

Vom Fasten.

Von Dr. Aderholdt.

Die quantitative Mässigkeit ist nicht minder eine Vorschrift der naturgemässen Lebensweise, wie die qualitative, und es wäre durchaus nicht vegetarianisch, durch eine grössere Menge von Nahrung ersetzen zu wollen, was der Pflanzenkost vermeintlich an Ernährungsfähigkeit mangelt. Nicht das, was genossen wird, sondern das, was wirklich verdaut und assimiliert wird, ist das Ernährende und Krafterzeugende; eine Ueberbürdung der Verdauungsorgane veranlasst eine Kraftvergeudung und wird häufig die Ursache von Erkrankungen. Die meisten Menschen essen zu viel, die gemischte Kost mit ihren Reizmitteln verführt dazu. Man muss sich nach der Mahlzeit munter, leicht und arbeitsfähig fühlen, nicht etwa schwer und träge; die Esslust muss nicht völlig verschwunden sein und man darf nicht das Gefühl des Vollseins haben; daran erkennt man, ob man zu Viel gegessen hat oder nicht. Die Gefahr, die aus dem Zuwenigessen hervorgehen könnte, ist ungleich geringer, als diejenige des Zuviel-essens; ja eine gänzliche oder fast gänzliche Nahrungsenthaltung, das Fasten, kann von grösstem Nutzen für Leib und Seele sein. Die Religionsstifter waren sich der heilsamen Wirkung des Fastens sehr wohl bewusst, und im Alterthum, auch bei den ältesten Christen, nahm man es sehr strenge damit und verstand darunter gänzliche Entbehrung der Nahrung. Mit wie wenig Nahrung man in Gesundheit und Arbeitsfähigkeit leben könne, das bewies Cornaro, welcher das 100. Jahr überschritt; das beweist auch der Araber, der mit einer Handvoll Datteln sich in der Wüste genügen lässt. Dass man aber unter Umständen auch sehr lange der Nahrung gänzlich entbehren kann, ohne zu verhungern, haben die bekannten Hungerer Tanner, Succi, Cetti gezeigt. Die Abhärtung soll sich nicht nur auf das Ertragen der Kälte, sondern auch auf das von Hunger und Durst beziehen.

Die naturgemässe Heilweise empfiehlt gleichfalls grosse Mässigkeit bis zur völ-

ligen Nahrungsenthaltung bei Krankheiten, je nach dem vorliegenden Falle. Dem Kranken fehlt übrigens in der Regel die Esslust, oft während sehr langer Zeit; die Stimme der Natur verlangt das Fasten, und die Schulmedizin verfährt durchaus nicht naturgemäss, wenn sie durch Reizmittel den Appetit zu erregen strebt; doch auch sie erkennt für gewisse Fälle die Nützlichkeit der Entziehungskuren (Hungerkuren) an. Zur Kräftigung der Verdauungsorgane, zur Hebung und Besserung des mangel- und fehlerhaften Stoffwechsels kann ja Nichts nützlicher sein, als Ruhe und Aufräumen mit den kranken Stoffen.

W. Daniel führt in der „Sphinx“ V., S. 203 u. f., Aussprüche von Hiram Butler*) über das Fasten an, von denen wir Einiges wiederzugeben nicht unterlassen wollen. Zunächst sagt der Letztere in seiner „Solar-Biology“, dass man die Schwächen der Selbstnachgiebigkeit und Genussucht durch hartnäckige Ausschliessung aller Speisen von seiner Nahrung, welche irgendwie dem Geschmacksinne schmeicheln, dauernd zu überwinden vermöge. Ferner räth er: „Man faste (mit gänzlicher Nahrungsenthaltung) lange genug, um seine Körpersubstanz wesentlich zu vermindern; dann füttere man seinen Organismus mit einfacher nahrhafter Kost wieder heraus, bis das frühere Maass der Körpersubstanz wiedergewonnen oder selbst überschritten ist. Dies kann, wenn nöthig, mehrmals wiederholt werden. Auf diese Weise kann man in beschleunigtem Tempo seinen alten Körper völlig abstreifen und sich einen neuen aufbauen, dessen Natur ganz der Geistesrichtung entsprechen wird, welche den Menschen während dieses Prozesses beherrschte. Wer sich in der oben angegebenen Weise Selbstbeherrschung durch strenge, mässige Lebensweise angeeignet hat, dem wird es nicht schwer werden, sich mit der Zeit aller Nahrung und Getränke, ausser Wasser, bis zu 48 Stunden zu enthalten. Als letzte Nahrung vor Anfang des Fastens und als erste Nahrung, welche man nachher zu sich

*) Solar Biology by Hiram E. Butler. Boston.

nimmt, empfiehlt sich Weizenschrotbrot, das aber gut zu kauen ist. Auch der Saft von Tomaten ist sehr zu empfehlen. Während des Fastens sollte man sich von aller Furcht und Sorge, Aufregung und Ueberanstrengung frei halten und geistig sowie körperlich in Thätigkeit bleiben. Leichte gymnastische Uebungen sind sehr zu empfehlen und dabei möglichst alle Organe des Körpers gleichmässig zu berücksichtigen. Das Fasten kräftigt den Magen eher, als dass es ihn schwächt, und solches Vorgehen würde selbst die hartnäckigsten Fälle von Dyspepsie (schlechter Verdauung) heilen. Erreicht man aber die Heilung eines Leidens nicht sogleich mit der einmaligen Durchführung einer solchen Fastenkur, so wiederhole man eine Periode derselben nach Verlauf von etwa einem Monate. Durch strenge Fortsetzung solchen Verfahrens und möglichste Ausdehnung des Fastens kann man selbst die hartnäckigsten chronischen Krankheiten überwinden. Personen von schwacher Körperbeschaffenheit können auf diese Weise Gesundheit und Kraft erlangen; aber freilich erfordert ein solches Verfahren für sie die allergrösste Vorsicht und Sorgfalt.“ Daniel fügt hinzu: „Die merkwürdigen seelischen (oder geistigen) Wirkungen, welche sowohl eine bestimmte Art der Ernährung (vegetarianische naturgemässe Lebensweise), sowie auch besonders zeitweilige Nahrungsenthaltung (Fasten) auf die Menschen haben, sind bekannt; wer dieselben zu erfahren wünscht, kann sie ja leicht durch Versuche an sich selbst erproben. Freilich aber liegt auf der Hand, und Viele werden es sehr bald herausfinden, dass das gänzliche Fasten in irgend ausgedehntem Maasse nicht Jedermanns Sache ist, und unter allen Umständen wird ein solches Experiment die grösste Vorsicht erfordern.“

Der zu Anfang der fünfziger Jahre auftretende Gesundheitsapostel Ernst Mahner machte das Fasten zu einem wesentlichen Punkte seiner hygieinischen Vorschriften; er gab als Uebelstand, den es hervorrufe, eine peinliche Langeweile an, welche der Fastende empfinde. Der-

selbe hatte die zeitweise völlige Nahrungsenthaltung öfters an sich erprobt.

Die „Vossische Zeitung“ vom 2. August 1887 theilt Folgendes mit:

Die hygieinische und therapeutische Bedeutung des Fastens wird von Staatsrath Dr. v. Seeland (Werni, Russ. Centralasien) in einem längeren Aufsätze des „Biolog. Centralbl.“ erörtert. Es ist bereits von mehreren Forschern festgestellt worden, dass ausgehungerte und später aufgefütterte Thiere ein stärkeres Körpergewicht gewannen, als dies vorher der Fall war. Doch wurden das Wesen dieser Erscheinung und ihre Ursachen weiter nicht verfolgt. Dr. v. Seeland indessen hatte schon 1869 in seiner nicht im Buchhandel erschienenen Doctordissertation eine Reihe von Versuchen mitgetheilt, welche von ihm behufs Lösung der Frage vom nachwirkenden Einfluss der Nahrungsentziehung mit Tauben angestellt worden waren. In den Jahren 1884 und 1885 hat er nun diese Untersuchungen fortgesetzt, wobei ihm Hähne als Versuchsthiere dienten. Die Versuche wurden in der Weise angestellt, dass eine Anzahl der Thiere täglich Futter erhielten (das vorher gewogen wurde), während anderen in gewissen Zwischenräumen auf einen oder mehr Tage die Nahrung gänzlich entzogen wurde. Die Thiere wurden regelmässig gewogen und die Excremente gesammelt und bearbeitet. Nach der Tödtung der Vögel fand sodann eine sehr sorgfältige anatomisch-chemische Untersuchung statt. Das Ergebniss der Versuche war, dass die periodisch fastenden Thiere nicht nur hinter den anderen im Zuwachs nicht benachtheiligt waren, sondern vielmehr verhältnissmässig grössere Gewichts- und Kraftzunahme zeigten, als die anderen, welche regelmässig gefüttert wurden. Ausserdem wurde von den ersteren die Nahrung intensiver ausgenutzt, so dass er mit einer geringeren Menge von Material bei ihnen das gleiche Ergebniss erzielt wurde, wie bei den nicht fastenden Vögeln. Die Gewichtszunahme der ersteren beruhte nicht auf einer Zunahme des Fett- oder Wassergehaltes, sondern es waren vielmehr die Eiweissstoffe, also gerade die wichtigsten Bestandtheile, welche eine

Zunahme erfahren. Anfänglich findet freilich nach dem Hungern eine Fettvermehrung statt, aber diese verschwindet bald wieder. Nur im Nervensystem war eine dauernde Fettzunahme wahrzunehmen. Mit der Vermehrung der festen entfetteten Bestandtheile und der verhältnissmässigen Abnahme des Fett- und Wassergehaltes stand die Thatsache im Zusammenhang, dass bei den periodisch fastenden Thieren das Haut- und Zellgewebe durchweg fester und strammer war, als bei den regelmässig gefütterten. Dr. v. Seeland erklärt dieses Ergebniss durch die wohlthätigen Einflüsse der Nachwirkung. Allgemeine Erfahrungen lehren uns, dass dem lebendigen Organismus eine gewisse Elasticität eigen ist, welche ihn befähigt, auf manche feindliche Eingriffe in die gewohnte Lebensart, d. h. auf eine dadurch eingeleitete Behinderung, Schwächung oder Zurückhaltung seiner Funktionen mit einer Verstärkung derselben zu reagiren. Nur so ist z. B. die wohlthätige Wirkung der Kälte zu erklären. Die unmittelbare Folge der Kälte ist eine Verengerung der Blutgefässe, Reizung der Nerven, Schwächung der Funktionen in den Geweben. Alles Entgegengesetzte, was wir als Wirkung einer gelinden Kälte kennen, z. B. Röthung der Haut, gesteigerte Herzthätigkeit, Verschärfung des Appetits etc., ist nichts als Nachwirkung. Wenn nun eine solche Erhöhung der Funktionen bloss eine der Herabsetzung quantitativ gleiche Grösse wäre, so hätten wir eigentlich Nichts gewonnen. Dem ist aber nicht so, sondern das gewonnene Quantum von Kraft setzt sich während längerer Zeiträume fort. Aehnliche Beispiele lassen sich zahlreich anführen. Es ist u. a. eine bekannte Erscheinung, dass nach Verwundungen mit Blutverlust, nach glücklich überstandenen Geburten, besonders aber nach allgemeinen fieberhaften Krankheiten die Genesenen sich oft blühender, reger und schwungvoller fühlen, als sonst. Auf Grund seiner Versuche empfiehlt nun Dr. v. Seeland die periodische Nahrungsenthaltung als Heilverfahren und als eine Massregel von hoher hygieinischer und pädagogischer Bedeutung. Er verweist dabei ganz be-

sonders auf die wohlthätige Einwirkung des Fastens auf das Nervensystem, die durch die Thatsache erhärtet werde, dass bei seinen Versuchen die fastenden Thiere eine bessere Beschaffenheit der Gehirn- und Rückenmarksubstanz zeigten, als die anderen, nämlich einen höheren Gehalt von Eiweissstoffen und Fetten, einen geringeren an Wasser besaßen, woraus sich auf eine grössere Leistungsfähigkeit des Nervensystems schliessen lasse. Dieser Schluss findet in den Erfahrungen, welche Dr. v. Seeland an seiner eigenen Person gemacht hat, eine Stütze. Er litt nämlich früher in hohem Maasse an Migräne, auch eine tiefe Schwermuth stellte sich häufig bei ihm ein, und er hat diese Uebel erfolgreich bekämpft, indem er ein halbes Jahr lang wöchentlich einen ganzen Tag, später nur bis 5 Uhr Abends sich alles Essens und Trinkens enthielt. Es stellte sich ein radikaler Umschwung im Zustande des Nervensystems ein, und auch das Allgemeinbefinden, Verdauung und Blutmischung besserten sich. Und so würde auch nach Dr. v. Seeland in zahlreichen Fällen eines gestörten Nerven- und Seelenleidens, wie sie heutzutage so häufig sind, die Entziehungsdisziplin von unschätzbarem Werthe sein, da sie, vorsichtig angewendet, von Jedem vertragen werden könne, die Wirkung aber eine ungleich radikalere sei, als die gewöhnlich angewendeten Mittel, nämlich körperliche Uebungen, Bäder etc.

Dr. Gustav Jäger theilt über seine Erfahrungen mit:*) Es kostet zwar Angesichts des gegenwärtigen Schlendrians einige Selbstüberwindung, einen Versuch mit dem Fasten zu machen, aber Jeder, der es thut, wird sich sofort überzeugen, dass dasselbe einen ausserordentlich wohlthätigen Einfluss auf Gesundheit und Arbeitskraft hat und zwar nicht bloss für den, der in üppigen Mahlzeiten schwelgt, sondern für Jeden bis hinab zum Bauern und Handwerker. Da, wo das Fasten religiöse Vorschrift ist und war, hat man Erstens einen wöchentlichen Fasttag und Zweitens eine jährliche Fastenzeit vorge-

*) „Mein System“. Von med. u. chir. Dr. Gustav Jäger. Stuttgart.

schrieben. Beides ist vom hygieinischen Standpunkt aus unbedingt richtig. Während des Fastens hat der Körper Gelegenheit, sich von den groben und feinen Rückständen seiner täglichen Nahrung zu reinigen. Schon das ist eine Erholung und das andere erholende Moment liegt darin, dass es die Aufhebung eines Gleichgewichtszustandes ist, der stets verbunden ist mit einer Herabsetzung der Lebensenergie, die sich aufrafft, sobald das Gleichgewicht einen Stoss erhalten hat. Durch Fasten kann man nicht bloss seine gesunkene Arbeitskraft wieder heben, sondern es ist dasselbe geradezu ein Heilverfahren, auf das uns schon die Natur mit der Nase stösst, indem uns bei den meisten Krankheiten unsere tägliche Nahrung übel riecht und anekelt. Eines der Hauptsymptome, dass ein Thier krank ist, besteht darin, dass es nicht frisst; und jeder gewissenhafte und verständige Arzt verordnet in den meisten Fällen Hungern oder schmale Kost. Man hat bloss das Verständniss dafür verloren, dass diese Maassregel nicht bloss ein Heilverfahren, sondern auch zeitweilig nothwendig ist, um der Ansammlung dessen, was man Disposition zur Krankheit nennt, entgegen zu wirken. Kurzum: ich rathe jedem Einzelnen, entweder regelmässig zu fasten, wenn auch nur in der Weise, dass er einen Tag in der Woche die Mittagsmahlzeit ausfallen lässt, oder wenigstens sofort einen Fasttag einzusetzen, wenn er eine Abnahme seiner Lebens- und Arbeitsfrische verspürt. Ganz besonders zu empfehlen ist das Fasten als Vorbereitung für grössere geistige Leistungen. Ich spreche hier aus reicher eigener Erfahrung; bei meinen Vortragreisen befolge ich seit Jahren die Regel, zunächst vorher einen Fasttag zu halten und an dem Vortragstage ausser dem Frühstück vor dem Vortrag nichts mehr zu geniessen, höchstens etwas zu trinken; und jede Vortagsreise entspricht bei mir einer, wenn auch nicht absoluten Fastenzeit. Ich schreibe es hauptsächlich auch diesem Verfahren zu, dass ich den damit verbundenen Strapazen gegenüber meine körperliche und geistige Frische bewahre. Das Beste wäre freilich, wenn das Ein-

halten eines wöchentlichen Fasttages wieder zu einer durch den Gebrauch geheiligten Sitte würde; und da, wo diese Sitte noch besteht, sollte Alles aufgeboten werden, dass sie nicht in Abgang geräth. Ich halte den Fasttag für hygieinisch genau so sehr geboten, wie die Sonntagsruhe.

DOCUVEG

Moral.

G. v. Struve.

Der Mensch unterscheidet sich körperlich und geistig vom Thiere wesentlich durch seine moralischen Anlagen. Gleichwie dem Thiere alle die Gehirnorgane fehlen, welche die höhere Wölbung des menschlichen Kopfes bilden, so fehlen ihm auch alle diejenigen geistigen Anlagen, welche durch diese Organe vermittelt werden, insbesondere die Empfindungen des Wohlwollens, der Ehrerbietung, der Gewissenhaftigkeit, der Hoffnung, des Wunderbaren und des Schönen; das Thier kennt nur die materiellen, nur die irdischen Interessen, die unmateriellen, die überirdischen sind ihm fremd.

Dieser Gegensatz macht es anschaulich, welche Bestrebungen es sind, die den Menschen über die Thierwelt erheben, welche sein höheres Sondergut bilden, und welche daher ihn geistig beherrschen sollen. Wenn wir uns daher von denjenigen geistigen Anlagen, die wir mit den Thieren gemein haben, beherrschen lassen, so stellen wir uns mit dem Thier auf gleiche Linie, statt uns über dasselbe zu erheben.

Die Organe, welche die Grundlage der Moralität bilden, sind das Wohlwollen und die Gewissenhaftigkeit in Uebereinstimmung mit einer erleuchteten Intelligenz. Nicht durch Worte, nicht durch auswendig gelernte Sprüche, sondern durch den Anblick von Scenen des Unglücks wird das Wohlwollen, nicht durch Erklärung von Gesetzen und Geboten, sondern durch die Verhältnisse des zweifelhaften Rechtes wird die Gewissenhaftigkeit zur Thätigkeit aufgefordert. Auf der anderen Seite bilden wiederum nicht Worte, nicht Redensarten,