

Hungerkuren

I. Was geht beim Hungern im Körper vor sich?

Wissen Sie, daß es heute Hunderte von Menschen in Polen gibt, die — abweichend von der Anschauung der meisten Aerzte — in schärfsten Hungerkuren das Heil ihres Körpers, ihre Gesundheit, zu erreichen suchen?

Es ist überhaupt merkwürdig, wie das Trachten nach Aenderung in der Ernährung in unserer Zeit Gemüter bewegt. Vielleicht geht das von der Entdeckung der Vitamine aus. Dadurch wurde etwas grundlegendes Neues in die vorher geltenden Ernährungstheorien gebracht und möglicherweise den immer schon vorhandenen Reformbestrebungen ein entscheidender Anstoß gegeben.

Von Hungerkuren ist in steigendem Maße die Rede. Es hängt das zum Teil mit den modernen Schlankheitsbestrebungen zusammen. Zum anderen Teil liegen ihnen aber ganz andere Gedankengänge zugrunde, ähnliche, als die in den neu auftauchenden Systemen einer Ernährungsreform. Eine längere Hungerzeit bedeutet nach solcher Auffassung Rast und Reinigung für den Körper, Schonung für die Verdauungsorgane, Entfernung angehäufter Stoffwechselreste, Entlastung aller Organe. Dem Körper werden nicht täglich die gleichen Aufgaben der Nährstoffumwandlung zugemutet, so soll er Zeit gewinnen, krankhafte Stoffe zu entfernen und dadurch wieder zu gesunden.

Auf dem Hungerwege wird also ein ähnliches Ergebnis der inneren Reinigung angestrebt, wie es eine Heilquellenkur erreicht. Die Hungerkuren, die von Laienseite durchgeführt, aber auch von Aerzten angeordnet und überwacht werden, führen zuweilen den Namen Fastenkuren. In Wirklichkeit handelt es sich immer um Hungerwirkung. Das Hungergefühl tritt bei der Verabreichung kleiner Nahrungsmengen vielleicht in den Hintergrund, doch das Wesentliche des Hungerzustandes wird jedenfalls angestrebt: es sollen so wenig kraft- und stoffbildende Nahrungsstoffe zugeführt werden, daß im unaufhaltsam fortschreitenden Körperstoffwechsel nur ein Abbau stattfindet. Denn selbst beim ruhenden Menschen erfordert der innere Betrieb der Körpertätigkeiten die Erhaltung der Körperwärme von 36 Grad und einen unaufhörlichen Verbrauch von Spannkraften.

Muß der Körper nun von seinen Vorratsstoffen zehren, so werden zunächst die Kohlehydratvorräte in der Leber und den Muskeln (Glykogen) verbraucht. Als nächstes (auch schon gleichzeitig mit den Kohlehydraten) werden die Fettdepots geleert, und erst, wenn keine nennenswerten Reservestoffe mehr vorhanden sind, werden die Eiweißstoffe im Körper angegriffen. Das ist der Zeitpunkt, wo das Hungern eine Gefahr zu werden beginnt. Die wichtigsten Organe, wie Herz und Gehirn, halten bis zu allerlezt ihren Eiweißbestand fest. Das anfänglich auftretende Hungergefühl, der Hungerschmerz, schwindet im Laufe des Hungerns und macht einer schlaffen Erschöpfung Platz. Das Hungergefühl geht wohl nicht eigentlich vom Magen aus, sondern von den