Hungern und Diät nach dem Vinzenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch von 1847*

Jürgen Rohde

Mahlow, Deutschland

Schlüsselwörter

Hungern · Fasten · Diät · Vinzenz Prießnitz · Familien-Wasserbuch

Zusammenfassung

Vinzenz Prießnitz (1799–1851) hat im Rahmen seiner Kur nicht nur Wasserbehandlungen durchgeführt, sondern auch Bewegungstherapie, Luft- und Sonnenbäder, natürliche Lebensweise, Ruhe und vor allem Ernährungstherapie. Der Literatur zufolge ließ Prießnitz während seiner Kur nur selten hungern, weil dadurch sein bevorzugtes Prinzip der Kräftigung durchbrochen worden wäre. Im weitgehend unbekannt gebliebenen «Vinzenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch», welches er 1847 seiner Tochter Sofie diktierte, findet man jedoch 13 Verordnungen von Hungern bei bestimmten Indikationen (Brustentzündung, Lungenentzündung, Lungenschlag, Cholera, Gedärmentzündung, Bandwurm) und Symptomen (Durchfall und Erbrechen, Herzkrampf, Kopfweh, Ohnmacht, Steinschmerzen und Übelkeit). Weiterhin gibt es Diätverordnungen zum Trinken von kaltem Wasser, zu Milch und kalter Mehlspeise, Kompott und Buttermilch, Gemüse, Obst und Erdbeeren, Obst und Gefrorenes, kein Fleisch, wenig Fleisch und kalter Kost. In der Diskussion werden die einzelnen Diätprinzipien und -mittel und ihre Anwendung in der damaligen Zeit und heute anhand der Literatur besprochen. Die Diät bei Prießnitz war für ihre Zeit durchaus modern, vielseitig, logisch und «natürlich».

Key Words

Starvation · Fasting · Diet · Vinzenz Prießnitz family water book

Summary

Starvation and Diet According to the 'Vinzenz Prießnitz Family Water Book' of 1847

Vinzenz Prießnitz (1799–1851) did not only carry out water treatments within the scope of his cure, but also movement therapy, aerial and solar baths, natural life-style and, above all, diet therapy. According to the literature Prießnitz only seldom allowed starvation within his cure because this would break his preferred principle of restoration. Nevertheless, the widely unknown 'Vinzenz Prießnitz family water book' which he dictated to his daughter Sophie in 1847, includes 13 orders of starvation for a series of indications (breast inflammations, pneumonia, pulmonary embolism, cholera, intestines inflammation, tapeworm) and symptoms (diarrhoea and vomiting, heart cramp, head woe, faint, stone pains, feeling of sickness). Furthermore, it comprises diet recommendations on cold water drinking, milk and cold confection of pastry, compote and buttermilk, vegetables, fruit and strawberries, fruit and frozen food, no meat, little meat and cold food. In the view of the literature, these diet principles and means as well as their applications then and now are discussed. As for those days the Prießnitz diet was quite modern, manifold, logic and 'natural'.

*Nach dem Vortrag auf der 31. Tagung der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V., 19.11.2005, Berlin-Wannsee.

Einleitung

Vinzenz Prießnitz (Abb. 1) gilt als erster Erneuerer der Wasserheilkunde nach den «Wasserhähnen von Schweidnitz», Vater Dr. Siegmund Hahn (1664–1742) und Sohn Dr. Johann Siegmund Hahn (1696–1773), und vor Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) [1]. Prießnitz wurde deshalb auch als «Wasserdoktor von Gräfenberg» bezeichnet [2]. Aber die Prießnitz-Kur, die 1831 offiziell als Badeanstalt genehmigt wurde, bestand aus mehreren Heilfaktoren, die Prießnitz auch ganz bewusst einsetzte. Neben dem Wasser kamen Bewegungstherapie, Ernährungstherapie, Luft- und Sonnenbad, natürliche Lebensweise und Ruhe zum Einsatz – oft mit dem Ergebnis der so genannten «Abhärtung».

Während der Entwicklung seiner Kur legte Prießnitz immer mehr Wert auf zuträgliche Ernährung und Diät. Ab 1840 gab es neben den vier Kurtafeln, an denen reichliche Hausmannskost gereicht wurde, auch zwei Diättische: einen Tisch für Vegetarier (ohne Fleisch) mit ungekochter Milch, Brot, Reis, in Milch gekochtem Gries, Mehlspeisen, Gemüse und Obst und einen Tisch für Kaltesser, so genannte magenschwache Patienten, denn Prießnitz war gegen heiße Speisen [3, 4].

Entstehungsgeschichte des Familien-Wasserbuches

Das Familien-Wasserbuch ist die einzige schriftliche Hinterlassenschaft des Autodidakten Prießnitz. Er diktierte es 1847 seiner 17-jährigen Tochter Sofie (1830–1904), als sie das Vaterhaus verließ. Im Sommer 1880 ließ Hauptmann Hans Ripper (1830–1912), Prießnitz' Schwiegersohn und Verwalter seines Nachlasses, eine Abschrift in Sütterlinschrift anfertigen, verglich (kollationierte) sie mit dem Original, unterschrieb sie und versah sie mit Namensstempel [3, 5]. Zu diesem Zeitpunkt machte Sofie Prießnitz einen Nachtrag [1].

Bücher für Laien zur Selbstbehandlung im Notfall waren im 18. und 19. Jahrhundert üblich. Sie wurden besonders von Kranken verwendet, die weitab von Ärzten wohnten. Diese Bücher trugen Titel wie «Der Hausarzt» und waren zur Überbrückung gedacht als Handlungsanweisung, bis der Arzt erschien [6–10].

Hungern in der Prießnitz-Literatur

Man sprach in der Prießnitz-Zeit zumeist von «Hungern». Heute bezeichnet man in der medizinischen Literatur das Fasten als freiwilligen und das Hungern als unfreiwilligen Nahrungsverzicht. Mit dem Hungern hatte Prießnitz bei der Wasserkur nicht viel im Sinn. Im Gegenteil glaubte er, dass man die Wasserkur nur mit kräftigender Kost machen könne. Kräftigung war ein wichtiger Bestandteil der Behandlung neben Blutreinigung und Ausleitung von Giftstoffen, welche die Krankheit hervorrufen, ganz nach dem Gedankengut der Hu-

Abb. 1. Porträt von Vinzenz Prießnitz von Karl Riedel, Wien (Naturarzt 1899, No. 10).

moralpathologie. Prießnitz' Wahlspruch war oft: «Müssen noch kräftiger werden.» Bei dem gesteigerten Stoffwechsel müsse man für Ersatz sorgen, wenn nicht ein Kräfteverfall und Schwächezustand eintreten solle [11]: «Von einem ausgehungerten Organismus eine Heilung erwarten, hieße: von einem Halbtotgeprügelten verlangen, in diesem Zustand wie früher seinen Geschäften nachzugehen.» Und weiterhin [12]: «Ich will lieber, dass Sie sich zwei Mal die Woche eine Indigestion an den Leib essen, als dass Sie ein Mal nicht gesättigt vom Tische aufstehen.» Wenn Patienten nach einer erfolglosen Schroth-Kur zu ihm kommen wollten, sagte er [13]: «Mit einem durch Hungern und Dursten herabgekommenen Menschen kann ich nichts mehr anfangen ..., kommen Sie nach 6–12 Monaten wieder, bis Sie sich daheim wieder etwas erholt haben». Auch Kobbe schrieb 1841 [11]: «Hungern ließ er [Prießnitz] nur sehr selten». Brauchle erinnerte 1937 [3]: «Ganz auf die Stärkung des Organismus eingestellt, fürchtet Prießnitz das längere Fasten.» Aus demselben Grund verwirft er auch Aderlass, Blutegel und Schröpfen.

Aus der Literatur ist also fast einstimmig bekannt, dass Prießnitz bei der Wasserkur nur sehr selten hungern ließ.

Hungern im «Vinzenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch»

Im «Vinzenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch» kommen, im Gegensatz zur Literatur über die Prießnitz-Kur, doch 12 Verordnungen von Hungern mit Wasser vor und eine von Hungern mit Milch bei Kopfweh. Bei folgenden Erkrankungen vorordnete Prießnitz Hungern bzw. Fasten:

1. Brustentzündung: «... Wasser trinken und kalte Klistiere nehmen.» (S. 6)
2. Cholera: «Bei den ersten Üblichkeiten und Durchfällen ... trinkt viel Wasser, damit man sich übergibt.» Und weiterhin «... während dem Anfall darf er nichts essen.» (S. 10)

3. Durchfall und Erbrechen: «... viel Wasser trinken und wenig oder gar nichts essen.» (S. 11)
4. Gedärmentzündung: «... so viel als möglich frisches Wasser trinken ...» (S. 21)
5. Herzkrampf: «... Wasser trinken, Gräfenberger Lebensart.» (S. 27)
6. Kopfweh: «... Früh und Abends Milch und alles Geistige meiden.» (S. 30)
7. Lungenentzündung: «... täglich noch einige recht lange Sitzbäder nehmen; viel Wasser trinken.» (S. 34)
8. Lungenschlag: «... Sieht man, daß das Leben zunimmt, so wechselt man alle 10 Minuten die nassen Abreibungen, gibt kalte Klistiere und flößt Wasser ein.» (S. 37)
9. Ohnmacht: «... etwas Wasser trinken und sich niederlegen und schlafen.» (S. 42)
10. Bandwurm: «... früh nüchtern recht viel Wasser trinken ...» (S. 50)
11. Steinschmerzen in Nieren: «... viel Wasser trinken, so treibt er sich ab, wenn er nicht zu groß ist; sonst muss er operiert werden.» (S. 51)
12. Übelkeit: «... Wasser trinken ... nichts essen, bis es besser geht.» (S. 53)

Hungern oder Fasten, wie wir heute sagen, wurde also auch von Prießnitz in der Hausbehandlung verordnet, bei ganz bestimmten und festgelegten Indikationen, die denen bei anderen Naturheilern seiner Zeit entsprechen. Das Fasten scheint dann ganz logisch und natürlich und zeigt, dass Prießnitz kein sturer Prinzipienreiter war. Er ließ zum Beispiel kurzfristig hungern bis zur Beseitigung bestimmter Symptome (z.B. Durchfall und Erbrechen, Herzkrampf, Kopfweh, Ohnmacht, Steinschmerzen, Übelkeit).

Diätverordnungen im «Vinzenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch»

Von den 13 *Allgemeinen Verhaltensregeln* betreffen allein sieben das Essen und Trinken. Der volle Wortlaut findet sich in [1].

Der Genuss von *kaltem Wasser* spielt bei Prießnitz eine große Rolle. Die Verordnung «Wassertrinken» kommt bei den besprochenen 110 Krankheiten und Befindensstörungen 31-mal vor, 21-mal heißt es sogar «viel Wasser trinken».

Milch und kalte *Mehlspeise* werden von Prießnitz 6-mal verordnet; bei Darmsucht (Tabes dorsalis), Gallenfieber (Cholezystitis) (Buttermilch), kaltem Fieber (Malaria), Masern, Magenkrampf (saure Milch), Scharlach. Kalte Milch war also bei Prießnitz ein sehr geschätztes Diätetikum, zusammen mit Mehlspeise.

Die Verordnung von *Kompott* und *Buttermilch* (davon 3-mal süße Buttermilch) kommen im Familien-Wasserbuch 5-mal, bei folgenden fieberhaften Infekten vor: Faulfieber (Fleckfieber, Typhus exanthematicus), Gehirnentzündung, Gallenfieber, Pocken und Typhus (Typhus abdominalis).

Gemüse, Obst und *Erdbeeren* gibt Prießnitz 2-mal, bei Bleichsucht (Anämie) und Magerkeit, was ebenfalls sehr logisch erscheint, obwohl die Vitamine damals noch nicht bekannt waren. *Obst* und *Gefrorenes* verordnet Prießnitz bei Bräune (Diphtherie), gegen Rachen- und Tonsillenentzündung mit Schleimhautschwellung und Schluckbeschwerden, was heute ebenfalls natürlich und logisch erscheint.

Fleischfreie Kost erscheint bei den Diätverordnungen im Familien-Wasserbuch wortwörtlich 6-mal («kein Fleisch»), bei Cholera, Darmsucht (Tabes dorsalis), Faulfieber, Gelbsucht, Grippe, Schlagfluss (Apoplexie).

8-mal ist bei der beschriebenen Diät kein Fleisch dabei, bei Bräune (Diphtherie), Gehirnentzündung, Gallenfieber, kaltem Fieber, Masern, Magerkeit, Pocken und Scharlach.

«*Wenig Fleisch*» verordnet Prießnitz 6-mal, bei Brustschwäche (chronische Infekte der oberen Luftwege), Flechten (Hautausschlag mit Jucken), Husten, Magenkrampf, Sodbrennen, Übelkeit.

21-mal reduzierte Prießnitz den Fleischverzehr, wobei 15-mal kein Fleisch, also *vegetarische Kost*, verordnet wurde.

Kalte Kost spielt auch bei Prießnitz eine große Rolle. So fordert er in den Allgemeinen Verhaltensregeln, Punkt 4 und 6 [1], kaltes «Frühstück und Abendessen» sowie «keine warme Suppe» im Rahmen der «Gräfenberger Diät». Kalte Kost verordnete er 34-mal. Bei: Augenentzündung, Abmattung (Neurasthenie), Blutfluss (gynäkologische Blutungen), Bleichsucht, Brustschwäche, Brustkrampf, Cholera, englischer Krankheit (Rachitis), Flechten, Gelbsucht, Gicht (akute), Gesichtsrose, Halsentzündung, Husten, Knochenfraß (Osteomyelitis), Krätze, Kurzatmigkeit, Masern, Magenkrampf, Magerkeit, Nervenschwäche, Ohrensausen, Roter Ruhr, Rheumatismus, Rotlauf, Schlagfluss, Scharlach, Schwindsucht, wundem Fußschaden, Würmern, Hautwassersucht, Brustwassersucht, Zahnschmerz, weißem Fluss. – Sie betrifft somit zirka 16-mal Entzündungsvorgänge, bei denen kalte Kost «natürlich» und plausibel erscheint.

Selinger [14] berichtet, dass Prießnitz vergleichende Versuche bei Magenkranken unternommen habe. Die Hälfte der Kranken bekam Bäder, Umschläge usw. und kalte Nahrung, die Hälfte gewohnte, warme Nahrung. Das Ergebnis war: Die Kranken mit kalter Nahrung hatten sich in kurzer Zeit auffallend gebessert, jene mit warmer Kost «blieben immer elend». Seit diesem Versuch setzte Prießnitz bei Magenkranken kalte Ernährung ein und erklärte es mit der Natur: «Wenn Sie einen Jagdhund haben und ihm kalte Speisen geben, so behält er seinen Geruch und bleibt tauglich. Geben Sie ihm aber warmes und heißes Essen, verliert er den Geruchssinn und wird unnütz.»

Weitere Hinweise zur Ernährung bei der Kur und zur Humoralpathologie gibt Prießnitz in den Grundsätzen der Kur [S. 61]: «... nüchtern immer 2 Gläser Wasser trinken, ... früh und Abends kalt essen und Mittags nicht heiß; bei jedem Essen Wasser trinken.» (Voller Wortlaut bei [1].)

Gräfenberger Kost

Die «Gräfenberger Kost» (oder Diät) bestand aus folgenden Bestandteilen [3]:

Zum *Frühstück* und *Abendbrot* gab es rohe, kalte Milch (von eigenem Rinderbestand) mit im Hause gebackenem Schwarzbrot aus grob geschrotetem Gersten- und Roggenmehl (sog. «Prießnitz-Brot»), frische Butter und Buttermilch und Obst der Saison (z.B. Erdbeeren, Himbeeren). Die Kranken konnten sich dazu Weißbrot, Pfefferkuchen, Obst und Honig kaufen. Zur Bevorzugung von *Vollkornbrot* («Prießnitz-Brot») sagte Prießnitz in seiner volkstümlichen Sprache: «Die Kleie bei dem Schwarzbrot ist für den menschlichen Magen das, was die Steinchen für die Hühner und die Sandkörner für die Vögel. ... Das Schwarzbrot kratzt und spornt den Magen.» [siehe 3]

Zum *Mittagessen* wurde gebratenes und gekochtes Fleisch aufgetischt, dazu Mehlspeisen (Klöße, Strudel, Buchten, Krapfen, Reis und Griesbrei), Kartoffeln [15]; Gemüse war seltener, weil es in der Gräfenberger Gebirgsgegend schwer zu haben war; Salate und Obst der Saison, freitags gab es Forellen und zum Nachtisch Brot, Butter und Ziegenkäse, einheimische Kräuter waren erlaubt. Die Speisen wurden lauwarm aufgetragen. Verboten waren eingesalzenes oder geräuchertes Fleisch, eingesalzene Heringe, Sardellen oder Kaviar. Als schädlich galten alle scharfen, erhitzenden Getränke und ausländischen Gewürze wie Branntwein, Likör, Bier, Kaffee, Tee, Schokolade, Essigwaren, Pfeffer, Gewürznelken, Ingwer und Senf. Prießnitz war ein großer Freund von Malzkaffee. Wein war nur sehr wenig und selten erlaubt [4, 11, 15].

Das Essen war reichlich, und Prießnitz forderte die Patienten bei der Wasserkur auf, sich satt zu essen. Die Reichweite der einzelnen Schüsseln wurde auf den Tischen mit Kreidestrichen markiert. Je sieben Personen wurden auf eine Schüssel gerechnet, damit es keinen Streit gab. Über die Diät schrieben folgende Ärzte, die alle bei Prießnitz waren: Kurtz [16], Kröber [17], Schnitzlein [18], Dietrich [19], Krause [20] und – sehr ausführlich mit genauen Diätanweisungen bei den einzelnen Krankheiten – Graf [21] und Weiß [22]. Bei den Nicht-Ärzten Herrmann [23], Oertel [2], Munde [15] und Selinger [14], die bei Prießnitz waren, findet man deutlich weniger Angaben zur Diät. Sehr ausführliche Beschreibungen der Diät bei Prießnitz finden sich bei vom Walde [11, 13], Neuens [4], Brauchle [3] und Schindler [24].

Diskussion

Das «Vinzenz Prießnitz'sche Familien-Wasserbuch» enthält klare Selbstbehandlungs-Anweisungen zur Wasserbehandlung, Bewegungstherapie, zu Luft- und Sonnenbädern, zur Gräfenberger Lebensweise, Ruhe und Ernährungstherapie bei 90 Erkrankungen und 20 Befindensstörungen. Es war somit das erste Ordnungsbuch über physikalisch-diätetische Selbstbehandlung! Ziegelroth [25] hat mit Recht fest-

gestellt, dass Prießnitz der Begründer der modernen physikalisch-diätetischen Therapie ist.

Hungern

Friedrich Hoffmann (1660–1742), Professor in Halle und zuletzt Leibarzt von König Friedrich Wilhelm I. in Berlin, nannte als Indikationen für erfolgreiche Hungerkuren: Rheuma, Gicht, Plethora, Apoplexie, Skorbut und Hautkrankheiten [26]. Johann Siegmund Hahn (1696–1773) schrieb in seinem Buch «Unterricht von Kraft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen» [27]: «Hunger und Wasser kurieren den Fetten und Gichtiker.» Hungerkuren empfahl auch schon Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836) bei Kopfschmerzen, Schwindel, Asthma, Gicht und chronischen Geschwüren. Er war Professor an der Berliner Universität und Leibarzt der preußischen königlichen Familie [26].

Wie standen die Naturheiler der Prießnitz-Zeit zum Hungern?

Eucharius Ferdinand Christian Oertel (1765–1850), Propagandist der Wasserheilkunde (besonders der Prießnitz-Kur), gab das Hungern an bei fieberhaften Erkrankungen, Darmentzündungen, verdorbenem Magen und Wassersucht [3]. Johannes Schroth (1798–1859) führte die Schroth-Kur als Hunger-, Durst- und Schwitzkur ein. Er war Gegenspieler von Prießnitz in Lindewiese, einem Nachbarort von Gräfenberg. Seine Anhänger bezeichneten sich als erste Diätetiker. «Hunger und Durstkuren» wurden im 18. und 19. Jahrhundert durchgeführt (ausführlich [26]). Während die Wasserkuren von Prießnitz und erst recht seine Diätbehandlung heute fast in Vergessenheit geraten sind, werden Schroth-Kuren noch heute durchgeführt. Damalige Indikationen waren die alte Lues und chronischer Gelenkrheumatismus. Man nutzte besonders ein auftretendes Fieber bei den chronischen Erkrankungen und nannte es «Heilfieber».

J.H. Rausse (1805–1848) übernahm 1844 die Wasserheilanstalt Stuer am Plauer See und 1847 jene in Lehsen, in Mecklenburg. Im April 1848 siedelte er nach Alexandersbad bei Wunsiedel über, wo er im Juli starb. Rausse war zunächst ein großer Befürworter und später Kritiker von Prießnitz. Rausse bezeichnete Hunger und Durst z.B. bei der Schrothkur als «Torturmittel» und lehnte diese ab [28].

Sebastian Kneipp (1821–1897) führte als zweiter Erneuerer der Wasserheilkunde die Kneipp-Kur ein. Er war auch ein Volksgesundheitslehrer und sagte in seinen Vorträgen: «Hunger ist oft gesund» und «Eßt nicht, wenn ihr keinen Hunger habt.» Er ließ fasten bei bestimmten Indikationen, z.B. bei akuten Infektionskrankheiten [29].

Das Fasten hat heute einen festen Stellenwert als diätetische Maßnahme der klassischen Naturheilverfahren. Fasten ist verbreitet, beliebt und hat viele Indikationen. Zunehmend hat sich das Heilfasten nach Buchinger (1878–1966) durchgesetzt [30–36]. Wirkungsphysiologische Aspekte des Fastens werden an vielen Stellen dargestellt [30, 31, 37–42]. Eine wichtige Veröffentlichung aus den letzten Jahren sind die Leitlinien zur

Fastentherapie [43]. Weiterhin sind Arbeiten erschienen zum Thema Fasten bei Schmerz- und Erschöpfungssyndromen [44], Fastenwirkungen auf den Fettstoffwechsel [45] und Steigerung der Vitalität adipöser Patienten nach dem Fasten [46]. Fasten steht also weiterhin im Interesse der Forschung.

Wasser trinken

Fr. Hoffmann schreibt: «Das kalte Wasser ist das gesündeste Getränk ... Diejenigen aber, welche kaltes Wasser trinken ... haben gesunden Leib, freudiges Gemüth, guten Appetit und schöne unschadhafte Zähne.» [26]

Hufeland [47] hat in seinem Buch «Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern» 1797 ein großes Loblied auf das Wassertrinken gesungen: «Das beste Getränk ist Wasser. ... Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. ... es ist ein fürtreffliches Stärkungs- und Belebungsmittel für den Magen und die Nerven ... Wir trinken neuen Lebensreiz, indem wir viel Wasser trinken.»

I. Stange [10] schrieb im Buch «Der Hausarzt» von 1810: «Frisches reines Quellwasser ist zum täglichen Getränke das beste Verdauungsmittel der Speisen.»

J.S. Hahn [27] lobt den innerlichen Gebrauch frischen Wassers und gibt als Indikationen an: Tollsucht, Melancholie, Fallsucht, schlaghafte Lähmung, Skorbut, Kachexie, Hektik, Wasser- und Bauchsucht, Gicht, Stein, englische Krankheit, «französische Galanterien» usw.

Prießnitz war ein großer Freund des Wassertrinkens und empfahl 8–16 Weingläser täglich [13]. Aber: «Auch Wasser muss verdaut werden und wer es in größeren Mengen nicht verträgt, der möge nur etliche hundert Tropfen trinken.» [13]. Übertreibungen des Trinkens von kaltem Wasser sind in Gräfenberg vorgekommen und wurden Prießnitz von seinen Kritikern vorgeworfen.

J. Schindler berichtet in Ripper [5], welche Ratschläge Prießnitz ihm 1839 über das Trinken kalten Wassers gab: «Raten Sie Ihren Kranken, das Wasser nicht Glasweise in sich zu gießen, da dasselbe wie alles Genossene verdaut werden muß. Es genügt, wenn das Wasser während des Spazierganges und unter Tags schluckweise getrunken wird. An heißen Tagen verträgt man mehr Wasser, ebenso an kühlen Tagen bei größerer Bewegung; weniger an kühlen regnerischen Tagen und bei geringerer Bewegung. Temperatur und Bewegung oder auch sein Leiden sind maßgebend dafür, ob der Patient mehr oder weniger Wasser trinken soll. Manchen meiner Kurgäste

rate ich, beim Mittagstisch wenig oder gar kein Wasser zu genießen oder erst ein bis zwei Stunden danach. Es waren bei mir Kranke, die beim Essen ohne Wassergenuß garnicht sein konnten; je mehr sie tranken, desto größeren Appetit bekamen sie. Jeder Mensch hat eine andere Natur, die berücksichtigt werden muß. Magenleidenden riet ich stets, Wasser in geringen Quantitäten zu sich zu nehmen; aber ich untersagte ihnen nie ganz den Genuß desselben, da ein Schluck gutes Wasser immer anregend und stärkend für den Magen ist.» Er empfiehlt aber auch: «Was das Tier nicht trinken will, soll der Mensch auch meiden. Leider haben viele Menschen ihren Instinkt verloren.» [3]

Prießnitz hat ab 1838, im Rahmen einer allgemeinen Mäßigung der Reize das Wassertrinken eingeschränkt [3].

Heute sieht man die große Bedeutung von Wasser für den Stoffwechsel des Menschen und schreibt ihm den Rang eines Lebensmittels zu. Die empfohlene tägliche Trinkmenge wurde in der jüngeren Vergangenheit eher heraufgesetzt und beträgt beim Fasten mindestens 2,5 l pro Tag [45], wobei sich reines Wasser als Getränk immer mehr durchsetzt.

Fleischfreie Diät

Sie entwickelte sich in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Prießnitz war also in der Verordnung durchaus modern. Theodor Hahn ist der erste Vegetarier in der Naturheilkunde. Er pries die vegetarische Heilnahrung als Diät der Zukunft und meinte, dass fleischfreie Kost gemischter Nahrung stets überlegen gewesen sei. Der Mensch sei von Natur aus ein Fruchtesser gewesen; deswegen sei vegetarische Ernährung naturgemäß, wirke kaum belastend und nicht ermüdend wie Fleischkost [48, 49].

Bircher-Benner (1867–1939) baute die Rohkost als Behandlungsprinzip vieler Erkrankungen aus.

Obwohl viele Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln, z.B. Vitamine im Obst und Gemüse, noch nicht bekannt waren, hat Prießnitz im Familien-Wasserbuch für 90 Erkrankungen und 20 Symptome eine plausible und natürliche Diät beschrieben und die Bedeutung der Nahrungsmittel erkannt. Es handelt sich im Prinzip um leichte, einfache, gut verdauliche Kost (Milch- und Mehlspeisen, Kompott und Buttermilch = lactovegetabil), Vollkornbrot und kein oder wenig Fleisch.

Diese einzige schriftliche Hinterlassenschaft von Prießnitz, ist damit die erste Zusammenstellung für die häusliche physikalisch-diätetische Selbstbehandlung.

Literatur

- 1 Rohde J: In Vergessenheit geratene Erkenntnisse über Prießnitz aus dem unbekannt gebliebenen Vinzenz Prießnitz'schen Familien-Wasserbuch von 1847. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2002;9:85–98.
- 2 Oertel EFC: Meine Land- und Wasserreise nach Gräfenberg zum Herrn Wasserdoktor Vinzenz Prießnitz im Juli und August 1836. Nürnberg, Campe, 1837.

- 3 Brauchle A: Naturheilkunde in Lebensbildern. Leipzig, Reclam, 1937.
- 4 Neuens N: Fortschritte Priessnitzens, Kneipps Rückschritte im Aufbau und Ausbau der Naturheil-methode. Diekirch, Schroell, 1903.
- 5 Ripper H: Fünfzig Jahre Gräfenberger Erinnerungen. Leipzig, Krüger, 1906.
- 6 Anonym: Der neue Hausarzt, ed 2. Quedlinburg, Ernst, 1839.

- 7 Anonym: Hausarzneimittel gegen alle Krankheiten der Menschen, nebst Haus- und Reiseapotheke von C.W. Hufeland, ed 8. Quedlinburg, Ernst, Reprint der Originalausgabe von 1847.
- 8 Cornwell B: Hausarzt oder Beschreibung der Zufälle einer jeden dem menschlichen Geschlechte zustoßenden Krankheit nebst ihrem Fortgange und der Heilmethode derselben. Erfurt, Keyser, 1788.

- 9 Frank LF: Der Arzt als Hausfreund oder freundliche Belehrung eines Arztes an Väter und Mütter bei allen erdenklichen Krankheitsvorfällen in jedem Alter, ed 8. Leipzig, Fleischer, 1854.
- 10 Stange I: Der Hausarzt oder Anzeige der bewährtesten Hausmittel und Anweisung sie zur Verhütung oder Heilung der Krankheiten gehörig zu gebrauchen. Ein Handbuch für Landgeistliche, Hausväter und andere Personen, die an Orten leben, wo kein Arzt ist. Leipzig, 1810.
- 11 Walde P vom (Reinelt J): Beiträge zur Geschichte der Naturheilkunde. Zu Vincenz Prißnitz' 95. Geburtstag am 4. Oktober. Naturarzt 1894;22:281–287.
- 12 Hahn T: Praktisches Handbuch der naturgemäßen Heilweise, ed 2. Berlin, Grieben, 1867.
- 13 Walde P vom (Reinelt J): Vincenz Prißnitz. Sein Leben und sein Wirken. Zur Gedenkfeier seines hundertsten Geburtstages. Berlin, Möller, 1898.
- 14 Selinger EM: Vincenz Prißnitz. Eine Lebensbeschreibung. Wien, Gerold, 1852.
- 15 Munde C: Genaue Beschreibung der Gräfenberger Wasserheilanstalt und der Prißnitz'schen Curmethode, ed 3. Leipzig, Froberg, 1839.
- 16 Kurtz TE: Oertel und Prißnitz und deren Heilmethoden mit kaltem Wasser sowie das Verhältnis der Wasserkur zur Homöopathie und Allopathie, ed 2. Leipzig, Wiegand, 1836.
- 17 Kröber AH: Prißnitz in Gräfenberg und seine Methode das kalte Wasser gegen verschiedene Krankheiten des menschlichen Körpers anzuwenden, ed 2. Breslau, Max, 1836.
- 18 Schnitzlein E: Beobachtungen, Erfahrungen und ihre Ergebnisse zur Begründung der Wasserheilkunde, hauptsächlich infolge allerhöchsten Willens nach einem längeren Aufenthalte in der Wasserheilanstalt des V. Prißnitz zu Gräfenberg dargestellt. Deutsch-Landsberg, Sina, 1838.
- 19 Dietrich EV: Gräfenberg wie es ist oder: die Wasserheilanstalten des Herrn Vincenz Prißnitz zu Gräfenberg und des Herrn Joseph Weiß zu Freywaldau, nach den neuesten Beobachtungen und Nachrichten treu und wahr dargestellt. Neiß, Löbell, 1840.
- 20 Krause W: Allgemeine und spezielle Hydrotherapie, oder die Grundsätze des Prißnitzschen Heilverfahrens im Allgemeinen, wie in's Besondere bei Behandlung der einzelnen Krankheiten. Dresden, Walther, 1842.
- 21 Graf O: Vincenz Prißnitz oder der Wassergeist, ein Helfer für Preßhafte und Kranke, ein Rathgeber für gesunde Menschen, nebst Wasserbuch zur Behandlung kranker Thiere. Grimma, Verlags-Comptoirs, 1845.
- 22 Weiß J: Handbuch der Wasserheilkunde für Ärzte und Laien, ed 2. Leipzig, Einhorn, 1847.
- 23 Herrmann W: Neueste Erfahrungen über die Heilkraft des kalten Wassers. Neisse, Hennigs, 1835.
- 24 Schindler W: Vincenz Prißnitz und die Grundlagen seiner Behandlung. Heilkunst 1963;76:296–305.
- 25 Ziegelroth W: Zum 4. Oktober 1899. Archiv für Physikalisch-diätetische Therapie in der ärztlichen Praxis 1899;1:270–279.
- 26 Günther H: Die wissenschaftlichen Grundlagen der Hunger- und Durstkuren. Leipzig, Hirzel, 1930.
- 27 Hahn JS: Unterricht von der wunderbaren Heilkraft des frischen Wassers, bei dessen innerlichem und äußerlichem Gebrauche, durch die Erfahrung bestätigt, ed 5. Ilmenau, Voigt, 1833.
- 28 Rausse JH: Praktische Ratschläge für die Wasserkur oder über die gewöhnlichsten Mißgriffe bei Anwendung des Wasser als Heilmittel, ed 2. Leipzig, Keil, 1878.
- 29 Lischka E, Lischka N: Lebenslust durch Fasten. Brückenau, Lischka, 2005.
- 30 Fahrner H: Fasten als Therapie. Stuttgart, Hippokrates, 1985.
- 31 Lütznert H: Aktive Diätetik. Stuttgart, Hippokrates, 1993.
- 32 Lütznert H: Wie neugeboren durch Fasten. München, Gräfe und Unzer, 2004.
- 33 Lütznert H: Richtig essen nach dem Fasten. München, Gräfe und Unzer, 2005.
- 34 Lütznert H: Fasten (Stellungnahme zur Stiftung Warrentest: «Die andere Medizin»). Ärztes Naturheilverfahren Regulationsmed 2005;46:778–780.
- 35 Peper E: Evaluation der Effekte und Erfolge von stationären Heilfastenmaßnahmen. Bern, Lang, 1999.
- 36 Wilhelmi de Toledo F: Buchinger Heilfasten: Ein Erlebnis für Körper und Geist. Stuttgart, Trias, 2003.
- 37 Krauß H: Fasten als Heilmittel; in Krauß H, Täufel K (Hrsg): Ernährung und Diät in Klinik, Kurort und Betrieb. Berlin, Volk und Gesundheit, 1960, pp 130–142.
- 38 Krauß H, Hartmann K: Untersuchungen über den Eiweißhaushalt beim therapeutischen Fasten. Arch Physikal Ther 1964;16:109–122.
- 39 Ditschuneit H: Was ist gesichert in der Therapie der Fettsucht? Internist 1976;17:622–630.
- 40 Ditschuneit H, Ditschuneit HH, Wechsler J: Adipositasbehandlung – Nulldiät oder kalorienreduzierte Diät? Internist 1979;20:151–158.
- 41 Wechsler JG, Ditschuneit HH, Malferttheiner P, Ditschuneit H: Stickstoffbilanzen während modifizierten Fastens. Dtsch Med Wochenschr 1980;105:58–61.
- 42 Wilhelmi de Toledo F: Physiologie des Fastens; in Bühring M, Kemper H (Hrsg): Naturheilverfahren und unkonventionelle medizinische Richtungen. Berlin, Springer, 1998, pp 1–23.
- 43 Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (Hrsg): Leitlinien zur Fastentherapie. ExpertInnen-gruppe der ÄGHE: Wilhelmi de Toledo F, Buchinger A, Burggrabe H, Gaisbauer M, Hölz G, Kronsteiner W, Kuhn C, Lischka E, Lischka N, Lütznert H, May W, Melchart D, Michalsen A, Müller H, Peper E, Resch K-L, Ritzmann-Widderich M, Wessel A, Wichert H, Stange R. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2002;9:189–198.
- 44 Michalsen A, Weidenhammer W, Melchart D, Langhorst J, Saha J, Dobos G: Kurzzeitiges therapeutisches Fasten in der Behandlung von chronischen Schmerz- und Erschöpfungssyndromen – Verträglichkeit und Nebenwirkungen mit und ohne begleitende Mineralstoffergänzung. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2002;9:221–227.
- 45 Huber R, Nauck M, Lüdtke R, Scharnagel H: Effects of one week juice fasting on lipid metabolism: A cohort study in healthy subjects. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2003;10:7–10.
- 46 Steiniger J, Schneider A, Rohde J: Die Vitalität adipöser Patienten nach einer Gewichtsreduktion durch Fasten. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2003;10:12–18.
- 47 Hufeland CW: Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Jena, Akademische Buchhandlung, 1797.
- 48 Dieckhöfer K: Kleine Geschichte der Naturheilkunde. Stuttgart, Hippokrates, 1985.
- 49 Rothschild KE: Naturheilbewegung, Reformbewegung, Alternativbewegung. Stuttgart, Hippokrates, 1983.