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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 5

Artikel: Fastenkuren

Autor: A.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968624

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: 17.07.2025

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

Feindesheer, bei dessen Nahen ich des Perserwortes von Thermopylae gedenken mußte: „Es werden so viele Pfeile gegen euch schwirren, daß sich der Himmel über euch verdunkelt," worauf der tapfere Grieche entgegnete: „Dann werden wir eben im Schatten kämpfen." Die Wanderzellen im Wundpaß erwiesen sich ihrem großen Vorbild der Leonidaskämpfer durchaus als würdig. Sie gingen mutig gegen die Eindringlinge vor, spritzten ätzende Säfte über sie aus und verschlangen alsdann durch Überfließen die betäubten Feinde. Erfüllt von ihnen krochen sie zurück und machten anderen Wanderzellen Platz, die nun an ihrer Stelle gegen die Feinde des Körpers vorgingen. Ich hatte durchwegs das Gefühl, daß die Zellen sich irgendwie untereinander verständigten – wie aber diese kleinen Wesen, die nicht Mund, nicht Augen und nicht Ohren besaßen, sich verständlich machten, welche geheimnisvolle Sprache sie sich durch die Finsternis und Stille ihres Daseins zusandten, blieb mir unergründlich.

Auch die Bakterien wehrten sich durch Gifte, die die Wanderzellen schädigten, und mancher brave Zellsoldat blieb erschöpft auf dem Kampfplatz liegen und starb, ein Leichenfraß für seine Feinde. Ich hätte noch stundenlang von meinem Feldherrnhügel dem Kampf der Zellen und Bakterien zuschauen mögen, hätte nicht ein neues Ereignis meine Aufmerksamkett ganz in Anspruch genommen.

(Fortsetzung folgt.)

Aus Kahn: „Das Leben des Menschen". 5 Bände, in Ganzleinen gebunden je Mk. 16.50 = Fr. 20.65. Frankh'sche Verlagsbuchhandlung Stuttgart.

Fastenkuren.

Vorsicht ist das erste, was bei Fastenkuren zu sagen ist, denn besonders langes Fasten ist nicht jedermanns Sache. Im Prinzip ist eine Fastenkur etwas Wunderbares, denn wenn wir die ganze Körpermaschine von der gewohnten, täglichen Nahrungsaufnehmearbeit befreien, können die verfügbaren Kräfte zur Aufarbeitung und Generalreinigung verwendet werden.

Alte abgelagerte Stoffe werden aus allen Winkeln und Ecken hervorgeholt und herausgearbeitet, jedoch gerade darin liegt auch die Gefahr, da schwache, herabgewirtschaftete Organe dieser intensiven Arbeit nicht immer so ohne weiteres standhalten. Das Blut wird durch diese Schlacken verschlechtert und somit ist es für Herz-

---

Worte sind billige Ware und die Heuchelei hat eine freiwillige Maske, nur die mitfühlende Tat zeigt den Ernst der Gesinnung.

kranke mit äußerster Vorsicht und wenn immer möglich unter fachmännischer Kontrolle durchzuführen und soll auf keinen Fall sehr lange ausgedehnt und lieber öfters wiederholt werden.

Daß auch die Nieren vermehrte Arbeit bekommen, zeigt der mit Schlacken bereicherte Urin.

Die Leber hat allerdings ein wenig Ruhe dadurch und kann sich erholen, jedoch müssen Erregungen gemieden werden, ansonst die Galle unangenehm einwirken kann. Luftbäder und kurze Sonnenbäder sind unentbehrlich, wie auch eine öfters angewendete Atmungsgymnastik, in frischer, wenn möglich Waldluft, bei der das Gewicht nur auf das Ausatmen gelegt werden darf.

Als Getränke sind entweder Quellwasser oder Fruchtsäfte zu nehmen, wobei die letzteren unbedingt am besten wirken, und auch die Vorbedingung einer erfolgreichen Fastenkur erfüllen.

Eine Uebergangsnahrung, wie sie im „Neuen Leben" schon öfters erwähnt wurde, verringert die Reaktionen, was besonders bei einer erstmaligen Fastenkur beachtet werden sollte.

Strenge Arbeit ist zu meiden während der Fastenperiode und auch etliche Tage nachher, jedoch soll die untergehende Sonne geschlossene Augen antreffen.

Tägliches Waschen und Oelen, wenn möglich leichtes Massieren ist unerläßlich, wie auch stetes Reinigen und Frischhalten des Mundes. Arbeitet der Darm nicht ganz gut, müssen Oelklystiere gemacht werden.

Mit Vorteil beginnt man mit Morgenfasten (esse jedoch am Abend dafür nicht das Doppelte).

Dann folgt 1 ganzer Fastentag. Die Woche darauf werden drei Tage gefastet und nach weiteren 14 Tagen kann eine Woche gefastet werden. Längere Fastenkuren sind nur für starke Naturen, deren Körper schon ziemlich gereinigt ist.

Vorteilhafter ist öfteres Fasten und wenn z. B. ein Fasttag, wie er dem Namen nach in der katholischen Kirche noch existiert, als wirklicher Fasttag gehalten würde, wäre dies eine Einrichtung, die auf die Volksgesundheit eine ganz gewaltige Einwirkung hätte. Jedoch mit Fisch oder Chüechli ist ein Fasten vom gesundheitlichen Standpunkte aus eben kein Fasten, denn Fasten bedeutet, sich der Nahrung enthalten.

Wie die Ernährung den Körper von innen heraus gestaltet, so tut dies in ähnlicher Weise die Atmung, die ja auch eine Art der Ernährung darstellt. (Lisa Mar.)

Wer eine Fastenkur machen will, lese vor allem einmal das gut geschriebene Büchlein von Dr. med. Segesser: „Fasten als Heilmethode“, oder die Arbeiten von Ehret und Georg Lindner. *A. V.*

Das Säuglingsbett.

Anni Weber, Arnsberg i. W.

Vor 50 Jahren noch war die Wiege das Kernstück der Säuglingspflege. Ein schwereres Federkissen als Matratze und hochgetürmt darauf ein zweites Kissen als Decke charakterisiert den Begriff. Die dunkelste, stillste Ecke im Haus galt als der geeignetste Platz der dunkel und dicht verhangenen Wiege, und das Geschrei des überhitzten und verschnürten Säuglings betäubte man, so oft es anging, durch Schaukeln und Rucken an der Wiege, durch Singen und Lallen, bis die Kräfte des Kindes einmal wieder für einige Zeit erschöpft waren.

Heute liegt das Menschenkindlein vom ersten Monat seines Daseins an in Luft und Licht, vorübergehend sogar nackt im Sonnenschein. Welch gewaltige Umwälzung zu einst: auf vier festen Beinen steht das weißlackierte Rollbett des modernen Säuglings im hellen, durchlüfteten Raum, auf dem Balkon oder im Garten, das ganze Bettchen luftig und abwaschbar. mit leichtem, hellem Schleier gegen direkte Sonne und Fliegen. Nirgends ein Schlupfwinkel für Bakterien und Ungeziefer, ein einziger heller, mutiger Auftakt zu einem gesunden, frohen Erdendasein.

Statt des schwer lastenden Federbettes, dessen Berg sich vom Näschen des Kindes bis über das Fußende des Bettes wölbte, ist die leichte Daunendecke, die Kamelhaar- oder Wolldecke getreten. Das dicke Kopfkissen, in dem der Säugling bis über die Ohren versank, ist dem ganz flachen Polsterchen gewichen, das in den meisten Säuglingsheimen sogar nur durch eine am Kopfende der Matratze aufgelegte Windel markiert wird. Federn sind als Kopfkissenfüllung jedenfalls ganz ungeeignet, weil das Köpfchen darauf zu viel schwitzt, was Haarschwund und Unruhe im Gefolge hat. Da der Säugling viel spuckt und „überschüttet“, so muß die Füllung des Kopfpolsters unbedingt auswechselbar sein. Man schlägt z. B. eine Lage Zellstoffwatte oder Papierwolle in eine Windel ein und steckt dies in einen Kissenüberzug. Auch weichgekochte Holzwolle ist zu brauchen.

Statt des nachgiebigen, schwülen Unterbetts haben wir heute die ebene Polstermatratze im Säuglingsbett. Sie bietet dem Rückgrat eine

---

Wer sein Vertrauen auf Menschen stellt, hat auf morschen Grund gebaut.