

vielen Unkosten verbunden. Wenn man die Prospekte die einem zugeschickt werden durchstudiert, findet man, daß man den Fahrpreis bei Autobussen abhandeln soll! Wie wäre es damit, wenn man den Preis des Aufenthaltes auch abhandelt? Es ist für die heutige Wirtschaftskrise ein prikelnder Gedanke, bei der Hungerkur noch so viel Geld zu zahlen, trotzdem bin ich Dr. Tarnawski zu großem Dank verpflichtet. Man kann beobachten, daß die Kranken bei sachgemäßer durchgeführter Hungerkur, nur ganz für die Kur leben folgende Ergebnisse: Das anfängliche Hungergefühl schwindet nach 3—4 Tagen. Die allgemeine Lebenstätigkeit nimmt zu, die Haut wird frischer und reiner, der aufgetriebene Leib kleiner. Auch nach der Kur ist der Nahrungsmittelbedarf kleiner geworden, die Nahrungsmittel werden besser verwertet, Sättigungsgefühl bleibt länger bestehen. Verfeinerte, verkünstelte Speisen werden weniger begehrt. Alkoholismus und Tabakmißbrauch schwinden von selbst kurz nach Beginn der Kur. Viele Krankheiten heilen leichter aus, das Lebensgefühl wird intensiver, die Leistungsfähigkeit steigt.

#### IV. Soll man hungern?

Auf jeden Fall wird man derartige anstrengende Kuren nur billigen können, wenn sie unter der ständigen Ueberwachung eines erfahrenen und verantwortungsbewußten Arztes ausgeführt werden. Sie lassen sich in der Regel wegen ihrer schwächenden Wirkung auch nur im Sanatorium oder während einer den Beruf unterbrechenden Kurpause durchführen. Die gewöhnlichen Schlankheitsbestrebungen sollten keinesfalls mit einer Hungerkur verbunden sein. Sie erfordern eine reichliche Anordnung der Ernährung, zweckmäßige Auswahl der geeigneten Nahrungsmittel, aber nicht das Auftreten von Hungergefühlen. Nervöse Schädigungen und größere Hinfälligkeit gegen Krankheiten, Schwächungsgefühl und Minderung der beruflichen Leistungsfähigkeit sind die Folgen einer dauernden Unterernährung, bei der Eiweißreserven des Körpers angegriffen werden. Das große Massensexperiment der Kriegszeit hat uns gezeigt, wohin ein Volk kommt, das zu ständiger Eiweiß-Unterernährung gezwungen ist. Daß aber in geeigneten Fällen eine einmalige Hungerkur oder auch eine jährlich wiederholte Fastenzeit Gutes bringen kann, läßt sich wohl vorstellen. Eine theoretisch ausgeklügelte Verallgemeinerung ist jedoch gewiß nicht am Platze.

Im allgemeinen wird man sagen, daß auch in der Ernährungsbehandlung — die wissenschaftlich nach wie vor ein Tummelfeld der Extreme darstellt — die natürlichen Gefühle und Bedürfnisse den richtigen Weg anzeigen. Sie wenden sich im allgemeinen gegen längerdauernde Hungerkuren — so richtig es auch ist, daß im Durchschnitt zu viel gegessen wird, und daß mehr Menschen vorzeitig an Folgen von Ueberernährung sterben als an Unterernährung. Eine durchschnittlich sinn-gemäße Ernährungs-einteilung, die Ueberlastungen vermeidet, ist allem anderen vorzuziehen. Auf jeden Fall sollte der natürlichen Zu- und Abneigung des sonst gesunden oder nach akuter Krankheit wieder gesunden Körpers entscheidende Bedeutung beigelegt werden.

Dr. Kwasnik.