Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 2

Artikel: Eine erfolgreiche Frühlingskur

Autor: Vogel, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968533

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das neue Leben

Monatliche Zeitschrift u. Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgegeben von A. VOGEL, VERLAG „DAS NEUE LEBEN", BASEL
Copyright by Verlag „Das neue Leben" 1929. Alle Rechte vorbehalten.

APRIL 1929 **No. 2** **1. JAHRGANG**

Abonnementspreis für die Schweiz: Halbjährlich Fr. 2.80, jährlich Fr. 5.—
Postcheckkonto V 6883
Abonnementspreis fürs Ausland: Halbjährlich Fr. 3.50, jährlich Fr. 6.—

Inseratbestellungen müssen 15 Tage vor Erscheinen der betreffenden Nummer im Besitze des Verlags sein. Telephon Basel Birsig 6786
Auflage 10 000 Exemplare.

INHALTSVERZEICHNIS:

1. Geleitmotto 25
2. Eine erfolgreiche Frühlingskur . . . 25
3. Das vergessene Gebot! 35
4. Neuer Gartenbau 38
5. Neue Lebensfragen in der Erziehung 39
6. Zur Freude der Kinder: Finkligschicht 42
7. Eine schnelle Hilfe 42
8. Fragen und Antworten: 44
Rachitis. Nervenkopfweh und Rheumatismus. Ein Mittel gegen Sonnenbrand.
9. Warenbericht: 47
Wacholderbeere. Gesundheitskaffee.
10. Kleiner Anzeiger 48

GELEITMOTTO.

«Frühling wird's!» von allen Zweigen
Schmettert's hell ein Jubelchor!
Ja, wer möchte da noch schweigen,
Wenn die Liebe geht hervor,
Und nach kalter Wintersnacht
Wiederum die Sonne lacht! —

EINE ERFOLGREICHE FRÜHLINGSKUR.

Frühling will es werden. — Die Natur hat geruht, gefastet, sich gereinigt.

Willst du o Mensch nicht auch Frühling haben, den Körper ruhen lassen und dich reinigen!

Jetzt ist die Zeit, wo Übersäuerte erkranken, — wo arme, unwissend gemarterte Herzen dem Drucke nicht mehr standzuhalten vermögen, den die treibende Kraft der neu erwachenden Mutter Erde den Lebenselementen der Menschensöhne überträgt.

Jetzt ist die Zeit für dich und mich, den Körper zu reinigen und seine Blutströme, Zellengebäude und all die hunderterlei feinen und allerfeinsten Apparate von Schlacken zu befreien.

Gib deinem Körper wenigstens einmal im Jahre Gelegenheit sich zu reinigen und sich von Schlacken und abgelagerten Stoffen zu reinigen, und er wird dir das kommende Jahr wieder treu dienen.

Ja du kannst, wenn du willst, den Druck, den dein Gemüt vielleicht noch trägt, vermindern und sogar beseitigen.

Du kannst dein schweres, dickes Blut nach dieser Kur leichter durch deine Adern rollen lassen.

Dein Ischias, Rheumatismus und ähnliche schmerzliche Leiden, sowie vielleicht alle Jahre auftretende Flechten werden bei gründlicher Kur für immer verschwinden, vorausgesetzt, dass du nicht wieder in alte Ernährungsfehler zurückfällst, denn daher kommen diese Folgeerscheinungen zur Hauptsache.

Auch deine kranke, verschlackte Lunge, deine verschlackte Niere, dein überarbeiteter, vielleicht auch erweiterter Magen, werden mit allen anderen Organen jubeln, wenn du ihnen einmal Zeit und Möglichkeit gibst, sich zu reinigen und zu heilen.

Gesichtsausschläge und Säuren, an denen du vielleicht schon lange herumgedoktert und gesalbt hast, werden sicherlich zu deiner grossen Freude zurückgehen und langsam verschwinden.

Wenn du all dies liesest, wirst du vielleicht sagen: «Das möchte ich schon lange, jedoch wie machen?»

Das «wie machen» soll nicht die Schwierigkeit sein, denn ich will dir gerne den Weg dazu weisen.

Die grosse Schwierigkeit, die sich dir entgegenstellen mag, ist, erschrecke nicht, wenn ich dir's offen sage, dein eigenes «Ich». Bevor du's tust, überleg es dir und denke nach, ob du auch wollen kannst. Vergiss nicht, dass es auch hier Geltung findet, was Paulus im Bezug auf erfolgreiches Handeln sagt, nämlich: «Das Ausharren aber habe ein vollkommenes Werk».

Und nun noch eines: Du musst glauben!

Du musst wissen oder glauben, dass die Wunderkräfte der Natur in dir diese grosse Arbeit zu verrichten vermögen!

Du musst wissen oder glauben, dass die Sonne von aussen, vereint mit der Sonnenwirkung von innen deine Lebenselemente wieder laden können.

Du musst Frieden haben mit dir selbst und dich wegwenden, auch von der leicht umstrickenden Sünde, die die feinen Saiten deiner inneren Gewissensstimme zu unruhigem Schwingen bringen könnte.

Zwar auch ohne Glauben könnte dir diese Kur helfen, jedoch, du hättest weder Kraft noch Ausdauer, sie richtig durchzuführen. Darum sage ich dir noch einmal: «Glaube und innerer Friede sind die zwei Stäbe, die dich auf dieser Höhenwanderung zu stützen vermögen!»

Wenn du dies, sowie alles, was ich dir noch sage, wirklich tust, dann steigst du aus einem Tale der Leiden, vielleicht auch aus einem Sumpfe seichter Wasser, sexueller Überreizungen, empor zum wahren Königtum des Menschen.

Und dann, wenn du in Harmonie gekommen bist mit dem Geschöpfe, dann suche die Harmonie mit dem Schöpfer und deine ewige Frage ist für immer gelöst, und du kannst froh zu Taten schreiten.

Nun zur Kur.

Wenn es dir möglich ist, dann richte besonders auf die dritte Woche deine Ferien ein, oder sorge dafür, dass du nicht zu strenge Arbeit hast, damit die Reaktionen nicht zu hart empfunden werden. Ich habe die Kur schon bei strenger Arbeit durchgeführt, jedoch soll dies nur einem starken Herzen zugemutet werden. Ist dein Herz schwach, dann solltest du ziemlich Ruhe haben und schwere Anstrengungen meiden.

Wichtig für alle ist, möglichst viel Sonne, denn der immer in Schalen (zugeknöpften Kleidern) steckende Körper ist lichthungrig.

Erster Tag:

Aufstehen, nicht nach 7 Uhr.

1. Den ganzen Körper waschen, und zwar warm oder kühl (nie kalt baden am Morgen) nachher gut trocken frottieren.

2. Die Zähne gut reinigen, mit Holzasche oder einer milden, nicht schäumenden Zahnpasta (z. B. mit Maru-Po-Ho-Zahnpasta).

3. Den Mund gut spülen und gurgeln mit Wasser und einigen Tropfen Eukalyptus- oder Po-Ho-Öl.

4. Den ganzen Körper mit kalt gepresstem Olivenöl oder einem guten Hautfunktionsöl einreiben und das Öl hineinmassieren.

5. Nach dieser Körperpflege magst du kurz etwas lesen, aus der Bibel, oder sonst einem Buche, das du wertschätzest. Dann gehe ruhig und innerlich ausgeglichen zum Essen.

6. **Das Morgenessen.**

$^1/_2$ Citrone, 1 Orange, 1 Apfel und einen Kaffeelöffel voll rohen ungezuckerten Wacholderbeersaft ist das ganze Morgenessen, das jeder nach seiner Art nehmen kann. Ich rate es folgendermassen zu geniessen: Als erstes nehme man den

Kaffeelöffel rohen Wacholderbeersaft und lasse ihn langsam im Munde zergehen (fletschern).

Hierauf folgt ein Schluck kaltes Wasser, das man jedoch vor dem Schlucken im Munde warm werden lässt.

Die halbe Citrone (fette Leute nehmen eine ganze) wird nun ausgepresst und nachher am besten in eine Glas- oder Porzellanschale gebracht. Dazu kommt nun der Apfel, der sowohl mit der Schale, als auch dem Kerngehäuse in den Citronensaft hinein geraspelt wird. Zuletzt schneide man noch die Orange in kleine Stücke und menge sie unter das Ganze.

Dies muss nun sehr langsam gegessen werden und kein Bissen darf den Mund verlassen, ehe er nicht ganz gut gekaut und durchspeichelt (gefletschert) worden ist.

Magere Menschen können zum Ganzen noch ein Glas Mandelmilch, mit Honig versüsst, ebenfalls langsam durchspeichelnd trinken.

7. Nun gehe ruhig an deine Arbeit, sorge jedoch dafür, dass dich nichts aufregt, denn die Aufregung ist als Krafträuber wie Gift für den Körper.

Wenn du Ferien oder sonst Gelegenheit und freie Zeit hast, mache so viel als möglich Sonnenbäder mit leichter Körper- und Atmungsgymnastik. (Also nicht in der Sonne liegen und sich braten lassen.)

8. Vor dem Mittagessen lege dich einige Minuten langgestreckt auf den Boden oder auf ein möglichst hartes Ruhebett und versuche ruhig atmend möglichst wenig zu denken (dich körperlich und geistig zu entspannen).

9. **Das Mittagessen** besteht aus verschiedenen Salaten, wie z. B. Nüsslisalat, Löwenzahn, Spinat, junge Brennnesseln, Kresse, Radieschen, rohe Carotten, rohe oder gedämpfte Randen und eventuell auch gedämpfte Kartoffeln. Die Gemüse, sowie Wurzelgewächse werden fein geschnitten oder geraspelt und einzeln je nach Bedürfnis mit kaltgepresstem Olivenöl und Citronensaft, sowie etwas Zwiebeln zubereitet.

Nach Wunsch und Geschmack kann auch mit Rohgemüse- oder Kräuterpulver gewürzt werden. (Keine anderen Gewürze verwenden, wie Pfeffer, Salz, Paprika etc.)

Wer in den ersten Tagen einen kleinen Kompromiss zu Hilfe nehmen will, kann ein Kartoffelgericht, d. h. die Kartoffeln in Scheiben geschnitten und mit der Schale in Öl gedämpft, oder Vollreis mit Tomaten, einen Hirsebrei, Vollkorngries oder Vollkornteigwaren dazu kochen. Wenn es also nicht anders gehen sollte, darf eines dieser Nährmittel dazu bereitet werden, jedoch sollte pro Person nicht mehr als höchstens zwei Esslöffel voll davon gegessen werden, ansonst die Kur zu stark beeinträchtigt werden kann. Von den Salaten genügen auch

die Hälfte der aufgezählten, da man nicht alle immer bei der Hand hat. Die jungen Brennesseln sollten jedoch jetzt in der Frühlingszeit auf keinen Fall weggelassen werden, d. h. wenn es einigermassen möglich ist.

Ausser dem Angegebenen darf also gar nichts genommen werden, denn ich mache die Kur nicht für dich und du nicht für mich, sondern ein jeder für sich, und Fehler, die den Naturgesetzen gegenüber gemacht werden, schaden weder dem Gesetzesgeber noch dem Lehrer, sondern nur dem, der sie tut (ob man nun dabei gesehen wird oder nicht).

Kochsalz, Essig, Eiermayonaise etc. dürfen mit keinem Gramm verwendet werden. Überhaupt, wer die Kur nicht richtig durchführen will, lasse sie lieber ganz bleiben.

Wenn also alles richtig bereitet ist, dann beginne man langsam zu essen und achte ganz streng darauf, dass jeder Bissen ganz gut gekaut und eingespeichelt wird, bevor er den Mund verlässt.

Wer recht isst, isst auch nicht zuviel, denn bei einer solchen Kur ist es besser, scheinbar zu wenig, als zu viel zu essen.

Zum Essen darf auf keinen Fall etwas getrunken werden, damit die Magensäfte nicht unnötig durchgewässert werden und die Versuchung alles hinunter zu spülen, nicht in Erscheinung tritt.

10. Nach dem Essen lege dich wieder, wie vorher, einige Minuten langgestreckt nieder und dann gehe erst zur Arbeit.

Wer Zeit hat, mache nachmittags Spaziergänge und zwar, wenn möglich, im Tannenwald und vor allem auf staubfreien Wegen. (Weg vom Verkehr, damit eine leichte Tiefatmungsgymnastik vorgenommen werden kann.)

11. **Abends** iss so früh als möglich, und zwar das gleiche, wie am Morgen. Behagt es dir nicht, etwas zuzubereiten, dann iss die Früchte so, wie sie Adam gegessen haben mag, und wie sie heute noch von natürlichen Kindern gegessen werden.

An Stelle der angegebenen Früchte kannst du auch andere nehmen und während der Beerenzeit, falls du erst dann die Kur machen willst, greife ruhig mit voller Hand in den Kirschen- oder Beerenkorb.

12. Um 8 Uhr, spätestens um 8 $^1/_2$ Uhr gehe ins Bett und vergiss nicht, wenigstens ein Fenster weit zu öffnen. Wenn du es liebst, kannst du dich vor dem Zubettgehen kalt abwaschen, und es wird dir sehr gut tun.

Dies wären die Regeln vom 1. bis und mit dem 7. Tage.

2. Woche.

8. bis und mit dem 14. Tage.

Während dieser Zeit müssen die Kompromissgerichte (Bratkartoffeln, Vollreis, Vollkorngries und Vollkornteigwaren) unbedingt weggelassen werden. Magst du die Salate nicht mehr, kannst du ruhig an deren Stelle auch Früchte essen, jedoch auf keinen Fall beides. Nicht, dass es für die allgemeine Lebensweise eigentliche Nachteile hätte, sondern aus bestimmten Gründen während der Kur.

Für den Durst zwischen hinein, nimm wie bereits erwähnt, Orangensaft oder verdünnten Citronensaft.

Reaktionen werden und müssen eintreten, denn wenn du die Kur nach Vorschrift richtig durchführst, wird folgendes geschehen:

Durch den grossen Basenüberschuss, den der Körper erhält, sowie durch den wunderbaren Vitamingehalt dieser Nahrung, wird das Blut gereinigt und erneuert. Da während dieser Zeit das Blut durch stets erneute Belastung nicht in Anspruch genommen wird, geht es hinter alle Depot und Ansammlungen schlechter Stoffe und Schlacken (Toxine, Selbstgifte) und löst solche aus ihren Verkapselungen. Dadurch wird das Blut mit all den schlechten Stoffen durchschwängert, und es entsteht eine ungefährliche Verschlechterung, Versäuerung des Blutes.

Dieser Zustand ist ganz und gar erwünscht und notwendig zum Erfolg, denn nicht nur das Blut, sondern der ganze Körper soll gereinigt und verjugendlicht werden.

Wässerige, schwammige Gefässe und Fettpolster werden nach und nach verschwinden und einer gesunden Muskelentwicklung Platz machen, weshalb sich auch ein Gewichtsverlust einstellt, der je nach der Verschlackung grösser oder kleiner ist. Die schöne Linie wird, was allerdings im Augenblick jetzt Nebensache ist, wieder in Erscheinung treten können. Zeitweiliges leichtes Frösteln, sowie ein augenblickliches Schwächegefühl, werden in den wenigsten Fällen ausbleiben, jedoch sind dies effektiv schnell vorübergehende Erscheinungen. Sollte starkes Kopfweh, mit vorwiegendem Druck in der Schläfengegend, sowie leichte Schwindelanfälle verspürt werden, nehme man sofort das im gleichen Hefte beschriebene Lendenbad*), bis diese Sympthome wieder verschwunden sind. Auch vor dem Zubettegehen sollte dieses Bad regelmässig während der ganzen Kurzeit genommen werden, da es die oberen Organe entlastet und die unangenehmen Wirkungen eines Blutandranges beseitigt, resp. unmöglich macht. Besonders verschlackte Stellen, sowie kranke Organe, melden sich meistens

*) Siehe Seite 42 «Eine schnelle Hilfe».

mit einem dumpfen Schmerz, der jedoch ziemlich schnell wieder verschwindet. Lungenkranke verlieren, (wenn es nicht schon sehr weit vorgeschritten ist) das Fieber und erhalten einen ziemlich starken Auswurf und zwar besonders am Morgen.

Zu starke Ansammlungen von Giftstoffen, verkapselte Geschwüre treten meistens wie aufbrechende «Aissen» an die Oberfläche, und ich kenne Fälle, wo sogar grosse Geschwüre und faules übelriechendes, vereitertes Zeug den Darm verlassen hat und eine schon lange gesuchte innere Krankheit hatte dadurch den Weg zur schnellen Heilung beschreiten können.

Flechten, Ausschläge, sowie andere ähnliche Krankheiten mögen sich anfangs scheinbar verschlimmern, da die Ausscheidungen in der ersten Zeit meistens zunehmen, um nachher umso rapider zu verschwinden.

Ein Grossteil dieser Reaktionen kommt meistens erst in der dritten Woche und sogar noch in der vierten vor, falls ganz hartnäckige Faktoren hervorgeholt werden müssen. Allerdings bewerkstelligt der Körper nur, was nötig ist und bringt nichts hervor, was nicht vorhanden ist, weshalb man sich nun absolut nicht einbilden muss, es würden unbedingt gerade die schwersten Reaktionen eintreten. Allerdings ist es besser «die Sonne bringe es an den Tag», wie man diese Energiewirkung ruhig bezeichnen kann, als dass solche Misstände im Körper weiter schlummern, um eines Tages als schwere Krankheit in Erscheinung treten zu müssen, die vielleicht dann eine Krankheit zum Tode sein kann. Ich habe bei dieser Kur an vielen meiner Freunde und vielfach an hoffnungslos krank Darniederliegenden wahre Wunder erlebt, und wenn ich dies heute so bestimmt schreibe, ist es nicht zuletzt meine eigene wunderbare Erfahrung, die mich selbst einem Verderben entrissen hat. Ich habe es nicht geglaubt, jedoch ein innerer Trieb bewog mich, zu diesem letzten Mittel zu greifen, und mit der letzten Kraft hab ich mir vor vielen Jahren diese Kur zum Lebensretter werden lassen. Sie war allerdings noch nicht so rein im ganzen Prinzip, da ich noch manchen Fehler beging, jedoch schon damals war ich erstaunt, ob der Kraft, die in uns wohnt, wenn wir ihr Zeit und Möglichkeit geben, sich zu entfalten und sie durch geschickte äussere Einwirkungen unterstützen.

Auch währenddem ich all dies niederschreibe, befinde ich mich mitten in der dritten Woche der Kur, um meinen Körper wieder leistungsfähig zu machen für das vor mir liegende Jahr grosser Arbeiten.

Nie fühle ich mich so wohl und glockenklar im Kopfe, um den ganzen Tag zu schreiben, als wenn ich faste und meinem Körper Ruhe gönne. Trotzdem es bei mir ein väterliches Erbe sein könnte, habe ich seit Beginn der Kur noch keine Stunde

an Kopfweh gelitten und geistig bin ich nie so leistungsfähig, wie während dieser Zeit. Auch das körperliche Empfinden ist ein federleichtes Wohlfühlen, und doch habe ich während dieser Zeit viel gearbeitet und auch Hochtouren gemacht, nur lasse ich grosse Anstrengungen in der Regel weg, damit die Kraft des Körpers mehr der Reinigungsarbeit zugewandt werden kann.

Hunger hat man allerdings die ersten Tage, doch den lässt man einfach Hunger sein, und wenn man nicht auf seine Stimme hört, dann schweigt er eben wieder, wie ein bellender Hund, wenn man ihn nicht beachtet.

Die Darmtätigkeit ist in der Regel sehr gut, es sei denn, man habe vorher an chronischer Verstopfung gelitten. In einem solchen Falle helfe man von Zeit zu Zeit mit einem Ölklystier nach, wozu das billigste Speiseöl verwendet werden kann. Dies ist allerdings nicht lange nötig, denn die ärgste Verstopfung muss nach Beendigung dieser Kur geregelt sein, d. h., insofern man nachher nicht wieder in die alten Ernährungsfehler zurückfällt.

Nun in die:

Dritte Woche.

15. bis und mit 21. Tag.

Die Faktoren No. 1 bis und mit No. 5 bleiben also, sowohl in der zweiten, der dritten, als auch den übrigen zwei Wochen genau gleich.

Morgenessen:

1 Glas ungezuckertes Citronenwasser aus einer halben Citrone. Sonst darf also absolut nichts genommen werden.

Faktor 7 und 8 bleiben sich gleich, wie angegeben. Um leichter ausharren zu können, sollte in dieser Zeit aber schwere Arbeit, wie bereits erwähnt, vermieden werden.

Als Mittagessen kannst du den Saft von drei bis sechs guten Orangen ausdrücken und ihn langsam, wie früher schon angegeben, schluckweise trinken. Dies ist das ganze Mittagessen. Wenn du die innere Kraft nicht zu haben glaubst, dann iss vielleicht noch einen Apfel dazu, jedoch wird es die Wirkung um ein Kleines beeinträchtigen.

Faktor 10 bleibt sich wieder genau gleich.

Das Abendessen besteht wieder aus Orangensaft, jedoch sollte die Quantität in beiden Fällen nach dem Flüssigkeitsbedürfnis gewählt werden.

Macht man die Kur in einer Zeit oder an einem Ort, wo keine Orangen erhältlich sind, kann auch ein anderer Frucht- oder Beerensaft verwendet werden. Es gibt Beerenfrüchte, wie z. B. die Preiselbeere, die sich nicht dazu eignen würden,

jedoch wird sicherlich niemand auf den Gedanken kommen, daraus seinen Fruchtsaft zu pressen. Ist man diesbezüglich nicht sicher, dann schreibe man mir ein Kärtchen, das ich gerne sofort beantworte. Auch über Reaktionen, die einen Kurenden beunruhigen könnten, gebe ich gerne brieflich Aufschluss, jedoch möchte man nur in wirklich wichtigen Fällen schreiben, um beidseitig nicht unnütz Zeit und Kraft verbrauchen zu müssen.

Das Zubettegehen, sowie das Lendenbad bleibt während der ganzen Kur unverändert.

Diese dritte Woche kann etwas verkürzt werden, wenn z. B. bei Schwerkranken während dieser Zeit sehr hoher Puls und eventuell Fieber eintreten sollte. Schwerkranke tun überhaupt gut, eine solche Kur unter der Aufsicht eines Fastenleiters oder einsichtsvollen Arztes zu unternehmen, damit Funktionsstörungen ganz schwacher Organe, die durch die Reinigungsarbeit zu stark in Anspruch genommen werden könnten, von dem behandelnden Sachverständigen behoben werden können.

Was ich nun sagte, gilt allerdings wohlverstanden, nur von Schwerkranken.

Die noch nicht Kranken, wie Dr. Bircher-Benner letzthin die Gesunden bezeichnete, d. h. solche, die alte Ernährungsfehler weiter machen und somit auf dem Wege zur Krankheit sind, diese noch nicht Kranken, sowie alle nicht Schwerkranken dürfen die Fastenkur der dritten Woche auch noch bis in die vierte hinein aushalten, falls die Willenskraft noch hinreichend vorhanden ist. Allgemein wird die dritte Woche ausgedehnt, wenn die Zunge des Morgens beim Erwachen immer noch einen Belag aufweist. Auch wer noch keinen Hunger verspürt, mag ruhig noch einige Tage länger fasten, denn der Körper fordert zu seiner Zeit wieder nach Nahrung durch ein angenehmes Hungergefühl.

Das Hungergefühl vergeht nämlich schon nach dem zweiten, manchmal erst auch nach dem dritten Tage der dritten Woche, die als Fastenwoche bezeichnet werden kann.

Am 22. Tage, resp. an dem Tage, an dem man wieder zu essen beginnt, nehme man am Morgen nur Orangensaft und am Mittag nur Früchte, die wie üblich, langsam gegessen und gut durchspeichert werden müssen. Auch darf nicht viel gegessen werden, da der Magen sowie die übrigen Organe nur langsam wieder belastet werden sollen. Auch hat der Magen sich inzwischen wieder zusammengezogen, denn bei den meisten Menschen ist dieser erweitert, da ihm allgemein viel zu grosse Quantitäten aufgebürdet werden. Man vergisst so viel, dass man nicht lebt von dem, was man isst, sondern von dem, was der Körper nutzbringend verarbeiten kann.

Nachts, d. h. als Nachtessen nehme man noch einmal Früchte und beginne mit der Gemüsenahrung, wie für die zweite Woche angegeben, erst am vierten Tage nach der Fastenkur, d. h. bei einwöchiger Fastenkur am 25. Tage.

Nun fange man wieder mit der genau gleichen Vorschrift, wie in der zweiten Woche an und behalte solche bei, bis zum Ende der Kur, die am 36. Tage ihren Abschluss finden kann.

Wünschest du in den letzten 7 Tagen die gekochten Beispeisen der ersten Kurwoche wieder einzuführen, steht es dir frei, jedoch kehre auf keinen Fall zu einer andern, früher gehabten Nahrung zurück.

Nun wäre die Kur fertig, und wenn du solche gut und mit Erfolg durchgeführt hast, und bei richtiger Anwendung muss der Erfolg da sein, dann sage all deinen Bekannten davon, denn umsonst hast du guten Rat empfangen, umsonst gib ihn auch weiter. —

Dass du nachher nicht mehr zu deinem Braten und deinen Eiern und dem Käse zurückkehrest, halte ich für selbstverständlich, denn ich hoffe, diese Kur habe dir gezeigt, wie sich das Leben bei naturgemässer Nahrung so ganz anders gestaltet. Denn nur reine Säfte fördern einen reinen Geist.

Reine Säfte fördern reinen Sinn,
Darum greif zu diesen als Gewinn.
Freudig eilst du vorwärts dann zu neuer Tat,
Nimmst du gern entgegen diesen Freundesrat! —

A. Vogel.

DAS VERGESSENE GEBOT!

Wenn du aus dem Getriebe des Alltags hinauswanderst in die Natur und dich im Schatten der Tannen niedersetzest, deine Augen einen Moment schliessest und dem rythmischen Singen, dem Summen und Säuseln deiner Umgebung Herz und Sinne zur Verfügung stellst; wenn du nur einmal all das stürmische Fragen und Jagen deines Geistes still legst und dich entspannt, dem Waldesfrieden in die Arme schmiegst, dann gibst du deiner Seele einmal, was du ihr immer geben solltest: **Ruhe.**

Ruhe nach getaner Arbeit,
Ruhe nach dem frohen Spiel,
Ruhe nach des Lebens Narrheit,
Ruhe nach der Jagd zum Ziel!

Wirk so viel es dir entspricht,
Doch vergiss die Ruhe nicht!