Behandlung des dreitägigen Fiebers selten mehr als ein Abführtränkelein aus Sennesblättern und

¹ in medicina corporis.

² tract. de febris cap. IV.

Rhabarber gebraucht, er habe aber alle Fieberkranken zur Mäßigkeit angehalten, nur nebenbei äußere Auflagen auf den Handpuls oder auf die Brust verordnet. Selbst bei Schwangeren, bei alten und schwachen Personen, bei denen stark wirkende Mittel unangebracht sind, habe diese Behandlung sehr guten Erfolg gehabt. Bei den „hitzigen“ (= akuten) Fiebern muß der Patient von allen nährenden Sachen verschont bleiben, sie sind für seinen Zustand nicht angebracht. Man kann also jene besorgten Krankenpflegerinnen, die in guter Absicht oft alle Kniffe anwenden, um den Kranken eine aus den besten Sachen zubereitete, stärkende Kraftbrühe mit den beweglichsten Worten aufzuschwatzen, nicht loben. Durch diese Unsitte wird die Wiederherstellung manches Patienten vereitelt. Schon Hippokrates¹ hat beobachtet, daß dieser herzlich gutgemeinte Fehler besonders in jenen Tagen schwer wiegt, an denen eine Wendung (Krisis) in der Krankheit eingetreten wäre, wenn man der Natur dieses Hindernis nicht in den Weg gelegt hätte.

¹ aphorismi 8. sect. I. et aph. 19.

i) Ein Heilmittel bei Geschwüren, Hautleiden, Husten und Schnupfen, ferner bei nervösen Störungen.

Bei ungenügender Ausscheidung der scharfen und verdorbenen Säfte mit dem Schweiß entstehen vielerlei Hautleiden, namentlich bei gleichzeitigem Genuß vieler schwerer, gesalzener und geräucherter Speisen und bei Unterlassung tüchtiger Körperbewegungen oder anderer zehrender Maßnahmen, die das überflüssige Blut samt allen Unreinigkeiten beseitigen könnten. Besonders Müßiggang und sitzende Lebensweise führen zu solchen Leiden. Ist man sicher, daß die Krankheit von aufgestapelten schädlichen Stoffen im Blut herrührt, dann gibt es kein besseres und zuverlässigeres Mittel als die Fastenkur. Celsus¹ verordnet 3 Tage oder solange als möglich zu fasten, hierauf nur wenig zu essen, damit man wenigstens etwas zu Kräften kommt, viele Klystiere zu machen, sich allerhand Bewegung zu verschaffen und den Körper oft zu frottieren. Die Nahrung soll nicht fest, klebrig oder blähend sein. Hiermit stimmt auch Hippokrates überein, er bezeugt, daß wenig essen und Wasser trinken viel zur Heilung aller äußeren Schäden beitrage, namentlich bei entzündlichen Haut-

¹ libr. III. cap. 25.

erscheinungen. Je vollblütiger nämlich ein Mensch ist, um so mehr greifen Eiterungen und Geschwüre um sich. Man muß also zunächst die Vollblütigkeit beheben, vorher darf man sich keine Hoffnung auf Heilung von Hautleiden machen.

Katarrhe, Schnupfen und Husten rühren meist von einer Erkältung und von Hemmung der Schweißabgabe her. Wenn man in diesen Fällen wenig ißt und trinkt und namentlich durch Wärmeanwendungen die Hauttätigkeit wieder in Fluß bringt, so wird die Krankheit leicht behoben. In diesem Zusammenhang sei die Tatsache erwähnt, daß die an Katarrhen und Gicht leidenden Menschen gerade immer vor dem Auftreten dieser Beschwerden ungewöhnlich starken Appetit haben, dies gibt zum Nachdenken Anlaß.

Falls nervöse Störungen, wie Schlafsucht, Lähmung, Kopfschmerz, Melancholie, Epilepsie, Alpdrücken von Vollblütigkeit oder dickem Blut her rühren, so empfiehlt Celsus den Patienten, sie sollten sich stark bewegen, kein fettes Fleisch essen und auch keinen Wein trinken, dagegen nach gehöriger Darmreinigung lauter leichte und wenig nahrhafte Speisen genießen. Dieser Autor hat eine derartige Behandlung besonders bei Epilepsie beschrieben, sie läuft fast ganz auf eine Fastenkur hinaus.

k) Das zuverlässigste Heilmittel bei Gicht.

Wer an Gicht leidet, erfährt die allersicherste und zuverlässigste Hilfe durch eine sehr mäßige Lebensweise und durch Enthaltbarkeit. Diese schmerzhafteste Krankheit entsteht nämlich nur bei Vollblütigkeit und bei Unterlassung von Aderlässen und genügender Bewegung, die das überflüssige Blut wegschaffen. Viele tüchtige Ärzte, unter andern der berühmte Sydenham¹, raten diesen Patienten, sie sollen täglich nur einmal essen und zwar nur mittags. Ein anderer Arzt² führt zum Beweis dafür einen Gichtkranken an. Sowie dieser einen Gichtanfall kommen fühlte, verhinderte er dessen Ausbruch durch strenges Fasten und Dürsten. Eine bemerkenswerte Geschichte³ liest man auch von einem begüterten Deutschen, der sich an nichts fehlen ließ und der der Wollust und dem Vielessen frönte. Er wurde durch diesen Lebenswandel so übel von der Gicht zugerichtet, daß er keinen Schritt mehr gehen konnte, sondern sich immer von zwei starken Kerls schleppen lassen mußte. Durch Unglück verlor dieser Mensch nun sein ganzes Vermögen, so daß er ganz knapp leben und aus der Not eine Tugend machen

¹ in opusc. p. 479.

² Valescus de Taranta.

³ Schenck apud Gasparum Reies in camp. Elysiis.

mußte. Er war genötigt, auch seine Leibdiener abzuschaffen, weil er sie nicht mehr bezahlen konnte und mußte wieder seine eigenen Beine bewegen. Es dauerte nicht lange, so verlor er infolge steter Mäßigkeit die Gicht völlig und er wurde der allergesündeste Mann.

l) Mäßigkeit und Fasten wirken günstig auf die Geistestätigkeit.

Die so hochgeschätzte Mäßigkeit und das Fasten zur rechten Zeit sind aber nicht nur für unsern Körper von herrlichem Nutzen, sondern auch der Geist wird erfahrungsgemäß durch sie sehr beschwingt, erfrischt und zu hohen Leistungen befähigt. Das Fasten und die Nüchternheit werden deshalb nicht allein in der heiligen Schrift gepriesen, sondern zu allen Zeiten haben heilige und gottesfürchtige Menschen fleißigen Gebrauch von ihnen gemacht, ein weitläufiger Beweis dafür erübrigt sich wohl. Selbst die Heiden konnten ihren Nutzen nicht bestreiten, so z. B. schreibt Galenus, „die Seele werde durch zu viel Blut und Fetterstickt und sei dann nicht fähig göttliche und himmlische Dinge einzusehen und zu beurteilen“. Fast ebenso schreibt Theophrastus: „Das Vielessen und besonders das Fleischessen unterdrücke die Ver-

nunft, mache untüchtig zu scharfem Nachsinnen und erzeuge träge Gemüther, die zu jeder Dummheit und Torheit fähig seien.“ Von Pythagoras habe ich schon oben erwähnt, daß er die Schüler der Sophistik zuallererst zur Mäßigkeit ermahnt habe. Wer also gern studiert und wer ein langsames oder träges Temperament hat, wird gut tun, wenig zu essen oder kein Abendessen zu genießen, falls nicht etwa andere Umstände dagegen sprechen.

XV.

Generalregel für alle Krankheiten.

Als Generalregel soll man sich merken, daß es bei jeder Krankheit für die Patienten besser ist, gar nichts zu essen als sie zum Essen zu nötigen, namentlich dann, wenn kein Appetit vorhanden ist, der Magen also seinen Widerwillen gegen Speisen kundgibt. Es ist eine große und unverzeihliche Torheit, Patienten zum Essen zu nötigen, solange ihr Magen noch von der Krankheit geschwächt und in einem üblen Zustand ist. Und dennoch tun dies die Freunde und Krankenpfleger Tag für Tag und bedenken nicht,

daß sie dadurch dem Patienten mehr schaden als die Krankheit selbst. An Hunger stirbt so schnell kein Kranker, und wo kein Appetit vorhanden ist, da kann man auch nicht erwarten, daß die aufgeschwatzten Speisen eine Stärkung bringen. Man darf also keine Patienten zum Essen nötigen und soll sogar nach überstandener Krankheit, bei wiederkehrendem Appetit, darauf achten, daß sie sich nicht verleiten lassen, allzuvielen oder schädlichen und schwerverdaulichen Speisen zu genießen. In diesem Punkt sehen sich viele nach Fieberkrankheiten nicht vor, sie müssen dann ihren Fehler meist mit einem Rückfall büßen oder bekommen gar eine andere Krankheit an den Hals. Man soll sich überhaupt zur Regel machen, schwachen und durch Krankheit oder Hunger abgemagerten Personen nur allmählich wieder Nahrung zu geben. Die besten Winke für die Krankendiät gibt uns der jeweilige Kräftezustand der Patienten.

XVI.

Allgemeine Regeln über die Mäßigkeit und die Fastenkur.

Zum Schluß will ich noch einige allgemeine Regeln über die Mäßigkeit und die Fastenkur hier beifügen:

1. Es ist schädlich, nach einer Fastenkur sich sofort ganz satt zu essen. Schon Hippokrates hat die Beachtung dieser Regel eingeschärft und auf die Gefahren einer schnellen Magenüberladung hingewiesen. Celsus¹ sagt: „Wenn schon für Gesunde eine Magenüberladung schädlich ist, vielmehr für einen schwachen und kranken Menschen, der infolge seiner Krankheit oder auf ärztliche Verordnung ein wenig fasten mußte.“

2. Vor einer Fastenkur rate ich genau nachzuforschen, ob die vorliegende Krankheit wirklich durch Überernährung entstanden ist oder ob etwa infolge Erkrankung innerer Organe ein Kräfteverlust eingetreten ist. Im ersteren Fall ist die Fastenkur allemal gut, andernfalls hat man aber darauf zu achten, ob zur Vorbereitung einer guten Kur das Fasten überhaupt angebracht ist und in welchem Umfang, oder ob man es ganz weglassen soll. Wenn ein Leiden hauptsächlich auf einer Anhäufung scharfer und salziger Säfte beruht, muß man wohl überlegen, ob man das Fasten anraten darf, jedenfalls sind einem derartigen Patienten Getränke, gute Suppen und sonstige flüssige Nahrung kaum zu versagen.

3. Es ist besser an einem Tag mehrmals, dafür aber immer nur wenig zu essen. Besonders nach längerem Fasten muß man dies wohl beachten.

¹ C. Celsus. pag. 98.

4. Jeder muß seinen Kräftezustand berücksichtigen. Diese Regel erstreckt sich auf das ganze Leben. Alte Leute machen sich nichts daraus, zuweilen längere Zeit ohne Nahrung zu bleiben; auch das Mannesalter kann ziemlich viel aushalten, dagegen fällt das Fasten allen jungen, im Wachstum begriffenen Menschen schwer, am allerwenigsten halten es die Kinder aus, namentlich wenn sie ein munteres und aufgewecktes Naturell haben. Infolge des starken Wachstums brauchen sie ständig viel neues Blut, in ihrem kleinen Körper sind die Adern auch nicht so groß wie bei Erwachsenen, bei denen sich das meiste Blut in den Gefäßen befindet. Bei jungen Personen durchdringt das Blut mehr die Muskeln, ein Säfteverlust macht sich deshalb an ihren Blutgefäßen rasch bemerkbar.

5. Wer an Abführmittel, an das Aderlassen und Schwitzen gewöhnt ist, und wer ständig schwere Arbeit leistet, für den taugt die Fastenkur nicht. Hippokrates lehrt ferner, das Fasten greife zur Sommerzeit am meisten an, am wenigsten aber im Winter, Frühling und Herbst. Man muß also vor Verordnung und bei Leitung dieser Kur auch auf die Jahreszeit achten, im Sommer schwitzt man ja sowieso genug und erleidet einen großen Wasserverlust.

6. Wer wenig zum Schwitzen neigt und wenig schweißtreibende Arbeit verrichtet, kann länger fasten als jemand, der viel schwitzt. Ein Mensch mit sitzender Lebensweise hat also eher Anlaß zu fasten als ein Schwerarbeiter und das weibliche Geschlecht mehr als das männliche.

7. Allen andern aber, für die die Fastenkur nicht angebracht ist, gebe ich den Rat, ihre Diät wenigstens sorgfältig zusammenzustellen und zu prüfen, was für sie gesünder ist: entweder täglich nur einmal zu essen, oder, wenn sie Herr über ihren Appetit sind, täglich zweimal, aber jedesmal nur wenig. Für Studierende, Beamte und Kopfarbeiter ist es jedenfalls gut, wenn sie schwerverdauliche und blähende Speisen meiden, ebenso allzunahrhafte Speisen, wie Schweinefleisch, Gänsefleisch, Käse, Milch, Hülsenfrüchte und dergleichen. Mit einem Wort: Die Fastenkur muß wie jedes Mittel mit Vorsicht und Bedacht und auf Verordnung eines vernünftigen Arztes begonnen und durchgeführt werden, wenn man einen Nutzen erzielen und Schaden verhüten will.

SCHRIFTEN

von Prof. Dr. Schönenberger u. Dr. Kapferer, weitere Fastenliteratur, Schriften aus dem Jungborn-Verlag und andere wichtige Schriften über mäßiges natürliches Leben

- Prof. Dr. med. Franz Schönenberger u. Wilh. Siegert, Aertzlicher Ratgeber für Gesunde und Kranke, Lebenskunst — Heilkunst. 4. verbess. Aufl. 1044 S. Mit 183 Abbildungen, 15 farb. und 20 schwarzen Tafeln und einem zerlegbaren Modell des menschlichen Körpers. 2 Bd. geb. RM 16.—*
- Dr. med. Kapferer, Ansteckende fieberhafte Krankheiten und ihre Behandlung nach der Naturheilkunde RM 1.60*
- , Die Nervosität und ihre Heilung durch naturgemäße Behandlung RM 0.60
- , Fastenkuren — Wunderkuren RM 2.—
- Dr. med. Edw. Dewey, Die Fastenkur und das Morgenfasten RM 1.25*
- Dr. med. Adolf Meyer, Hungerkuren — Wunderkuren RM 2.—*
- Dr. med. Nordwall, Die Wiedergeburt des Fastens RM 0.15*
- Dr. Starving, Upton Sinclairs Hungerkur RM 0.50*
- Georg Lindner, Die Fastenkur. Ein ehrlicher Weg, gesund zu werden RM 0.90*
- Rudolf Just, Das Fasten nach den Jungborn-Grundsätzen und das Morgenfasten. Auch in holländischer Übersetzung RM 1.50*
- , Der Jungborn-Tisch. Das Jungborn-Kochbuch. Die Wahl, Reihenfolge und Zubereitung der Speisen bei einer wahren naturgemäßen Heil- und Lebensweise. 5. Aufl. RM 1.—
- , Kurze Geschichte des Jungborn RM 0.25