Prof.
Arnold Ehret

Die Ursache
aller Krankheiten

VOM KRANKEN ZUM GESUNDEN MENSCHEN

DURCH FASTEN

Waldthausen

Prof. Arnold Ehret

Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten

Waldthausen

4. Auflage 1991

Copyright by Waldthausen Verlag, 2863 Ritterhude
Alle Rechte der Verbreitung und Vervielfältigung, auch durch Film,
Fernsehen, Funk, fotomechanische Weitergabe, Tonträger jeder Art
und auszugsweise Nachdruck, sind vorbehalten.
Satz und Gestaltung: Agentur & Satz, 2863 Ritterhude
Druck: Buchdruckwerkstätten Hannover

ISBN 3-926453-39-7

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Vorwort
von Helmut Wandmaker 9
Arnold Ehret über sich selbst **13**
Körperliche, geistige und seelische Verjüngung durch Naturfasten
von Thomas F. Waines 20
Fasten leichtgemacht
von Fred S. Hirsch 23

Einleitung **26**

Teil I
Vom kranken zum gesunden Menschen
Die Grundursache aller Krankheiten 30
Vermeidung von Krankheiten 60
Die Grundursache des Alterns 71
Erhaltung von Jugend und Schönheit 71
Vermeidung von Haarausfall 80
Gründe für den Haarausfall und das Ergrauen 80
Lebensverlängerung 88

Teil II
Richtiges Fasten

Fasten-Anweisungen 93
Körperliche, geistige und seelische Verjüngung durch Natur-Fasten 94
Regenerierung des Körpers durch Fasten 101
Wie lange soll man fasten? 103
Die schleimfreie Heilkost hilft mit beim Selbstheilungsprozeß 104
Richtig fasten 105
Fastengetränke 107
Fasten am Morgen (»Kein-Frühstücksplan«) 108
Entdeckung eines Fastengeheimnisses 109
»24 Stunden-Fasten« oder der »Eine-Mahlzeit-am-Tag-Plan« 111
Fasten mit schleimfreier Heilkost 112
Fasten bei akuter Krankheit 114
Fastenbrechen 115
Wichtige Regeln für das Fastenbrechen 117
Die beste Fastenkur 121

Über den Autor 130

Vorwort
von Helmut Wandmaker

Seit nunmehr 40 Jahren beschäftige ich mich »nebenberuflich« mit gesunder Lebensweise.
Ich habe im Krieg viele Krankheiten durchgemacht (1/4 Jahr schwere Gelbsucht, 2x wolhynisches Fieber wie Malaria, Ruhr), ferner fünf zum Teil schwere Verwundungen als Infanterist. Zum Schluß noch Serumschock (Tetanus v. gl. Tier).
Ich war nach dem Kriege daher nicht richtig gesund, keiner konnte aber eine wirkliche Krankheit feststellen.
Nach dem Übergang zur Waerlandkost gab mir meine Nichte anläßlich eines Besuches in den USA (meine Schwester war dort verheiratet) als Einschlaflektüre eine kleines Büch-

lein von dem Ehepaar Fathmann mit 192 Rohkostrezepten.
Das Ehepaar Fathmann hat sich von seinen Erkrankungen selbst geheilt und beruft sich auf seinen großen Lehrer Arnold Ehret.
So habe ich mir am nächsten Tag sofort das Hauptwerk von Ehret besorgt, das »Mucusless Diet Healing System« (Die schleimfreie Heilkost).
Diese Ausführungen haben mich so begeistert, daß ich nach der Rückkehr mehr oder weniger zu dieser Lebensweise übergegangen bin. Das war 1979. Inzwischen habe ich durch Zufall die NATURAL HYGIENE, die NATÜRLICHE GESUNDHEITSLEHRE, kennengelernt, die von amerikanischen Ärzten bereits 1822 gegründet wurde.
Alle haben das gleiche Prinzip wie Arnold Ehret: *»Du mußt zurückkehren zu der menschlichen Urernährung, das heißt zurückkehren zu der Obst/ Gemüse /Rohnahrung.«*
Wie die NATURAL HYGIENE betont Ehret die Wichtigkeit der Fruchtnahrung.
Ich höre immer wieder, daß man Früchte wegen der Säure nicht vertragen kann. Wer Obst nicht verträgt, hat aber schon ein er-

kranktes Verdauungssystem. Obst, auch das sauerste, ist nicht säurebildend, sondern in der Asche immer basisch, wie rohes Gemüse. Alle anderen Nahrungsmittel sind säurebildend. Die Säurekost ist die Hauptursache aller Erkrankungen.
Du mußt ca. eine Woche fasten, und dann zur Obst / Gemüse / Nuß-Rohkost übergehen. Dann wirst Du keine Probleme mit der organischen Obstsäure haben
Bedenke aber, daß jeder Kochprozeß auch Obst und Gemüse in einen säurebildenden Zustand bringt, also krankheitserzeugend wirkt.
Ferner werden durch die Hitze alle organischen Mineralstoffe, die wir alle dringend benötigen, in den anorganischen Zustand zurückverwandelt.
Anorganische Mineralstoffe aber kann unser Körper nicht einarbeiten, so daß sie zusätzlich zur »Verkalkung« des Körpers beitragen.
Nur die Pflanze kann mit Hilfe der Photosynthese anorganische, erdige Stoffe in organische verwandeln.
Dazu kommt noch, daß Hitzebehandlung die meisten Vitamine zerstört und Eiweiß gerinnen läßt.

Dieses Buch kann Dich zur Gesundheit führen, aber ich gebe Dir den Rat, setze Dich mit ernährungsorientierten Ärzten und Heilpraktikern in Verbindung, die Deine Umstellung medizinisch überwachen.
Das »Kurieren« auf eigene Faust birgt immer Risiken. Gehe daher auf Nummer »sicher«.
Besonders Kranke, die von der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten abhängig sind wie z. B. Diabetiker, dürfen diese nicht absetzen oder vermindern, ohne ihren Arzt zu fragen.
Der hohe Anteil von Zucker in süßen Früchten kann zu einer Unterzuckerung nach vorheriger Überzuckerung führen (Hypoglykämie). Ernste Folgen sind möglich!

Arnold Ehret über sich selbst

Mit 18 Jahren war ich an einem schweren Bronchialkatarrh erkrankt, der umso mehr zu Befürchtungen Anlaß gab, als mein Vater an Lungenschwindsucht gestorben war. Mein Bruder erlag später mit 32 Jahren ebenfalls diesem Leiden. Zum Militärdienst eingestellt, wurde ich nach 10 Monaten wegen Herzleidens und Neurasthenie entlassen. Mit 30 Jahren bricht meine Gesundheit unter der Erscheinung einer chronischen Nierenentzündung zusammen. Meine Mutter stirbt unterdessen an Wassersucht. 9 Jahre lang konsultierte ich 24 Ärzte, Spezialisten, Professoren und Naturärzte, besuchte Spezialbäder, Kneipp- und Naturheilanstalten. Endlich etwas Besserung, aber keine Hilfe. Ich ging eigens nach

Berlin, um den Vegetarismus zu studieren, hörte medizinische Kolloquien, Physiologie und Verwandtes - beteiligte mich an einem Kurs für Naturheilkunde. Ich machte nebenbei den Versuch mit nahezu allen, auch den schlechtbeleumdeten Heilmethoden, und hatte bereits viel Geld für meine Gesundheit ausgegeben.

Jetzt kam ein erneuter Zusammenbruch. Ich stand am Rande des Grabes und der Verzweiflung. Ich stellte mich nun ganz auf »eigene Füße« und versuchte eine Kost auf Leben und Tod, eine Kost, die man für einen Todkranken als einen Hohn auf alle herrschenden Anschauungen bezeichnen mußte. Erst ging es stürmisch aufwärts, bald traten jedoch jene Schwächen ein, die auch mir wieder den Glauben und das Vertrauen nahmen, und die ich als die große Klippe bezeichne, an der bis jetzt noch fast niemand, wenigstens kein Schwerkranker, vorbeigekommen ist. Ich fiel wieder zurück. Dieses »Schauspiel« wiederholte sich mehrere Male, bis ich mich zu jener Kur auf Capri entschloß, die in ihrer Art einzig dastehen dürfte. Jetzt kam mir, indem ich mein Leben riskierte, endlich Gewißheit und Wahr-

heit, und ich war über alle Zweifel erhaben. Alles schlug in das Gegenteil um. Aus einem Kranken wurde ein neugeborener Jüngling. Meine körperlichen Kräfte und geistige Leistungsfähigkeit übertrafen die der besten Jugendzeit. Ich unternahm Märsche und Radtouren, wie ich sie mit 20 Jahren nicht ausführen konnte. Einmal 56 Stunden ohne zu schlafen. Auf Capri setzte ich mich der glühendsten Augustsonne aus, ohne Hut, stundenlang und ohne Besehwerden. Ich machte vor ca. 20 Zeugen einen Dauerlauf von 2 1/4 Stunden ohne wesentliche Erhöhung der Pulsfrequenz. Ich ertrug die größten Temperaturschwankungen ohne Spur eines Unbehagens. Ich ging absichtlich in die Gegend des Malaria-Fiebers und wurde dort von einem Arzt vor der Gefahr gewarnt, aber nicht im geringsten davon berührt. Mein Puls blieb trotz Bazillen und Fieberluft und trotz süditalienischer Sonnenhitze unter 50 und der meines Freundes sogar unter 40, mit dem ich die Kur zusammen unternahm.
Durch einen Unfall verwundet, empfand ich kaum Schmerz, die Wunde heilte auffallend schnell und ohne Entzündung. Ich verletzte

mich künstlich, es floß kein Blut. - Die Wunde schloß sofort durch Erstarren des Blutes. Meine Haare, die ergraut waren, wurden wieder dunkel und üppig, während ich 10 Jahre vorher an dem »modernen Haarschwund« litt. Meine Haare und mein Körper entwickelten in auffallender und nie gekannter Weise eine neue Elastizität. Ich fühlte mich über Erkältung, Krankheit, Ansteckung, Tropenfieber so erhaben, daß ich mich ohne jede Schädigung und ohne jede Gefahr den bedenklichsten und von niemand gewagten Situationen aussetzte. Ich war am »Zorn des Göttlichen« angelangt, und es eröffnete sich mir eine unabsehbare Perspektive physiologischen Verständnisses für die »Geheimnisse und Wunder« der heiligen Fakire etc. Ich verhalf einer an Augenentzündung erblindeten Frau in wenigen Tagen zu dauerndem Sehen. - Ein durch Sonnenstich schwer Erkrankter und an der Grenze des Irreseins angelangter junger Mann, für dessen Zustand die Professoren nur noch ein Achselzucken hatten, befreite ich von seinem Leiden in 2 Monaten, ein an Zerbes und durch Gehirnparalyse Gelähmter wurde durch mich wiederholt zum Aufstehen gebracht, er konnte gehen,

und wäre meine Abreise nicht nötig geworden, so wäre derselbe jedenfalls wieder für ständig auf die Beine gekommen.
Analog diesen vorher nie gekannten körperlichen Fähigkeiten wuchs meine geistige Energie und mein Lebensmut, meine Intelligenz, mein Idealismus ins Überschäumende. Jetzt wurde das Leben für mich zum ersten Mal zur wahren Lust, und ich erlebte wirkliche, reine, natürliche Lebensgenüsse, während mich die ehemaligen Kulturreize anekelten, daher auch keine Entbehrungen mehr waren. Alles schlug ins Gegenteil um, das setzte dem ganzen die Krone auf. Schließlich konnte doch unmittelbar eingesehen werden, daß es für das Gehirn, das Denken, den Charakter, die ethische und moralische Gesinnung eines Menschen nicht einerlei sein kann, ob er sein Blut und damit sein Gehirn mit »göttlicher Nahrung«, d.h. Früchten speist oder ob er in Verwesung begriffene, tierische, schon abgelebte Muskelsubstanz, »Beefsteak« und »Koteletts« genannt, durch seinen Verdauungs- und Denkapparat hindurchjagt.
Wir sind seelisch und körperlich so krank, daß wir uns keine richtige Vorstellung von Krankheit mehr machen können. Für mich

hatte diese Vorstellung, dieser Begriff, ebenfalls ins Gegenteil umgeschlagen. Meine Krankheit wurde mir zum größten »Glück«. Das ist eine Wahrheit, eine Auffassung, die man nicht aus Büchern holen kann! Das will gelernt und erlebt sein.

Ein Jahr später fiel ich, durch die Verhältnisse gezwungen, wieder zur »Kulturkost« zurück! Langsam sah ich alle meine errungenen Fähigkeiten und mein Wohlbefinden wieder dahinschwinden. Meine Haare begannen zum zweiten Male zu ergrauen und auszufallen. Einige Monate später begann ich das »wahre Leben« von neuem und war nach einem halben Jahr weiter als zuvor. Dieser Rückfall hatte mich quasi als Experiment in meinem Verstehen und Vertrauen zur Natur bestärkt.

Ich machte eine Reise durch die Schweiz, Südfrankreich, Italien, Ägypten, Palästina, Konstantinopel, Rumänien, Ungarn, Wien und München für 14 Monate, sah und studierte alles gründlich, lebte gut mit großem Genuß, entbehrte nichts und brauchte sehr wenig Geld.

Über alle geistigen und körperlichen Miseren des Lebens und bis zu einem gewissen

Grade auch über das »modernste Ungeheuer«, den Mammon, erhaben zu sein, das ist wahre Lebenskunst.

Körperliche, geistige und seelische Verjüngung durch Natur-Fasten

Überarbeitet von Thomas F. Gaines

Bei den international bekannten Naturheilfachleuten in den Anfängen dieses Jahrhunderts nimmt Arnold Ehret eine besondere Rolle ein. Er hat die Preußische Regierung und das amerikanische Volk mit seinem Heilverfahren der schleimfreien Kost herausgefordert. Hätte sie die richtige Beachtung gefunden, was hätte das für einen Unterschied in der Geschichte zweier Kontinente gegeben? Hier ist eine neue Ausgabe von Ehrets Fastenlehre. Prof. Arnold Ehret bezeichnet unseren Organismus als ein »Röhren- und Schlauchsystem«. Der Organismus von Säugetieren und vielen

anderen Lebewesen, besonders aber der des Menschen, ist vom mechanischen Standpunkt aus ein kompliziertes Röhrensystem von Blutgefäßen mit Luft-Gas-Antrieb. Wenn das Röhren- und Schlauchsystem verstopft (verkalkt), treten »Krankheits«-Anzeichen auf. Ehret sagt: *»Bei allen Krankheiten beginnt der Körper, Schleim abzusondern . . . und in fortgeschrittenerem Stadium Eiter.«*

Diese Verstopfungen resultieren zu einem wesentlichen Teil aus dem Verzehr schleimbildender Nahrung.

Professor Ehret zeigt auf, welche Nahrungsmittel schleimbildend sind und welche nicht. Werden nicht-schleimbildende Nahrungsmittel verzehrt, können Krankheiten verhindert werden. Vollkommenes Fasten (Naturfasten) macht der Schleimbildung im Körper ein Ende, so daß die Verdauungskräfte zum ersten Mal frei werden und sich des krankmachenden Schleimmaterials annehmen, das sich seit der Kindheit angesammelt hat. Das Ergebnis ist eine Selbstreinigung des Körpers!

Zu diesem Zeitpunkt kann es für eine kurze Zeit Unwohlsein geben. Fastende bekommen dann oftmals Angst. Manche meinen, das

Fasten würde sie umbringen. Ehret weiß dies und macht seine Leser auf die zu erwartenden Auswirkungen aufmerksam. Er sagt ihnen, wie lange sie fasten sollen und wann das Fasten abzubrechen ist. Wer die Auswirkungen des Fastens kennt, erträgt die vorübergehenden Belastungen spielend. Wer Ehrets Regelsätze kennt, weiß genau, was ihn erwartet und wie er damit umgehen muß.

Das nächste Kapitel ist von Fred S. Hirsch geschrieben worden. Es beantwortet die Fragen des modernen Menschen über das Wie, Warum und Wann der Fasten-Therapie. Fred S. Hirsch räumt ein, daß *»Fasten nicht bei jedem und bei jedem Krankheitszustand angewendet werden sollte, aber für die Mehrzahl.«*

Fasten leicht gemacht

Fred S. Hirsch

Viele Gesundheitslehrer und Fastenärzte haben Fastenkuren beschrieben, aber es blieb Arnold Ehret vorbehalten, leidenden Menschen ein umfangreiches Wissen darüber zu vermitteln, *»wie erfolgreich gefastet wird«*.
Es gibt viele Arten des Fastens, und die meisten sind auch mehr oder weniger wirksam. Aber das totale Fasten - Naturfasten - d. h. KEINE Nahrung, welcher Art auch immer - nur Wasser je nach Wunsch, wird von Arnold Ehret praktiziert. Eine eingeschränkte Kost mit nur einer Sorte Obst, wie Trauben, Wassermelonen, Kirschen, Orangen, Äpfeln usw.

und die sogenannte »Brot-Milch-Diät« (Mayr-Kur) werden auch oft als Fastenkuren bezeichnet. Eine Diät mit getrockneten Früchten und Flüssigkeiten aller Art ist eine Form des Fastens, die als Schrothkur bekannt ist.

Wer sich entschlossen hat zu fasten, muß zu seiner Überzeugung stehen. Es ist besonders wichtig zu wissen, *»wie lange man fasten soll«* und besonders *»wie man das Fasten bricht«*. Arnold Ehret war vielleicht der erste Gesundheitslehrer, der erkannte, daß Fastende, die an zu langem Fasten starben, in Wirklichkeit an ihrer eigenen Verschlackung erstickt sind und NICHT aus Mangel an Nahrung gestorben sind. Der Fastende muß wissen, wie sich sein körperlicher Zustand während einer Fastenkur ändern kann. Abfallstoffe werden während des Fastens in den Kreislauf zwecks Ausscheidung zurückgeführt. Dadurch können Sie sich miserabel fühlen. Sind die Abfallstoffe erst einmal ausgeschieden, so fühlen Sie sich gut.

Langes Leben ist der Wunsch aller Menschen - aber nur, wenn man frei von Schmerzen ist. Arnold Ehret gibt Ihnen das notwendige Wissen, das bei Befolgung zu einem

geistig regen und körperlich kräftigen hundertjährigen Leben führen kann. Der Traum von Jugend und Schönheit kann wahr werden.

Einleitung

Gehören Sie zu den vielen Menschen, die durch eine schlechte Gesundheit entmutigt und deprimiert sind? Ist Ihr Glaube an medizinischen Heilverfahren erschüttert, die Sie ohne Ergebnis ausprobiert haben? Können Sie nur einen kleinen Teil Ihrer Lebenskraft nutzen, mit der Mutter Natur Sie ausgestattet hat?
Vielleicht hat man Ihnen gesagt, daß nur eine Operation Sie retten kann. Wenn wir körperliche Probleme haben, können wir irgendwie nicht mehr klar denken und lassen uns leicht zu Operationen überreden. Wenn Sie einer dieser Unglücklichen sind, so GEBEN SIE NICHT DIE HOFFNUNG AUF. Denn *»wer Gesundheit hat, hat Hoffnung, wer Hoffnung hat, hat alles«*.

Der Mensch hat sich durch die Zivilisation zurückentwickelt und weiß nun nicht mehr, was er zu tun hat, wenn er krank wird. Es gibt nur wenig wirkliche Grundsätze der Heilung und diese sind ganz einfach. Unser Appetitmangel, den wir haben, wenn wir krank sind, ist die Art, wie die Natur mit uns spricht. Man kann dies eine »erzwungene Fastenkur« nennen. Dies sind einige der Wahrheiten, die uns Arnold Ehret in seiner Niederschrift hinterlassen hat. Unser größter Besitz ist die Gesundheit.

Die landläufige Meinung über die Ursache von Krankheiten besagt, daß diese durch Eindringlinge von außen (Mikroben, Bakterien, Viren) entstehen. Ich habe dagegen schlüssig bewiesen, daß krankheitsverursachende Stoffe unverdaute, nicht ausgeschiedene, verfaulende Nahrungsmittelbestandteile sind, die von zu vielem Essen und von falscher Nahrung herrühren. Es ist daher aber wichtig , klar zu erkennen, daß falsche Ernährung die Ursache von Krankheit ist. Wenn eine Überernährung die Hauptursache für die Krankheit eines Menschen ist, ist eine Fastenkur notwendig, um den Zustand zu berichtigen. Es ist eine

bekannte Tatsache, daß alle Tiere, die in der Wildnis leben, sich bei Krankheit durch Fasten heilen. Menschen, die von Mischkost aus Fleisch und Kohlenhydraten (Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, stärkehaltige Gemüse) leben, haben einen Körper, der mehr oder weniger verschleimt ist. Dieser Zustand beginnt schon in früher Kindheit.

Diese Nahrungsmittel sind für uns Menschen nicht geeignet. Sie bilden im Körper eine klebrige, zähflüssige Masse, die schließlich den Organismus verstopft. Diese krankheitsverursachende Ernährung muß gestoppt werden! Fasten und anschließend weniger essen, ist der einzige Weg, der Überernährung mit all seinen negativen Folgen, wie Verstopfung, Übergewicht, rheumatische Beschwerden, Kreislaufkrankheiten, Krebs usw. zu begegnen. Gewaltkuren sind aber nicht angebracht, denn eine zu schnelle Ausscheidung kann ernsthafte Zustände verursachen.

Die Heilung ohne Medikamente hat einen unbegrenzten Anwendungsbereich. Durch die richtige Anwendung stellt sie die normalen Körperfunktionen wieder her. Praktisch können alle Leiden der Menschen überwunden werden.

Wahrheit trägt keine Maske; sie beugt sich keinem menschlichen Heiligtum; sie sucht weder Rang noch Applaus: Sie bittet nur um Gehör.« **- Redfield**

Teil I
Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten

Prof. Arnold Ehret

Die Grundursache aller Krankheiten

Alle Phasen im Entwicklungsprozeß der medizinischen Wissenschaft, die der ersten Kulturperioden eingeschlossen, haben in ihrer Vorstellung vom ursächlichen Wesen der Krankheiten gemeinsam, daß Krankheiten aufgrund äußerer Ursachen in den Menschen eindringen und ihn somit stören, schmerzen und ihn schließlich umbringen. Auch die heutige moderne Medizinwissenschaft, egal wie

wissenschaftlich aufgeklärt sie auch zu sein scheint, hat sich nicht von dieser grundsätzlichen Bedeutung dieser Auslegung abgewand. Gerade die Bakteriologie freut sich über die Entdeckung jeden neuen Bazillus, dessen Aufgabe es angeblich sein soll, das Leben des Menschen zu gefährden.

Betrachtet man es vom philosophischen Standpunkt aus, unterscheidet sich diese Auslegung vom mittelalterlichen Aberglauben und der Zeit des Fetischismus nur durch andere Bezeichnungen. Früher war es ein böser Geist«, jetzt ist dieses gefährliche Monster ein mikroskopisch sichtbares Wesen, dessen Vorhandensein ohne jeden Zweifel bewiesen wurde.

Die Angelegenheit hat aber noch einen großen Haken mit der sogenannten »Disposition«. ein schönes Wort! - Aber was darunter zu verstehen ist, hat uns noch niemand gesagt. Alle Tierversuche mit ihren Symptomreaktionen beweisen deshalb nichts Sicheres, weil diese nur durch Injektionen in den Blutkreislauf auftreten, aber nicht bei Aufnahme in den Verdauungskanal durch den Mund.

An dem Begriff »Angriff von außen« ist etwas

Wahres bei einer Krankheit, ebenso wie bei der Vererbung, aber nicht in dem Sinne, daß der Eindringling ein Geist (Dämon) ist, der dem Leben feindlich gesinnt oder ein mikroskopisches Lebewesen (Bazillus) ist. Alle Krankheiten ohne Ausnahme, sogar die vererbten, werden - abgesehen von einigen wenigen hygienischen Ursachen - einzig und allein von biologisch falscher, »unnatürlicher« Nahrung und von jedem Gramm Überernährung hervorgerufen.

Ich behaupte, daß der Körper bei allen Krankheiten dazu neigt, Schleim und in fortgeschrittenerem Stadium Eiter (zersetztes Blut) abzusondern. Natürlich muß jeder gesunde Organismus auch eine gewisse Menge Schleim enthalten z. B. die Lymphe, eine Fettsubstanz schleimiger Art des Darmes. Jeder Fachmann wird dies bei allen katarrhalischen Erscheinungen, vom harmlosen Schnupfen bis zur Lungenentzündung und Schwindsucht zugeben. Wo sich diese Schleimabsonderung nicht offen zeigt, wie bei Ohren-, Augen-, Haut- und Magenleiden, Herzkrankheiten, Rheumatismus, Gicht usw., auch bei allen Geisteskrankheiten, ist doch Schleim der Hauptfak-

tor der Krankheit. Die natürlichen Ausscheidungsorgane kommen nicht mehr damit zurecht der Schleim geht ins Blut über und verursacht Überhitzung, Entzündung, Schmerz und Fieber an der Stelle, wo das Gefäßsystem vielleicht durch eine zu starke Abkühlung Erkältung) Hitze, Entzündung, Schmerz, Fieber erzeugt.
Wenn wir einem Patienten nur schleimfreie Nahrung geben, z.B. Obst oder nur Wasser und Zitronensaft, stürzt sich die ganze zum erstenmal frei gewordene Verdauungskraft auf die seit der Kindheit angehäuften und oft verhärteten Schleimmassen wie auch auf alle »krankhaften Ablagerungen«. Und das Ergebnis? Mit unbedingter Sicherheit wird dieser Schleim im Urin und im Stuhl erscheinen. Ist die Krankheit schon in einem fortgeschrittenen Stadium, so dass sich an irgendeiner Stelle, selbst im tiefsten Innern, krankhafte Herde, d.h. zersetztes Zellgewebe befindet, so wird auch Eiter ausgeschieden. Sobald die Zufuhr von Schleim durch »künstliche Nahrung« (Fabriknahrung in Dosen, Tüten usw.), fettes Fleisch, Brot, Kartoffeln, Mehlspeisen, Reis, Milch usw. aufhört, greift der Blutkreislauf den Schleim und

den Eiter selbst an und führt sie durch den Urin ab; bei stark infizierten Körpern sogar durch alle zur Verfügung stehenden Öffnungen und auch durch die Schleimhäute.
Wenn Kartoffeln, Getreidegerichte oder Fleischwaren lange genug gekocht werden, erhalten wir einen gallertartigen Kleister (Schleim) oder eine Paste, wie sie Buchbinder und Tischler zum Pappen und Leimen verwenden. Diese Schleimsubstanz wird bald sauer, geht in Fäulnis über und gibt den Nährboden ab für Pilze, Schimmel und Bazillen. Bei der Verdauung, die chemisch nichts anderes ist als ein Kochen, ein Verbrennen, wird dieser Schleim oder dieser Kleister ebenso ausgeschieden, denn das Blut kann nur den bereits verdauten Zucker, der aus Stärke in Traubenzucker umgewandelt wurde, verwenden. Das abgesonderte Stoffwechselprodukt, d.h. dieser Schleim oder dieser Kleister ist für den Körper ein Fremdstoff und wird zu Anfang restlos ausgeschieden. Es ist deshalb leicht zu verstehen, daß im Laufe des Lebens Darm und Magen allmählich so verschleimt und verkleistert werden, daß dieser Kleister pflanzlicher und tierischer Herkunft in Fäulnis übergehen, die Blut-

Gefäße verstopfen und schließlich das stokkende Blut zersetzen. Wenn Feigen, Datteln oder Trauben dick genug eingekocht werden, HO erhalten wir auch einen Brei, der aber nicht in Fäulnis übergeht und niemals Schleim ausscheidet, und den auch niemand Schleim nennt, sondern Sirup. Fruchtzucker, das wichtigste für das Blut, ist zwar auch klebrig, wird aber vom Körper als höchste Form von Brennstoff restlos verarbeitet und hinterläßt zur Ausscheidung nur Spuren von Zellulose, die, weil sie nicht klebrig ist, sofort ausgeschieden wird und nicht fault. Eingedickter Zucker wird ja sogar wegen seiner Fäulnisbeständigkeit zur Konservierung von Speisen verwendet.
Jeder gesunde oder kranke Mensch lagert, Sobald er seine Nahrungsaufnahme einschränkt oder fastet, auf der Zunge einen übelriechenden Belag ab. Das gleiche geschieht auch an der Magenschleimhaut, wovon die 'Zunge das genaue Spiegelbild ist. Bei der ersten Stuhlentleerung nach dem Fasten erscheint dieser Schleim.
Ich empfehle meinen Lesern oder Ärzten und Forschern, meine Behauptungen durch Versuche nachzuprüfen, die doch den alleinigen,

zuverlässigen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit haben. Der Versuch, die Frage an die Natur, ist die Grundlage aller Naturwissenschaft und gibt die unfehlbare Wahrheit, gleichgültig, ob sie von mir oder jemand anderem behauptet wird. Außerdem empfehle ich denjenigen die folgenden Versuche, die mutig genug sind, am eigenen Leibe nachzuprüfen, was ich mit meinem tat. Sie werden von der Natur die gleiche Antwort erhalten, d.h. von ihrem Organismus, vorausgesetzt dieser ist bis zu einem gewissen Grad in meinem Sinne gesund. Exakt reagiert erst der reine, gesunde, schleimlose Organismus. Nach fast zweijähriger strenger Obstkost mit eingeschobenen Fastenkuren hatte ich einen Grad der Gesundheit erreicht, von der man heute einfach keine Ahnung mehr hat, und der es mir ermöglichte, folgende Versuche zu machen:
Ich machte mit einem Messer einen Schnitt in meinen Unterarm, es floß kein Blut, weil es sofort eindickte; die Wunde war verschlossen, keine Entzündung, kein Schmerz, kein Schleim und kein Eiter: Die Wunde war nach drei Tagen verheilt und die Blutkruste abgefallen. Später machte ich den gleichen Versuch

mit vegetarischer Nahrung, die Stärkemehlnahrung (Schleimbildner) enthielt, aber ohne Eier und Milch. Die Wunde blutete etwas, schmerzte und eiterte leicht, eine schwache Entzündung, völlige Heilung erst nach längerer Zeit. Später die Verwundung bei Fleischkost und etwas Alkohol. Resultat: längeres bluten, helles Blut, rot und dünn, Entzündung, Schmerz, mehrtägige Eiterung und Heilung erst nach zweitägigem Fasten.

Ich bot mich dem Preußischen Kriegsministerium für eine Wiederholung dieses Versuchs an, natürlich vergebens. Warum heilten denn die Wunden der Japaner viel schneller und besser im russisch-japanischen Krieg, als die Wunden der »Fleisch- und Schnapsrussen«? Hat niemand seit zweitausend Jahren darüber nachgedacht, warum das Öffnen der Pulsader und selbst der Giftbecher Seneca nicht töten konnte, nachdem er vorher Fleisch verschmäht und gefastet hatte? Seneca soll auch vorher nur Obst und Wasser zu sich genommen haben.

Jede Krankheit ist letztlich nichts anderes als eine Verstopfung der kleinsten Blutgefäße, der Kapillaren, durch Schleim. Niemand wird

die Wasserleitungen einer Stadt reinigen wollen, deren Filter verstopft sind, ohne daß während der Reinigung die Wasserzufuhr abgeschaltet wird. Liefert die Leitung in der ganzen Stadt oder in einem Teil davon unreines Wasser oder sind schon kleinste Zweigröhren verstopft, so wird kein Mensch der Welt dort reparieren oder ausbessern wollen. Jeder denkt sofort an die Zentrale, an das Wasserreservoir und an die Filter, und diese zusammen mit der Pumpe können doch nur gereinigt werden, so lange die Wasserzufuhr unterbrochen ist.

»Ich bin der Herr, dein Arzt« Nur die Natur heilt, reinigt, »entschleimt« am besten und unfehlbar sicher, aber nur, wenn die Zufuhr, oder zumindest die Schleimzufuhr, aufhört. Jede »physiologische Maschine«, Mensch wie Tier, reinigt sich sofort von selbst, löst den Schleim in den verstopften Gefäßen auf, ohne stillzustehen, sobald die Zufuhr wenigstens von fester Nahrung unterbrochen wird. Auch bei einem vermeintlich gesunden Menschen erscheint dann dieser Schleim, wie bereits erwähnt, im Urin, wo man ihn nach dem Abkühlen im Glasröhrchen sehen kann! Wer diese Tatsache leugnet, ignoriert oder gar

bekämpft, weil sie vielleicht nicht mit seinen Lehren übereinstimmt oder ihn nicht ausreichend wissenschaftlich genug ist, trägt mit Schuld daran, daß es nicht möglich ist, die Hauptursache aller Krankheiten zu entdecken, und dies in erster Linie zu seinem eigenen Schaden.

Damit kann auch das Geheimnis der Schwindsucht gelüftet werden. Oder glaubt jemand, daß diese enorme Menge Schleim, die ein Tuberkulöser jahrelang auswirft, nur aus der Lunge selbst herrührt? Diese Kranken werden mit schleimbildenden Nahrungsmitteln (Brei, Milch, fettes Fleisch) gefüttert. Die Schleimbildung nimmt kein Ende, bis die Lunge selbst zerfällt und die »Bazillen« in Erscheinung treten und die Auflösung unausbleiblich ist. Das Rätsel der Bazillen ist jedoch einfach zu lösen: Die sich anhäufende Schleimverstopfung der Blutgefäße führt zur Zersetzung und Fäulnis und Gärung dieser Schleimprodukte und den Rückständen der totgekochten Nahrung«. Diese verfaulen teilweise am lebendigen Leibe (eitrige Geschwülste, Krebs, Tuberkulose, Geschlechtskrankheiten und Lupus usw.). Nun weiß jeder, daß

Fleisch, Käse und alle organischen Stoffe im Zersetzungsprozeß wieder keimen, d.h. die Bazillen vermehren sich weiter. Deshalb sind diese Keime erst im fortgeschritteneren Stadium der Krankheit nachweisbar, sind aber nicht die Ursache, sondern das Ergebnis der Krankheit und insofern krankheitsfördernd. Die Zersetzung, z.B. der Lunge, wird durch sie beschleunigt, weil die Ausscheidungen der Bazillen, ihre Toxine, vergiftend wirken. Wenn es richtig wäre, daß Bazillen von außen eindringen, d.h. »anstecken«, dann sind es nur die Stoffwechselrückstände im Schleim, die ihre Tätigkeit ermöglichen und den richtigen Boden, die sogenannte »Disposition«, abgeben. Wie schon gesagt, habe ich wiederholt (einmal für zwei Jahre) schleimfrei gelebt, d.h. nur von Obst. Ich brauchte kein Taschentuch mehr und habe dieses Kulturprodukt heute selten nötig. Hat jemand jemals ein gesundes, in Freiheit lebendes Tier gesehen, das hustet oder sich schneuzt? Eine für tödlich gehaltene Nierenentzündung, die ich durchgemacht habe, wurde nicht nur geheilt, sondern ich habe eine Gesundheits- und Leistungsfähigkeit erreicht, die bei weitem die meiner gesündesten

Jugendzeit übertrifft. Ich möchte den Mann sehen, der mit 31 Jahren todkrank war und acht Jahre später einen 2 l/4stündigen Dauerlauf machen kann und einen 56stündigen Dauermarsch zurücklegt.
Theoretisch ist es sicher richtig, daß der Mensch in früherer Zeit reiner Obstesser war. Es ist sicher auch biologisch richtig, daß er es noch heute sein kann. Oder kann sich der gesunde Menschenverstand nicht ohne direkten Beweis vorstellen, daß der Mensch, bevor er zum Jäger wurde, nur von Früchten gelebt hat? Ich behaupte sogar, daß er bei absoluter Gesundheit, Schönheit und ungeahnter Kraft lebte, ohne Schmerzen und Leid, genauso wie es in der Bibel steht. Nur Früchte allein, die einzige »schleimfreie« Nahrung, sind natürlich. Alles was von Menschenhand zubereitet oder vermeintlich verbessert wird, ist von Nachteil. Die Beweisführung bezüglich Obst ist wissenschaftlich exakt. Im Apfel oder in der Banane zum Beispiel ist alles enthalten, was der Mensch braucht. Der Mensch ist so vollkommen, daß er von einer Frucht allein für längere Zeit leben kann. Das wurde durch das Mono-Diät-System von August Engelhardt

schlüssig bewiesen, der durch seine Philosophie und das Praktizieren eines natürlichen Lebens alle Probleme der Menschheit gelöst hat.
Aber eine selbstverständliche Wahrheit, die uns die Natur lehrt, muß nicht deshalb falsch sein, weil es in unserer »Zivilisation« anscheinend nicht mehr möglich ist, sie in der täglichen Praxis anzuwenden. Von Obst allein wird man zunächst »krank«, d.h. man macht zuerst eine Reinigungskrise durch. Kein Mensch hätte mir jemals geglaubt, daß es möglich ist, während eines Zeitraumes von 14 Monaten für 126 Tage ohne Nahrung zu leben, dabei 49 Tage auf einmal. Ich habe es getan, und doch wird diese Wahrheit nicht verstanden. Ich erkläre und lehre die Tatsache, daß Obst das natürlichste »Heilmittel« auf der Welt ist. Ob meine Feststellung richtig ist, dafür wird die nächste Epidemie die Probe aufs Exempel machen. Ich will aber auch gleich die Gründe aufdecken, warum an das Selbstverständliche nicht geglaubt wird. Wenn im 19. Jahrhundert jemand über die Möglichkeit gesprochen hätte, von London nach Paris zu telefonieren, lachte jeder, weil es so etwas noch nicht gab. Die Men-

schen glauben nicht mehr an die natürliche Nahrung, da es kaum jemand praktiziert. Es muß auch berücksichtigt werden, daß gegensätzliche Interessengruppen fürchten, daß die Preise anderer, künstlicher Fabriknahrungsmittel sinken könnten, und wieder andere befürchten, daß die Ernährungsphysiologie ins Wanken kommt und die Ärzte überflüssig werden. Aber gerade Fasten- und Obstkuren bedürfen einer genauen Beobachtung und Unterweisung — deshalb meine ich, es werden viel mehr Ärzte gebraucht mit jeweils weniger Patienten, die gern mehr bezahlen, wenn sie wieder gesund werden. Damit wäre die soziale Ärztefrage zu lösen - eine Behauptung, die ich schon vor Jahren in Zürich öffentlich aufgestellt habe.

Fast alle Fastenversuche scheitern an der Unkenntnis der Tatsache, daß mit Aufnahme der schleimfreien Kost alter Schleim solange ausgeschieden wird, bis der Mensch vollkommen rein und gesund ist. AUCH DER SCHEINBAR GESÜNDESTE MENSCH MUSS ZUERST EINEN KRANKHEITSZUSTAND DURCHMACHEN (REINIGUNG), oder durch ein Zwischenstadium von Krank-

heit gehen, hin zu einer höheren Ebene der Gesundheit.
Hier ist die »große Klippe«, die so viele Vegetarier nicht überwinden konnten - wobei sie die grundlegende Wahrheit ebenso außer acht lassen wie es auch alle anderen Menschen tun, die sich »normal« ernähren. Ich habe diese Tatsache in der Zeitschrift »Vegetarische Warte« aufgrund von Versuchen und Tatsachen nachgewiesen, indem ich ihren größten Einwand, die Unterernährung, durch ein Fastenexperiment von 49 Tagen mit nachfolgender Obstkost widerlegte. Mein Gesundheitszustand wurde durch diese radikale Schleimausscheidung sehr verbessert. Die Masse der Anhänger des Vegetarismus »schleimt« fröhlich voran. Im Gegensatz hier zu kann man nur sagen, daß »Gifte« (von ihnen so genannt) wie Fleisch, Alkohol, Kaffee und Tabak auf die Dauer gesehen vergleichsweise harmlos sind, solange sie mäßig gebraucht werden. Erleben nicht Tausende von Menschen ein hohes Alter, obwohl sie Gewohnheitsraucher sind und einem »guten Tropfen« nie abgeneigt waren? Was ist die Lösung? Sie waren Wenigesser! Selbst diese Gewohnheitsgifte sind unschul-

diger als das sogenannte »gute« und viele.

Ein Säufer kann alt werden, ein Fresser nie.« sagte Sylvester Graham, Mitbegründer der Natural Hygiene, der natürlichen Gesundheitslehre.*

Um Mißverständnissen seitens der Abstinenzler und Vegetarier vorzubeugen, muß ich hier einige Erklärungen hinzufügen. Fleisch ist gar kein Nahrungsmittel, sondern ein Reizmittel, das im Magen verfault, verwest. Der Verwesungsprozeß beginnt aber nicht erst im Magen, sondern sofort nach dem Schlachten. Sylvester Graham hat dies schon am lebenden Menschen nachgewiesen, und ich ergänze diese Tatsache dahingehend, daß das Fleisch eben dann durch die Gifte der Fäulnis als Reiz- und Anregungsmittel wirkt und deshalb irrtümlich als kräftigendes Nahrungsmittel betrachtet wird. Oder kann mir jemand che-

** Die »natürliche Gesundheitslehre« wird in Deutschland von der »Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V.« in 2862 Worpswede, Heinrich-Vogeler-Weg 8, vertreten. Hier können Sie Informationen sowie das Lebenskunde-Magazin für Gesundheitspraktiker« erhalten.*

misch-physiologisch nachweisen, daß das in Zersetzung befindliche Eiweißmolekül im Magen neu umgeformt wird und etwa in einem Muskel des Menschen seine Wiederauferstehung feiert? Genauso wie der Alkohol, täuscht auch Fleisch zu Beginn anregende Kraft und Energie vor, bis der ganze Körper mitverseucht und der Zusammenbruch unvermeidbar ist. Ähnlich ist es auch mit allen anderen Reizmitteln.

Das Grundübel aller nicht-vegetarischen Ernährungsformen ist und bleibt das zuviele Fleischessen, weil es alle anderen Gewohnheiten nach sich zieht, besonders das Verlangen nach Alkohol. Wird fast ausschließlich Obst gegessen, so fallt die Gier nach Alkohol, in welcher Form auch immer, weg. Der Fleischesser hat immer Verlangen nach Alkohol, muß sich also selbst kasteien, einfach weil Fleisch Durst hervorruft. Alkohol ist erwiesenerweise ein gewisses Gegengift für Fleisch, und der Feinschmecker, der fast nur Fleisch ißt, braucht daher Wein, Bier, Whisky, Mokka und seine Zigarette oder Zigarre, um ein wenig der Fleischvergiftung entgegenzuwirken. Es ist eine bekannte Tatsache, daß man sich nach

einem opulenten Mahl entschieden frischer fühlt, sowohl geistig als auch körperlich, wenn man von den an sich giftigen Reizmitteln mäßigen Gebrauch macht, als wenn man sich allein mit »gutem Essen« bis zur Ermüdung vollstopft.

Durch Obst und Wenig-Essen wird dem Fleisch- und Alkoholgenuß energisch entgegengearbeitet. Wer aber auf Fleisch und Alkohol durchaus nicht verzichten kann, ist, falls er sehr wenig davon zu sich nimmt, entschieden besser dran als der vegetarische Vielesser, Der Amerikaner Fletcher bewies das sehr klar durch seine ungeheuren Erfolge, und sein Geheimnis ist durch meine Versuche erklärt, die eben zeigen, daß der Mensch am leistungsfähigsten wird und sich gesundheitlich am besten entwickelt, wenn er möglichst wenig ißt! Sind nicht die ältesten Menschen in der Regel die ärmsten? Also ans Wenigessen aus naheliegenden Gründen gewöhnt? Sind nicht die größten Entdecker und Erfinder aus ärmli-

chen Verhältnissen hervorgegangen, d.h. sie aßen wenig? Waren nicht die Größten der Menschheit, die Propheten, Religionsstifter usw. Asketen? Bedeutet Kultur, dreimal täglich ausgezeichnet zu speisen, und ist es sozialer Fortschritt, daß jeder Arbeiter fünfmal am Tag ißt und sich dann abends mit Bier vollpumpt? Wenn sich der kranke Organismus durch Nichtessen regenerieren kann, ist doch die logische Folge davon, daß ein gesunder Körper nur wenig Nahrung braucht, um gesund, kräftig und ausdauernd zu bleiben.

Das »Festessen« und »Gutessen« ist krankheitserzeugender als alles andere, selbst bei Abstinenzlern und Vegetariern. Alle sogenannten Wunder der Heiligen an den Gnadenorten sind nur auf Askese zurückzuführen und heute deshalb unmöglich, weil zwar gebetet, aber nicht mehr gefastet wird. Das ist die einzige Lösung dieses Streits. Wir haben keine Wunder mehr, weil wir keine Heiligen mehr haben, d.h. geheiligt und geheilt durch Askese und Fasten. Die Heiligen waren selbstleuchtend, in der modernen Sprache ausgedrückt: medial oder radioaktiv, aber nur durch Askese waren sie »göttlich« gesund und nicht aus »besonderer Gnade«.

Ich möchte hier nur noch anführen, daß ich es selbst schon zu sichtbaren, elektrischen Ausstrahlungen gebracht habe, aber nur durch äußere und innere Zufuhr von Sonnenenergie. (Sonnenbäder und Nahrung aus der Sonnenküche = Sonnenkost).
Die ganze Welt streitet sich immer wieder über diese Fragen und Wunder. Hier liegt die Lösung auf der Grundlage von Versuchen, die jeder nachmachen kann, wenn er den Mut dazu hat. Aber es ist anscheinend leichter, Bücher zu schreiben, zu predigen und zu beten oder zu sagen, ich sei eine Ausnahme. Das ist richtig, aber nur was Mut und Erkenntnis anbelangt. Physiologisch sind alle Menschen gleich, und wer sich nicht mäßigen kann, mag es von mir lernen, wenn er die Gesundheit wirklich sucht. Wenn ein Mensch wenig ißt und gesund ist, kann er eine recht lange Zeit die absurdeste Nahrung, also auch Fleisch und Stärke verdauen, d.h. wieder ausscheiden. Natürlich wird und bleibt er vollkommener und reiner, wenn er nur Obst ißt. Davon braucht er am wenigsten, weil es die vollkommenste Nahrung ist.
Diese ewige naturgesetzliche Wahrheit wol-

len und können die meisten heutigen Menschen nicht einsehen, und sie haben eine berechtigte Angst davor, weil ihr Körper aus totgekochter Nahrung aufgebaut ist, und die daraus gebildeten Zellen absterben und ausgeschieden werden, sobald er seine Sonnenbäder nimmt, fastet oder die lebenden Zellen von Früchten ißt, also »Lebensmittel« im wahrsten Sinne des Wortes. Aber dies muß mit Vorsicht gemacht werden.

Es ist die Aufgabe der Medizin, den Menschen vor einem Zusammenbruch seiner Zellen zu schützen, ihn über Wasser zu halten, so lange dies möglich ist, um ihn dann aber an einer Krankheit umso schneller sterben zu lassen.

Der Vegetarismus kann nicht leugnen, daß Fleisch- und Alkoholkonsumenten auch mit guter Gesundheit, großen Taten und hohem Alter prahlen können, aber im Einzelfall nur so lange, als wenig gegessen wird. Zuviel Essen rächt sich weniger beim Fleischverzehr, da Fleisch weniger »Schleim« bildet als stärkehaltige, »schleimbildende« vegetarische Nahrung mit täglich vielen Mahlzeiten. Ich selbst kümmere mich seit Jahren um

keine Mahlzeit; ich esse nur, wenn ich Appetit habe, und dann so wenig, daß es keinen schädlichen Einfluß auf mich hat. Die Kunst des Gesundbleibens in unserer heutigen Gesellschaft besteht weniger im WAS als im WIE-VIEL des Essens und Trinkens, in der Beherrschung, in der Selbstdisziplin.

Wenn die schlimmsten Krankheiten durch Fasten geheilt werden können - was in tausenden von Fällen bewiesen wurde - und wenn man während des Fastens kräftiger wird, *»wenn man's richtig macht«,* so muß man mit der energiereichsten Nahrung, dem Obst, erst recht gesund und kräftiger werden. Das hat auch verdienstvoll Dr. Bircher wissenschaftlich nachgewiesen.

Die Naturheilkunde hat zwar die Tatsache erkannt, daß etwas aus dem kranken Organismus hinaus muß, aber sie hat bis jetzt im wesentlichen das Hauptgewicht auf körperliche Reize gelegt, aber das wirklich natürliche Moment des Heilprozesses ignoriert, d. h. die Nahrungsverminderung, die Nahrungsenthaltung und speziell die Obstkost. Sie hat nur einen Ersatz angeboten, eine Ernährung ohne Alkohol und Fleisch. Dies bedeutet nicht

viel angesichts meiner »Schleim-Theorie«.
Warum wird der nicht schleimbildende Alkohol oft beschuldigt? Er wird zum Sündenbock vieler Krankheiten gemacht, nur weil einige Menschen den Alkohol in riesigen Mengen zu sich nehmen und im Delirium enden. Zwingen Sie einmal einen Trinker dazu, ein paar Tage zu fasten oder nur Obst zu essen - ich wette, daß ihm das beste Glas Bier oder der beste Schoppen Wein nicht mehr schmeckt. Daran können Sie erkennen, daß die ganze »Zivilisationskost« vom Beefsteak bis zum angeblich harmlosen Haferbrei den Wunsch nach diesen Gegengiften erzeugt, also Alkohol, Kaffee, Tee und Tabak. Warum? Weil Vielesserei lähmt und man mit Reizmitteln erst wieder flott wird. Hier liegt der wahre und tiefe Grund für die Zunahme des Alkoholverbrauchs in den letzten Jahrzehnten *(besonders nach dem 2. Weltkrieg; Anm. d. Herausgebers).* Es ist die Überernährung, besonders mit Fleisch. Der mehr akut wirkende Alkohol wirkt als Reiz. Besonders das Bier ist auf die Dauer harmloser, als das chronische Vollstopfen des Verdauungskanals mit schleimbildender Nahrung.

Ich frage jetzt: Was ist vernünftiger, die seit der Kindheit angehäuften in Verwesung befindlichen Schleimmengen, die das Zellgewebe des Körpers durch giftige Medikamente oder Infektionen belasten, durch Schwitzen, künstliche Erkältungen (Kneippkuren), Massage, Sport, Operationen usw. auf Kosten der Lebenskraft aus dem Körper hinauszupeitschen oder mit der Zufuhr von Schleim aufzuhören? Die Heilung wird verzögert durch einseitige Behandlungen, durch fahrlässige Chiropraktik, falsch verstandene elektrische Behandlungen, schleimbildende Milchkuren, schwächende heiße Quellen-Behandlung usw. Die Zufuhr von weiterem Schleim, verursacht durch falsche Ernährung, muß gestoppt werden. Wenn Schleim- und Überernährung die wahre Grundursache aller Krankheiten ist, was ich jedem an seinem eigenen Körper beweisen kann, dann kann es auch nur ein wirklich natürliches Heilmittel geben, d. h. Fasten und Obstkost.

Es ist bekannt, daß jedes Tier beim geringsten Unwohlsein fastet. Wenn auch unsere Haustiere schon lange ihren scharfen Instinkt für richtiges Futter und die natürlichen Fütte-

rungszeiten verloren haben, so nehmen sie doch, wenn sie krank sind, nur die allernotwendigste Nahrung auf. Sie fasten sich wieder gesund. Der arme, kranke Mensch dagegen darf unter keinen Umständen länger als 1 oder 2 Tage von »schmaler Kost« leben. Der Mensch hat Angst, er könne an »Stärke verlieren«.
Schon viele Ärzte haben das Fasten als Wunderkur, als Kur der Unheilbaren, als die Kur aller Kuren usw. bezeichnet. Gewisse Scharlatane, ohne jede Erfahrung, haben diese unfehlbare, aber auch gefährliche Kur in Mißkredit gebracht. Ich habe im Fasten etwas Bedeutsames getan: 49 Tage Fasten, Weltrekord. Außerdem war ich der erste, der diese Kur systematisch und mit auf jeden Einzelfall ausgerichtete Obstkost verbindet, wobei sie erstaunlich leichter und absolut gefahrlos wird. Es ist deshalb ohne Zweifel möglich, Krankheiten zu bewältigen, die die Schulmedizin als unheilbar bezeichnet. Aufgrund meiner Erkenntnis, daß der Schleim von der Zivilisationskost herrührt und die Grundursache aller Krankheiten ist, auch der Alterssymptome, Fettsucht, Haarausfall, Faltenbildung, Nerven- und Gedächtnisschwäche usw., gibt es berechtigte Hoff-

nung für eine neue Entwicklungsphase der fortschrittlichen Heilmethoden und der biologischen Medizin.
Schon Hippokrates hat das »Krankheitsmaterial« für alle Krankheiten erkannt. Prof. Dr. Jaeger hat das »Gemeinsame« als »Gestank« bezeichnet, aber hat nicht die Quelle dieses »Geruchs« aufgedeckt. Dr. Lahman und andere Vertreter der physikalisch-diätischen Ernährungslehre, besonders Kühne, kamen den »gemeinsamen Fremdstoffen« auf die Spur. Aber keiner von ihnen zeigte auf, erkannte oder bewies durch einen Versuch, daß es gerade Schleim unserer Zivilisationskost ist, der unseren ganzen Organismus von Kindheit an belastet und ihn ab einem gewissen Grad der Fäulnis angreift, krankhafte Herde bildet, d.h. das Zellgewebe des Körpers in Eiter und Fäulnis überführt.
Bei einer gelegentlichen Erkältung oder hohen Fieber wird der Schleim mobilisiert und will den Körper verlassen. Dadurch ruft er Symptome anormaler Funktionen hervor, die man bis jetzt als Krankheit bezeichnet hat. So kann verständlich erklärt werden, was mit »Disposition« gemeint ist. Je mehr der

»Schleim« (schlechte Muttermilch und all ihre Ersatzstoffe) von Kindheit an zugeführt oder je weniger dieser Schleim aufgrund vererbter Schwäche durch die dazu bestimmten Organe ausgeschieden wird, je größer ist die Neigung (Disposition), sich zu erkälten, zu fiebern, zu frieren, Parasiten zu bewirten, zu erkranken und vorzeitig zu altern. Dadurch ist wahrscheinlich der Schleier des Geheimnisses gelüftet, der bisher immer das Wesen der weißen Blutkörperchen umgeben hat. Ich glaube, daß wir hier, wie in vielen anderen Fällen, einem Irrtum der medizinischen Wissenschaft gegenüberstehen. Die Bakterien stürzen sich auf die weißen Blutkörperchen, nicht umgekehrt, weil sie ganz oder zum Teil aus Schleim bestehen. Werden Bakterien nicht zu Millionen außerhalb des Organismus auf diesem Schleim gezüchtet - auf Kartoffeln, Brühe, Gelatine, also auf Schleim, d.h. auf stickstoffhaltigen Substanzen aus dem Pflanzen- oder Tierreich, die aus einer alkalisch reagierenden Flüssigkeit bestehen, die körnige Zellen enthält, die wie weiße Blutkörperchen aussehen? In völlig gesundem Zustand sollten vielleicht die sogenannten Schleimhäute überhaupt

nicht weiß und schleimig aussehen, sondern rein und rot wie bei den Tieren. Vielleicht ist dieser »Leichenschleim« sogar die Ursache der Blässe der weißen Rasse? Bleichgesicht! Leichenfarbe!

Mit dieser, durch Versuche bestätigten »Schleim-Theorie«, wurde das Gespenst »Krankheit« endlich seiner dämonischen Maske beraubt. Wer mir glaubt, kann nicht nur sich selbst heilen, auch wenn alles andere versagt hat, sondern es ist uns zum ersten Mal möglich, einer Krankheit vorzubeugen und sie definitiv unmöglich zu machen. Selbst der Traum ewiger Jugend und Schönheit kann wahr werden.

Der tierische und ganz besonders der menschliche Organismus ist vom mechanischen Standpunkt aus gesehen, ein kompliziertes Röhrensystem von Blutgefäßen mit Luft-Gas-Antrieb durch die Lungen, in denen die Blutflüssigkeit ständig in Bewegung ist und vom Herzen als Ventil reguliert wird. Die Zerlegung des Luft-Gases geschieht mit jedem Atemzug in der Lunge (die Scheidung der Luft in Sauerstoff und Stickstoff). So wird das Blut ständig in Bewegung gehalten, und der

menschliche Körper erbringt unglaublich lange seine Leistung ohne Ermüdung. Es soll niemand mit der dummen Ausrede kommen, daß er »täglich viel essen müsse«, wie es dem arbeitenden Menschen eingeimpft wurde usw., bevor man nicht erlebt hat, wie leicht und lange man nach Fasten und bei Obstnahrung arbeiten oder marschieren kann, ohne zu ermüden. Erschöpfung ist erstens eine Verminderung der Kraft durch zu große Verdauungsarbeit, zweitens eine Verstopfung der erhitzten und somit verengten Blutgefäße und drittens eine »Selbst- und Rückvergiftung« durch die bei Bewegung erfolgten Schleimausscheidung. Alle organischen Substanzen tierischen Ursprungs scheiden bei ihrer Zersetzung Cyangruppen ab, die der Chemiker Hensel als Bazillen bezeichnet hat. Die Luft ist nicht nur das höchste und vollkommenste Betriebsmaterial des menschlichen Körpers, sondern gleichzeitig auch das erste Element für Aufbau, Reparatur und Ersatz, und sehr wahrscheinlich nimmt der tierische Organismus auch Stickstoff aus der Luft auf. Bei gewissen Raupen hat man schon eine Gewichtszunahme allein durch Luft festgestellt.

Der »Überernährung« kann nur durch Fasten - gefolgt von einer Verminderung der Nahrungsmenge - begegnet werden. Eine Ernährung mit »nicht schleimbildenden« Nahrungsmitteln muß die »schleimbildenden« Nahrungsmittel ersetzen. Frische, sonnengereifte Früchte und grünblättrige, stärkefreie Salate und Gemüse, d.h. reine Sonnenkost, sind die beste Nahrung. Die schleimfreie Heilkost* ist eine erprobte Ernährungsform. Aber weder das Fasten, und schon gar nicht die Obstkost, wurden von medizinischen Fachleuten angenommen. Bei richtiger Anwendung erfolgt eine »systematische Reinigung«, und es werden beachtliche Besserungserfolge erzielt. Meine »schleimfreie Heilkost« ist die einzige schriftlich belegte Behandlungsform, die reguliert und kontrolliert werden kann.

* *Prof. Arnold Ehret: »Die schleimfreie Heilkost«;*

Vermeidung von Krankheiten

Nachdem ich über die Schrecken des Krankseins oder Krankwerdens berichtet habe, möchte ich Ihnen jetzt Mittel und Wege zeigen, soweit dies möglich ist, wie Sie der Schleimvergiftung erfolgreich begegnen können. Ich möchte hier drei Mittel und Wege aufzeigen, die Wandel schaffen können.

1. Der kürzeste und sicherste Weg ist das Fasten, über das in diesem Buch so viel gesprochen wird. Es verkürzt das Leben des »grausamen Übeltäters (Krankheit)« in unserem Körper, zwingt ihn zur Flucht, und mit Schrecken verläßt er uns und wendet sich von uns ab.

Gesunde Menschen können sich ohne weiteres selbst einer Fastenkur unterziehen. Selbstverständlich müssen auch sie vernünftig fasten und persönliche Verantwortung dafür tragen, daß sie während des Fastens keine gefährlichen Überanstrengungen vornehmen, indem sie sich körperliche oder geistige Leistungen abverlangen, die sie nicht

einmal bei voller Verpflegung erbringen könnten. Ich nenne hier eine Vorsichtsmaßnahme, die bei allen Fastenkuren beachtet werden sollte: Die vollständige Entleerung des Darmes zu Beginn des Fastens durch ein harmloses Abführmittel oder durch einen Einlauf oder durch beides. Es liegt in der Natur der Sache, daß der Fastende nicht noch durch Gase oder sich zersetzende Stoffe geplagt wird, die sich aus den in den Därmen verbleibenden Exkrementen bilden. Es genügt schon, daß ihm der Schleim bei der Ausscheidung genug zu schaffen macht.

Wer sich nicht an eine längere Fastenkur heranwagt, obwohl er gesund ist, sollte es zunächst mit einigen Fastentagen versuchen. Schon ein 36stündiges Fasten, ein- oder zweimal die Woche wiederholt, kann sehr gute Ergebnisse zeigen. Man beginnt am besten damit, daß man das Abendessen wegläßt und dafür einen Einlauf macht. Während des 36stündigen Fastens wird bis zum übernächsten Morgen nichts gegessen und man beginnt dann zum Frühstück nur mit Obst. Das Früchteessen ist nach jedem Fasten notwendig, weil die Fruchtsäfte die in Bewegung geratenen

Schleimmassen ins Rutschen bringen. Besonders bei kranken und älteren Menschen muß die Fastenkur besonders sorgfaltig auf den Einzelnen abgestimmt werden. Besonders einseitige Fleischesser müssen vorsichtig sein. Hier sollte dem Fasten eine Übergangskost vorausgehen (siehe *»Die schleimfreie Heilkost«).* Wesentlich schneller kommt man ans Ziel, wenn man in der empfohlenen Weise länger fastet, z.B. drei Tage und danach mit einer, wie ich es nenne »Nachfastenkur«, fortfährt. Also drei Tage gar nichts essen und reines Wasser mit Zitronensaft trinken, ungezukkert, schluckweise, nach Bedarf, und am vierten Tag mit etwas Obst beginnen. Am Abend des vierten Tages machen Sie einen gründlichen Einlauf. Jeden Tag kann etwas mehr Obst gegessen werden, auch etwas Gemüse und Salat kann hinzugefügt werden. Das Fasten kann von gesunden Menschen über Wochen ausgedehnt werden. Wessen Beschäftigung es erlaubt, sollte bei schwierigen Schleimausscheidungen im Bett bleiben. Niemand stoße sich bei einem Fastenversuch an das »schlechte Aussehen« oder an der Gewichtsabnahme. Der Körper fastet sich trotz

des schlechten Aussehens gesund und bald werden die Wangen ein gesundes, natürliches Rot zeigen. Auch das Gewicht kommt nach dem Fasten sehr bald wieder auf seinen normalen Stand. Nach dem Fasten reagiert der Körper auf jedes Gramm Nahrung. Sehr mäßige Esser und häufig fastende Menschen haben einen sehr feinen, durchgeistigten Gesichtsausdruck. Papst Leo XIII., der große Faster und Lebenskünstler, soll eine sehr klare, fast transparente Gesichtsfarbe gehabt haben.

In diesem Zusammenhang möchte ich auf einen bereits anderswo erwähnten Punkt aufmerksam machen, da der Erfolg des Fastens davon in großem Umfang abhängt. Der fastende Mensch muß nicht unbedingt niedergeschlagen oder schlecht gelaunt sein. Den einen erleichtert die Ruhe unangenehme Momente, den anderen festes Zugreifen beim Arbeiten, besonders bei leichter, mechanischer Beschäftigung.

Ist der Körper entschleimt und entschlammt, also gereinigt, dann ist es die heilige Pflicht des Menschen, der die Gesundheit wiedererlangt hat, das wiedergewonnene,

höchste Glück hochzuhalten und durch eine natürliche, richtige Nahrung zu bewahren. Zu diesem Thema einige kurze Bemerkungen:

2. Wer aus gesundheitlichen Gründen, z.B. wegen eines fortgeschrittenen Lungen- oder Herzleidens nicht fasten kann, sollte zumindest dafür sorgen, daß die weitere Ansammlung von Schleim verhindert wird. Er sollte ausgesprochene Schleimbildner vermeiden, vor allem Mehl-, Kuchen-, Reis- und Kartoffelspeisen, gekochte Milch, Käse, Fleisch usw. Wer auf Brot nicht ganz verzichten kann, sollte Schwarz- oder Weißbrot getoastet essen. Durch das Toasten verliert das Brot viel von seiner Schädlichkeit, weil die Schleimsubstanzen teilweise zerstört werden. Das Essen von getoastetem Brot oder von Vollweizenzwieback hat den weiteren Vorteil, daß man davon nicht viel essen kann; es kann nicht verschlungen werden, wie wilde Tiere es tun, und das erforderliche Kauen ermüdet auch den gierigsten Gaumen. Wer infolge schlechter Zähne das getoastete Brot nicht ohne weiteres kauen kann, kann daran so lange lutschen, bis es sich auflöst. Wer auf Kartoffeln nicht verzichten

kann, sollte sie gebacken essen, auf jeden Fall mit Schalen.
Was bleibt dann noch als »kräftige Nahrung« übrig, wenn ich das eiweißhaltige Fleisch ganz aufgeben und von den Zeralien, wie getrockneten Erbsen, Linsen, Bohnen möglichst wenig essen soll? Dies wird sich so mancher Leser mit einem Seufzer fragen.
Über den Wert des Fleisches habe ich meine Ansichten an anderer Stelle schon geäußert. Der geringe Eiweißbedarf läßt sich vollständig durch zuckerhaltiges Obst decken. Bananen, Nüsse, in Verbindung mit ein paar Feigen oder Datteln, sind erstklassige Muskelbildner und Kraftspender.
Gemüse (kleingeschnitten zu Salat), die Salate selbst, angemacht mit Öl und viel frischem Zitronensaft, und all die herrlichen Früchte und Beeren, einschließlich der Südfrüchte, sind es wert, auf den Tischen der Götter serviert zu werden. Und wenn der Frühling kommt und das Obst der letzten Saison zur Neige geht, besonders die Äpfel und die frischen Gemüse und Salate noch nicht gediehen sind, hilft uns da nicht Mutter Natur aus mit Orangen und anderen Südfrüchten? Wird der

Duft und die Reichhaltigkeit dieser köstlichen Früchte mit all ihren Vitalstoffen nicht den Menschen veranlassen, allmählich ganz wieder ein Früchte-Esser zu werden?
Es ist mir nicht möglich, hier in diesem Buch auf die Frage der Kost und ihre Wirkungen ausführlich einzugehen. Für gesunde Menschen mögen diese Angaben genügen; kranken Menschen empfehle ich mein Buch *»Die schleimfreie Heilkost«* zu lesen, das ausführlich zu Ernährungsfragen Stellung nimmt. Ich möchte noch erwähnen, daß Nicht-Fastende und Menschen, die leicht krankheitsanfällig sind, zumindest das morgendliche Fasten oder den »Ohne-Frühstücks-Plan«* befolgen sollten. Es ist für alle Menschen besser, vor 10 Uhr morgens gar nichts zu essen, und wenn gegessen wird, dann nur Obst. Die Belohnung wird sich bald zeigen. Sie fühlen sich den ganzen Tag besser, leichter, beschwingter, mit viel mehr Energie.

** siehe auch »Fit für's Leben« von Harvey und Marilyn Diamond*

3. Jetzt noch ein Wort an alle, die glauben, es sei unmöglich, die gewohnte Schleimnahrung aufzugeben (Fleisch, Brot etc.). Diesen gebe ich einen Rat: Kauen Sie jeden Bissen Ihrer Nahrung gründlich bis zu einem Brei, wie von dem Amerikaner Fletcher empfohlen. Mit einem Wort: »Fletcherisieren« Sie! Nicht, daß Obstesser das Kauen mißachten sollten, aber ganz sicher müssen es die mit giftigen Abfallstoffen bestehenden »Schleimesser« tun, wenn sie nicht vorzeitig ins Grab sinken wollen.
Die starke Speichelabsonderung beim langsamen Kauen reduziert die Schleimbildung und verhindert die Überernährung. Natürlich können diese Menschen nicht erwarten, die gleiche Gesundheit und Kraft, Jugend und Ausdauer, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zurück zu erhalten, wie sie vom Fastenden und vom Obstesser erreicht werden! Wenn der Mensch erst einmal durch Fasten und Obsternährung gesund geworden ist, d.h. frei von Schleimablagerungen und Bakterien ist, braucht er natürlich nicht mehr länger zu fasten, wenn er mit der Obstnahrung fortfährt. Dann wird er Freude am Essen finden, wovon er vorher niemals geträumt hat.

Auf diese Art wird der Mensch den Weg zum Glück, zur Harmonie und zur Lösung seiner Gesundheitsprobleme finden.

Kann der Mensch dauernd von Obst leben? Selbstverständlich, das braucht man doch nicht zu beweisen, sonst wäre das ganze Weltall ein Unsinn; es hätte einen »biologischen Fehler«, wenn für jeden Wurm der Tisch gedeckt ist, nur für den Menschen nicht. Außerdem ist wissenschaftlich erwiesen, daß im Apfel, in der Banane, in der Kokosnuß allein schon alles enthalten ist, was ein Mensch braucht. Eine Kuh lebt ihr Leben lang nur von Gras, gibt täglich 10 Liter Milch, zieht den Pflug und wird zum Schluß noch verspeist. Dauernd wird Fett, Eiweiß (Milch), Muskeln, Kraft, Wärme nur aus Gras oder Heu aufgebaut. Das höchststehende Tier, der Mensch, einzig und allein soll so ungeschickt gebaut sein, daß das organische Leben bei ihm aus der reichhaltigen Sonnenküche nicht erhalten werden könnte?

Die Ernährungs-Physiologie ist heute noch in dem Irrtum befangen, daß nur aus tierischem Eiweiß menschliches Eiweiß entsteht. Man hat die naive, chemisch-physiologisch

durchaus unwissenschaftliche Vorstellung, daß aus Gleichem Gleiches entsteht. Ein Eiweißmolekül von totem Rindfleisch, das sich im Zersetzungsprozeß befindet und Leichengifte entwickelt hat, wird in der Pfanne noch der Hitze ausgesetzt, also völlig »getötet«, im Magen zerlegt und soll dann in einer neuen Zusammensetzung als neues Muskelmolekül im Menschen Auferstehung feiern, »ansetzen« wie man sagt?

Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen, was wir aufnehmen. Unsere Lebensfunktionen sind so lange intakt und gesund, solange wir den Überfluß an Nahrung ausscheiden können. Wir leben eigentlich nur eine Zeit lang gesund, nicht weil wir gut verdauen, sondern weil wir Überflüssiges gut ausscheiden.

Die Hauptklippe, der wunde Punkt beim Fasten und bei der schleimfreien Heilkost ist die Tatsache, daß es Menschen gibt, die durch Nahrungsenthaltung oder durch Obstkost kränker, schwächer werden, sogar daran sterben können, während bei vielen, besonders bei relativ Gesunden, das Gegenteil der Fall ist. Bis jetzt sagte man im ersten Falle, schon kur-

zes Fasten oder Obst schwächt, Obst wird schwerer als Kulturnahrung verdaut. Diese Tatsache ist nicht zu leugnen, aber ihre Erklärung ist falsch und irreführend. Die Schwäche tritt nicht durch das Obst ein, sondern durch die vorhandenen Schleimgifte der Kranken, die durch die Obstsäfte oder durch Fasten zu rasch gelöst ins Blut mitgerissen werden und als Rückvergiftung die Schwäche erzeugen. In solchen Fällen muß der Reinigungsprozeß verlangsamt werden durch schleimarme Übergangskost.

Aber man darf daraus nicht wieder den Schluß ziehen, daß die übliche Zivilisationskost für solche Menschen nahrhafter und leichter verdaulich sei.

Ist ein Mensch durch lebenslängliche »Eiweißfütterung«, durch Abstammung von einem Trinker oder aus einem sonstigen Grund erblich so belastet, daß die Wissenschaft von Krebs, Tuberkulose usw. spricht, so kann er am Ausscheidungsprozeß seines eitrigen Schleimes auch bei diesem natürlichsten Heilen zu Grunde gehen, niemals aber am Fasten oder an der Obstkost.

Die Grundursache des Alterns

Erhaltung von Jugend und Schönheit

Folgt man den vorangegangenen Argumenten, daß Schleim die Hauptursache aller Krankheiten und des frühzeitigen Alterns ist, will ich nun im einzelnen und an den verschiedenen Organen aufzeigen, inwieweit der Schleim der Zivilisationskost beim menschlichen Körper Schönheit zerstört und Häßlichkeit und Alterssymptome hervorruft.
Wenn die Lungen und die Haut nach dem paradiesischen Urgesetz nur reine Luft und Sonnenelektrizität bekämen und der Magen und der Darm nichts als Sonnennahrung, d.h. Obst, das beinahe restlos verdaut wird, und nur schleim- und keimfreie Zellulose ausscheidet, scheint kein Grund vorhanden zu sein, warum das Röhrensystem des menschlichen Körpers defekt werden sollte, warum es erlahmen, altern und letztlich vollkommen zusammenbrechen sollte. Statt der lebenden Kraft-

zellen des Obstes ißt man aber »tote Nahrungsmittel«, die biologisch für Raubtiere gedacht sind, d.h. Nahrungsmittel, die chemisch durch Luftoxidation (Fäulnis) verändert und durch Kochen chemisch verändert und ihrer Kraft beraubt sind. Schleim (Schlacke) sammelt sich besonders im Heizkanal (Magen und Darm) und verstopft langsam die Kanäle und Filter (Drüsen). Praktische Erfahrungen haben gezeigt, daß dieser Schleim bei vegetarischer Ernährung, bestehend aus großen Mengen Milch, Getreidebrei, Reis und Kartoffeln, viel schwerer auszuscheiden ist als bei mäßigen Fleischessern! Die Summe dieser Verunreinigung verursacht mit der Zeit chronische Schäden, bewirkt vorzeitiges Altern und ist die Hauptursache aller Krankheiten. Altern ist eine latente Krankheit, d.h. eine langsame, aber ständig zunehmende Betriebsstörung des Lebensmotors.

Die Chemie der Nahrungsmittel liefert den verläßlichen Beweis, daß Mißbildung und Zerfall ihre Quellen hauptsächlich in der Mineralarmut bei gekochter Zivilisationskost haben.

Können nun menschliche Häßlichkeit, verlorengegangene Schönheit und Alterssymptome

auf falsche Ernährung zurückgeführt werden? Wenn ja, dann führt die Theorie von Schönheit und Verjüngung auf eine Ernährungskur und eine entsprechende Verbesserung der Nahrungsmittel hinaus. Da aber Schönheit, besonders menschliche Schönheit, nicht absolut beschrieben werden kann, weil jeder einen anderen Geschmack hat, kann ich mich nur auf die wesentlichen Normen ästhetischer Anforderungen beschränken.

Die weiße Leichenfarbe des licht- und sonnenlosen Kulturmenschen kann nicht als schön angesehen werden. Sie rührt hauptsächlich von der weißen Leichenfarbe totgekochter, falscher Nahrungsmittel her. Welche wundervolle Färbe ein Mensch haben kann, der sich von »blutenden«Trauben, Kirschen oder Orangen ernährt und regelmäßig Luft- und Sonnenbäder nimmt, können sich die modernen Künstler der »Plein-air-Malerei« nicht vorstellen. Schleim und gleichzeitig Mangel an Mineralstoffen bedeutet soviel wie Mangel an Farbe. Vergleichen Sie nur die Nahrungstabellen von Prof. König und Sie werden sehen, daß die schleimfreie Nahrung, Obst und Grünblattgemüse den ersten Platz bezüglich ihres

Gehalts an notwendigen Mineralstoffen, besonders Kalzium, belegen.
Die Größe eines Menschen, d.h. der Umfang seines Knochengerüstes, hängt zum Beispiel hauptsächlich von der Kalziummenge ab, die in der Nahrung enthalten ist. Die Japaner wollen ihre Größe mit Fleisch erhöhen und kommen damit vom Regen in die Traufe. Alle Gestaltsveränderungen, Knochenmißbildungen, schlechte Sehkraft, Zahnverfall beruht auf Kalkmangel. Durch das Kochen von Milch und Gemüse in der modernen Küche wird der Kalk ausgefüllt. Der enorme Mineralienmangel der Zivilisationskost, besonders des Fleisches, im Vergleich mit Obst, ist dafür verantwortlich, daß ein zahnloses Menschengeschlecht entsteht, wie es sogar von Ärzten vorausgesagt wird, und nicht nur ein Phantasiegebilde ist. Statt durch Obst will man diese Stoffe durch anorganische Präparate ersetzen. Der menschliche Organismus nimmt kein einziges mineralisches Atom auf, das nicht in eine Pflanze oder in eine Frucht übergegangen, d.h. organisch geworden ist.
Die heutige Verunstaltung des Körpers, die Fettleibigkeit, hat unser ästhetisches Empfm-

den in dieser Hinsicht so sehr getrübt, daß wir nicht einmal mehr die Grenze des Normalen kennen. Ich persönlich halte nicht einmal den »klassischen Muskelmenschen« als schön und als Maßstab für den idealen Typ.

Die wichtigsten Nahrungsmittel

Zusammensetzung und Nährwerteinheiten nach König, Chemie der menschlichen Nahrungs- und Genußmittel (4. Aufl. Berlin 1903)

Nahrungsmittel	Wasser	Stickstoffsubstanz	Fett	Stickstoffreie Extraktstoffe	Faser	Mineralstoffe
Fleisch und Fleischwaren ohne Knochen						
Fettes Rindfleisch	54,76	18,92	23,65	—	—	1,08
Mageres Rindfleisch	76,47	20,56	1,74	_	_	1,17
Fettes Kalbfleisch	72,31	18,88	7,41	0,07	—	1,33
Mageres Kalbfleisch	78,84	19,86	0,82	—	—	0,50
Halbf. Hammelfleisch	75,99	17,11	5,77	—	—	1,33
Fettes Schweinefleisch	47,40	14,54	37,34	—	—	0,72
Mageres Schweinefleisch	72,57	25,25	6,81	—	—	1,10
Gans	40,87	14,21	44,26	—	—	0,66
Taube	75,10	22,14	1,00	0,76	—	1,00
Lachs	67,01	19,73	10,74	_	—	1,39
Aal	57,42	12,83	28,37	0,35	—	0,85
Hecht	79,84	18,33	0,47	—	—	1,00
Karpfen	76,97	21,86	1,09	—	—	1,33
Konserven						
Mettwurst	20,76	39,88	5,10	5,10	—	6,95
Leberwurst	48,70	26,33	6,38	6,38	—	2,66
Molkerei- und Milchprodukte						
Kuhmilch	87,27	3,39	3,68	4,94	—	0,72
Butter	13,45	0,76	83,70	0,50	—	1,59
Fettkäse	49,79	18,97	25,87	0,83	—	4,54
Magerkäse	43,06	35,59	12,45	4,22	—	4,68
Hühnereier	73,67	12,55	12,11	0,55	—	1,12
Zeralien und Hülsenfrüchte						
Reis, geschält	13,17	8,13	1,20	75,50	0,88	1,03
Erbsen	13,80	23,35	1,88	52,65	5,57	2,75
Linsen	12,33	25,94	1,93	52,84	3,92	3,04

Nahrungsmittel	Wasser	Stick-stoff-Substanz	Fett	Stick-stoffreie Extrakt-stoffe	Faser	Mine-ral-stoffe
Mehle usw.						
Weizenmehl feines	12,63	10,68	1,13	74,74	0,30	0,52
Weizenmehl gröberes	12,58	11,60	1,59	73,39	0,92	1,02
Roggenmehl	12,58	9,62	1,44	73,84	1,35	1,17
Kartoffelmehl	17,76	0,88	0,05	80,68	0,06	0,57
Makkaroni	11,89	10,88	0,62	75,55	0,42	0,64
Brot						
Feines Weizenbrot	33,66	6,81	0,54	57,80	0,31	0,88
Grobes Weizenbrot	37,27	8,44	0,91	50,99	1,12	1,27
Roggenbrot	39,70	6,43	0,14	50,44	0,80	1,49
Wurzelgewächse						
Kartoffel	74,93	1,99	0,15	20,86	0,98	1,09
Mohrrübe, große	86,77	1,18	0,29	9,06	1,67	1,03
Sellerie	84,09	1,48	0,39	11,80	1,40	0,84
Blattgemüse						
Kohlrabi	85,89	2,87	0,21	8,18	1,68	1,17
Zwiebel	86,51	1,60	0,15	10,38	0,71	0,65
Gurke	95,36	1,09	0,11	2,21	0,78	0,45
Schnittbohne	88,75	2,72	0,14	6,60	1,18	0,61
Blumenkohl	90,89	2,48	0,34	4,55	0,91	0,83
Winterkohl (Grünkohl)	80,03	3,99	0,90	11,63	1,88	1,57
Weißkraut	90,11	1,83	0,18	5,05	1,65	1,18
Spinat	89,24	3,71	0,50	3,61	0,94	2,00
Kopfsalat	94,33	1,41	0,31	2,19	0,73	1,03
Sauerkraut	91,43	1,25	0,54	3,85	1,31	1,62
Obst						
Äpfel	84,37	0,30	—	12,73	1,98	0,42
Birnen	85,83	0,35	—	13,09	0,28	0,29
Zwetschgen	81,62	0,78	_	16,76	6,42	1,16
Kirschen	80,57	1,29	—	13,63	5,77	0,52
Weintrauben	79,12	1,01	—	16,18	3,03	0,48
Erdbeeren	86,99	0,59	0,53	7,33	1,56	0,72
Walnuß	7,18	16,74	58,47	12,99	2,97	1,65
Süße Mandeln	6,27	21,40	53,16	13,22	3,65	2,30

Gewicht, Form und besonders Leibesumfang des Körpers sind zu groß. Jeder Fettansatz ist krankhaft und in diesem Maße unästhetisch. Kein Tier in Freiheit ist so mit Fett gepolstert wie unsere modernen »Gewichtheber und starken Männer«. Der Grund dafür ist einfach zuviel Nahrung und zuviel Flüssigkeit. Erschlaffung und Verstopfung des gesamten Gefäßsystems sind die Folgen. Traubenzucker von Früchten und ihre Mineralstoffe sind die richtigen Quellen für eine feste Muskelsubstanz, wodurch ein durch Fasten entfetteter und entschleimter Körper rasch wieder aufgebaut werden kann.

Die Beleibtheit von Gesicht und Körper nehmen gefährlich zu, sie ist häßlich und gewiß krankhaft. Es ist eine seltsame Tatsache, dass in unserem angeblich »aufgeklärten« Zeitalter dieser Fettansatz oftmals nicht nur als schön betrachtet wird, sondern auch als Zeichen; »strotzender Gesundheit«, während die tägliche Erfahrung lehrt, daß der schlanke, jugendlich bleibende Typ in jeder Hinsicht größere Widerstandskraft besitzt und im allgemeinen ein höheres Alter erreicht.

Wenn dicke Menschen in ihren besten Jah-

ren nicht an Herzschlag, Schlaganfall oder Wassersucht sterben, erliegen sie einer langsamen Auszehrung und das Bedürfnis nach Nahrung vermindert sich trotz aller künstlichen Appetitanreger. Die Haut, besonders des Gesichts, wird faltig und runzlig. Sie hat jugendliche Elastizität wegen unzureichender und ungesunder Durchblutung und Mangel an Licht und Sonne verloren. Man will diese Erschlaffung der Haut durch äußerlich angewandte Salben und Puder zu verhindern suchen! Die Schönheit der Gesichtszüge, die Reinheit und gesunde Farbe des Teints, die Klarheit und natürliche Größe der Augen, der Charme des Ausdrucks und die Farbe der Lippen altern und werden in dem Maße häßlich, als sich im Magen und Darm jene Schleimmassen ansammeln, von denen alle Krankheits- und Alterssymptome herrühren. Die »schönen, runden Wangen«, wodurch auch die Nase verdickt wird, ist nichts als eine Schleimverstopfung, die bekanntlich beim Schnupfen zum Ausbruch kommt.

Vermeidung von Haarausfall

Gründe für den Haarausfall und das Ergrauen

Ich komme nun zum wichtigsten und auffallendsten Anzeichen des Alterns: Das Ausfallen und das Ergrauen der Haare, dem ich einen ganzen Abschnitt widmen muß, weil sein Auftreten gewöhnlich den ersten und größten Kummer und Schmerz über das kommende Altern bringt und weil die Wissenschaft bis heute vor einem Rätsel steht.
Der Kurzschnitt des weiblichen wie auch des männlichen Kopfhaares und die frühzeitige Kahlheit, besonders bei Männern, haben sogar ein künstlerisches Auge so sehr an diese Erscheinung gewöhnt, daß es uns gar nicht mehr bewußt wird, wie schwer die ästhetische und harmonische Gestalt des Menschen durch diese freiwillige und unfreiwillige »Haarenthauptung« gestört wird. Der Mensch, der nicht nur intellektuell, sondern auch ästhetisch die

»Krone der Schöpfung« ist, ist seiner »Krone« - der Haare - beraubt. Man könnte sie »lebendige Totenköpfe« nennen, diese haar-, bart-, farb- und ausdruckslosen Köpfe von heute! Stellen Sie sich die schönste Frau mit einer Glatze vor! Welcher Mann würde sich nicht mit Entsetzen abwenden? Dazu bei einigen Männern der geometrisch geformte Schnurrbart, dann die moderne Kleidung! Die für mich unästhetische Erscheinung von Haar und Bart hat sich so verbreitet, daß die Rasur und das regelmäßige Haareschneiden eine Selbstverständlichkeit geworden ist. In unserer Zeit der Gleichstellung und der Nivellierung ziehen es die Menschen vor, ihre Duft- und Offenbarungsorgane zu unterdrücken. Damit wird die falsche Haarbehandlung verständlich. Man könnte auf den Gedanken kommen, daß die Verunstaltung der Organe oder des gesamten Organismus seine Krankhaftigkeit zeigt, d. h. die Natur enthüllt die physiologischen Störungen des Organismus.

Der schwerkranke und der tote Organismus sind die extremste Form dieser Erscheinung. Zweifler meiner Ansicht erinnere ich hier an das Gesetz der Ausnahmesonderregel. Wir

Menschen haben weder gesundheitlich noch ästhetisch eine Vorstellung von idealer Schönheit und Gesundheit von unter natürlichen Bedingungen lebenden Menschen.
Wir wissen, daß die Medizin hinsichtlich der Kahlheit machtlos ist, und daß die Kosmetik und die »Verschönerungsstudios« bislang versagt haben, auch nur ein einziges neues Haar hervorzuzaubern.
Ich habe das Haar, besonders das Kopfhaar, als Duftorgan des Körpers bezeichnet, das die Bereiche des Körpers hervorbringt. Jeder weiß, daß man zuerst am Kopf schwitzt und auch in den Achselhöhlen. Bei den meisten Menschen, besonders bei kranken Menschen, ist Schweiß mit einem unangenehmen Geruch; verbunden. Dr. Jaeger nennt Krankheit »Gestank«, was m. E. richtig ist. Krankheit ist ein Gärungs- und Fäulnisprozeß von Körpersubstanz oder von überschüssigen und unnatürlichen Nahrungsrückständen, die sich im Laufe der Zeit, besonders in den Verdauungsorganen, angesammelt haben, und als Schleimausscheidung in Erscheinung treten. Es handelt sich letztlich um eine chemische Zersetzung, der Zerfall von Zelleiweiß. Dieser

Prozeß ist bekanntlich mit unangenehmen Gerüchen begleitet, während die Natur die Entstehung neuen Lebens mit Wohlgeruch verbindet (Blütezeit der Pflanzen). Eigentlich sollte der vollkommen gesunde Mensch Wohlgeruch ausströmen, besonders seine Haare. Dichter vergleichen den Menschen zu Recht mit einer Blume und sprechen vom Haarduft der Frau. DESHALB ERKENNE ICH IM MENSCHLICHEN HAAR EIN SEHR WICHTIGES ORGAN, DASS NEBEN SCHÜTZENDEN UND WÄRMEREGULIERENDEN ZWECKEN EINE HOCHINTERESSANTE UND NÜTZLICHE BESTIMMUNG HAT: Die Ausdünstungen, den Geruch des gesunden und kranken Menschen abzuleiten, die Kennern und feinen Nasen nicht nur individuelle Eigenschaften offenbaren, sondern auch gewisse Rückschlüsse über den inneren Zustand der Gesundheit oder Krankheit des Menschen geben. Wenn Ärzte weder mit Mikroskop und Reagenzgläsern Verdauungsstörungen erkennen, so gab es doch längst schon gewisse »Quacksalber«, die durch einfache Haardiagnose den inneren Fäulnisprozeß - die Krankheit - feststellen konnten. Es gibt heute zahl-

lose jugendlich und gesund aussehende Menschen, deren Atem wie eine Kloake riecht» und die sich wundern, daß ihre Haare früh ausfallen.
Zunächst noch ein Wort über das Ergrauen der Haare. Man hat herausgefunden, daß in ergrautem Haar der Luftanteil zunimmt, und ich bin der Meinung, daß diese »Luft« wahrscheinlich aus übelriechenden Gasen besteht oder zumindest damit vermischt ist. Ich empfehle einem Chemiker mit »ausgeprägtem Geruchssinn« hier die schweflige Säure zu entdecken. Dann kann auch das Verschwinden der Haarfarbe erklärt werden, denn es ist eine bekannte Tatsache, daß Schwefeldioxid organische Substanzen bleicht.
Es scheint mir nun nicht nur theoretisch sicher, sondern auch aufgrund meiner Versuche am eigenen Körper, daß die Hauptursache des Haarausfalles nur eine innere sein kann. Wenn durch die Duftröhren oder sozusagen den »Gaskaminen des Kopfes« ständig stinkende, ätzende, wahrscheinlich mit Schwefeldioxid gesättigte Gase abgesondert werden, statt natürlicher, wohlriechender Düfte, muß es uns nicht überraschen, wenn das Haar mit

seiner Wurzel leichenblaß wird, abstirbt und ausfallt. Ich behaupte damit, die Ursache der Kahlheit erkannt zu haben und den richtigen Weg zur Heilung aufgezeigt zu haben. Ich füge hinzu, daß vor ungefähr zehn Jahren, als ich eine chronische Nierenentzündung hatte verbunden mit hochgradiger Nervosität, mein Haar sehr grau wurde und ausfiel. Als ich von dieser Krankheit durch eine Ernährungsumstellung geheilt war, stellte ich fest, daß mein graues Haar wieder verschwand und mein Haar in ganzer Fülle in der alten Farbe nachwuchs.

Wenn daher die Hauptursache der Kahlheit bei Verdauungs- und Stoffwechselstörungen zu suchen ist, kann sie sicher auch durch die Regulierung dieser Vorgänge geheilt werden. Ich glaube, daß sogar vollkommen kahle Köpfe wieder Hoffnung haben können — wenn auch alle Tinkturen versagt haben und auch versagen mußten. Die Ursache ist eben keine äußerliche, und man kann ihr deshalb auch nicht äußerlich beikommen. Wer auch immer Haarausfall hat, oder wer bereits kahl ist, kann neue Hoffnung schöpfen, daß sein Haar wieder nachwächst, wenn er seine Ernährungsweise

grundlegend ändert. Es gibt kein wirksames Haarwuchsmittel, man muß vor vielen Haarmitteln sogar warnen, weil sie scharfe anorganische Substanzen enthalten. Bei Umstellung der Ernährung kann ich zumindest einen Stillstand des Haarausfalles garantieren, wenn meine Ratschläge richtig befolgt werden.

Alle Symptome des Alterns sind also latente Krankheiten, Ansammlung von Schleim und Verstopfung durch Schleim. Jeder, der sich einer gründlichen Gesundungskur bei irgendeiner Krankheit unterzieht, indem er sich durch schleimfreie Kost und eventuell durch Fasten toter Zellen entledigt, verjüngt sich zugleich, und wer eine Verjüngungskur unternimmt, entzieht damit jeder Krankheit den Boden. Niemand will an diese Möglichkeit glauben. In jedem wissenschaftlichen Lexikon werden Sie die Theorie finden, daß man schlimmstenfalls an Stoffwechselstörungen sterben kann, d.h. einer Schleimverstopfung. Das wäre das Normale; aber leider ist es die Ausnahme - Krankheit ist heute die Regel geworden.

WENN JEMAND VON KINDHEIT AN AUSSCHLIESSLICH VON SCHLEIM-

FREIER NAHRUNG LEBT UND NUR MIT OBST ERNÄHRT WIRD, SO IST GANZ SICHER, DASS ER WEDER VORZEITIG ALT NOCH KRANK WIRD. Ich habe Menschen gesehen, die sich durch eine schleimfreie Kur verjüngt haben und in einem Ausmaß schön geworden sind, daß man sie kaum wiedererkennen konnte. Seit Jahrtausenden träumt, dichtet und malt die Menschheit den Jungbrunnen und sucht ihn gefühlsmäßig in den Sternen, in der Phantasie.

Was wird nicht an Unsummen ausgegeben für Potenzmittel, gegen männliche Schwächen und Unfruchtbarkeit - alles vergebens! Und wie leicht wäre es, den Menschen zu helfen, nur durch richtige, natürliche Kost aus der Sonnenküche.

Wir können uns nicht vorstellen, mit welcher Schönheit und mit welchen Fähigkeiten der paradiesische, »gottähnliche« Mensch ausgestattet war, welch wunderbar kräftige klare Stimme er hatte! Die Verschönerung und das Erstarken der Stimme, ja die Wiedergewinnung der verlorenen Stimme, ist ein erstaunliches Anzeichen meiner Fasten- und Ernährungsempfehlungen und ein überzeugender

Beweis für die wirklich großartige Wirkung dieses Systems,

Lebensverlängerung

Verstopfung durch Schleim ist der Grund für Krankheit und Altern. Abgestorbene Zellen können bei richtiger Ernährung wieder ersetzt werden. Es kann nicht geleugnet werden, daß der Stillstand des »menschlichen Motors« hinausgezögert werden kann, wenn der Körper von Kindheit an durch lebende Sonnenkost aufgebaut und erhalten wird. Auf jeden Fall ist der Körper des Sonnenköstlers den Menschen weit voraus, die falsche Nahrung und »alles« essen. Bei richtiger Lebensweise findet der Stoffwechsel auf viel niedrigerem Niveau statt und damit werden auch die inneren Organe weniger belastet, besonders Herz und Magen. Bei größeren Anstrengungen hat der schleimfreie Organismus bei weitem nicht die Pulsfrequenz eines »Vielfraßes«. Schon durch dieses Kraftsparen ist es möglich, eine größere Langlebigkeit mathematisch zu berechnen und zu beweisen. Aber können wir durch die alles

erklärende Schleim Verstopfung nicht auch das letzte aller Geheimnisse lösen - den Tod?
Bei lebensgefährlichen Verletzungen und Unfällen sind Herz und Gehirn die Organe, deren Funktionsstörungen schließlich den Tod zur Folge haben. Wir können sagen, daß bei den meisten Krankheiten der Tod durch das Entstehen von Herzkrankheiten eintritt. In dieser Hinsicht hat die Wissenschaft noch lange nicht ihr letztes Wort gesprochen, aber wir können sagen, daß die Verstopfung der Blutgefäße des Herzens und die Schädigung der empfindlichen Herznerven durch dauernde Rückvergiftung des Blutes die endgültige Ursache des Todes bei allen chronischen Krankheiten ist. Das trifft ebenso zu auf die Verstopfung der empfindlichen Blutgefäße im Gehirn und deren mögliches Platzen (Schlaganfall). Natürlich können auch andere Umstände eine Rolle spielen, z.B. eine unzureichende Luftzufuhr bei einer Lungenerkrankung, Die Wissenschaft führt auch ein übermäßiges Auftreten von weißen Blutkörperchen als Todesursache ins Feld. Dieser Krankheitsprozeß wird als Krankheit in sich selbst angesehen und »Leukämie« genannt, zu

deutsch »Weißblutigkeit«. Meiner Meinung nach sollte es richtiger heißen: Mehr Schleim als Blut.
Wenn zufällig eine Krankheit nicht in eines der bezeichneten Register eingereiht werden kann, gibt man ihr den Namen »Kachexie«, was sehr gelehrt klingt, aber eigentlich »schlechter Ernährungszustand, Zerfall« bedeutet. Ich frage, was ist wirklich das tödliche Gift? Die heutige medizinische Wissenschaft gibt meistens Bazillen oder Viren als Ursache der meisten Krankheiten an. Das weist auf eine allgemeine, grundlegende Ursache für alle Krankheiten, das Altern und den Tod hin. Zweifellos sind ein großer Teil aller Krankheiten und ihrer Folgen Bazillen und Viren zuzuschreiben. Mein experimenteller Beweis, daß Schleim die Grundursache ist, unterscheidet sich von der Bazillen- und Virentheorie darin, daß dieser Schleim der Nährboden, der Ursprung ist.
Das Überhandnehmen weißer Blutkörperchen, d.h. weißen, toten Schleims, wird lebensbedrohend. Rot und süß ist das sinnliche Wahrzeichen des Lebens und der Liebe. Weiß, blaß, farblos, bitter sind Zeichen von Krank-

heit und Überlastung durch Schleim. Der reinste Hohn ist die »vornehme Blässe«, die Leichenfarbe der meisten Großstädter, die als schön empfunden wird.
Der Todeskampf ist nur als eine letzte Krise, als der letzte Versuch des Organismus anzusehen, Schleim auszuscheiden, ein letzter Kampf der noch lebenden Zellen gegen tote Zellen und deren Leichengifte. Wenn die weißen, toten Zellen, der Schleim im Blut, die Oberhand gewinnen, findet nicht nur eine mechanische Verstopfung des Herzens statt, sondern auch eine chemische Umwandlung, ein Zerfall, eine Totalvergiftung, eine Fäulnis des Blutes, und die »Maschine« steht plötzlich still. »Gott dem Allmächtigen hat es gefallen - wir senken uns vor der geheimnisvollen Macht des Todes« - so sagen wir dann voller Resignation.
Unwissenheit ist die einzige Tragödie unseres Lebens. Unwissenheit ist auch die letzte Ursache aller Krankheiten, des Alterns und des Todes. Nichtwissen ist eine Sünde, die man unbewußt begangen hat, und wofür man unschuldig bestraft wird. Aber Unkenntnis schützt nicht vor Strafe. Ich hoffe, ich kann mit diesem Buch dazu beitragen, die Unkenntnis,

zu bekämpfen und Kenntnisse zu vermitteln, die dem Einzelnen zum Segen an Leib und Seele werden.

Teil II
Richtiges Fasten

Fasten-Anweisungen

Die meisten Krankheiten sind auf falsche Eßgewohnheiten zurückzuführen, auf falsche Zusammenstellung der Nahrung, auf säurebildende Nahrungsmittel und handelsübliche Fabriknahrungsmittel. Wie Sie diese Ernährungsfehler wieder korrigieren können, finden Sie in den nachstehenden Kapiteln.
Über Tausende von Jahren wurde Fasten als die beste Heilmethode der Natur angesehen. Aber kaum jemand weiß heute, WANN, WARUM und WIE man fasten soll. Der Körper

braucht gutes, kräftiges Essen, das ist heute die Devise. Aber was ist denn gutes, kräftiges Essen?
Der Kranke macht meistens die verschiedensten Therapien durch. Viele sterben, ohne zu wissen, warum. Operative Eingriffe, Impfungen, Spritzen, Medikamente sind die wahren Übeltäter. Wie einfach ist es doch, Hilfe in der Natur zu finden. Beobachten Sie einmal, wie kranke Tiere sich selbst heilen- ohne Medizin, ohne Behandlungen, nur durch Selbstheilung. Das ist das höchste Geheimnis von Mutter Natur.
In diesen Kapitel erfahren Sie, wie Sie bei Ihrer Ernährung zur richtigen Ausgewogenheit kommen. Die Ursachen für Fäulnis und Gasbildung von Nahrungsmitteln wird erklärt.

Körperliche, geistige und seelische Verjüngung durch Natur-Fasten

Es ist bezeichnend für unsere degenerative Zivilisation, daß Fasten, worunter Leben ohne

feste und flüssige Nahrung zu verstehen ist, für den Durchschnittsmenschen ein großes Problem zu sein scheint, genauso, wie auch für den Mediziner. Selbst die Naturheilkunde brauchte einige Jahrzehnte in ihrer Entwicklung, um das einzige, allmächtige "Heilmittel" als Behandlungsmethode aufzunehmen. Weiter ist bezeichnend, daß Fasten immer noch als etwas »Besonderes« angesehen wird. Einige Ärzte verschreiben inzwischen jedoch schon Fastenkuren, meistens jedoch nur für Übergewichtige.

Andererseits ist das Fasten so gefürchtet und falsch dargestellt, daß fast alle Menschen Sie als Narr betrachten, wenn Sie krank sind und ein paar Mahlzeiten auslassen, wobei sie glauben, daß Sie verhungern, während Sie in Wirklichkeit beginnen, geheilt zu werden. Der Arzt billigt im allgemeinen nicht solche dummen Anschauungen bezüglich des einzigen grundlegenden Gesetzes aller Heilung und »Kurierens« der Natur. Er versteht nicht den Unterschied zwischen fasten und hungern. Was auch immer ersonnen und dargelegt wurde, um Krankheitsstoffe auszuscheiden und als »natürliche Behandlungen« erdacht

wurde, ohne auch nur ein paar Einschränkungen oder Veränderungen in der Ernährung vorzunehmen oder gar zu fasten, ist eine grundlegende Mißachtung der Wahrheit hinsichtlich der Ursache einer Krankheit.
Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was Appetitmangel bedeutet, wenn Sie krank sind? Und daß Tiere keine Ärzte haben, keine Apotheken und keine Sanatorien und keine Maschinerie, sie zu heilen? Die Natur zeigt und lehrt an diesem Beispiel, daß es nur eine Krankheit gibt, und diese eine ist verursacht durch falsches Essen, und deshalb kann und wird jede Krankheit, wie auch immer der Mensch sie benennen mag, nur durch ein »Mittel« geheilt - indem man das genaue Gegenteil der Ursache tut - durch den Ersatz des Falschen, d.h. die Menge der Nahrung verringern oder fasten. Der Grund, warum so viele, besonders lange Fastenkuren versagten und weiter versagen, ist die Unwissenheit darüber, was während einer Fastenkur im Körper vorgeht. Eine Unwissenheit, die sogar noch in den Köpfen von Naturheilkundlern und Fastenfachleuten bis zum heutigen Tag besteht.
Ich wage zu sagen, daß es wohl kaum einen

anderen Menschen in der Geschichte gibt, der so viel studiert, untersucht, geprüft und Versuche bezüglich des Fastens gemacht hat, wie ich es getan habe. Es gibt, soviel ich weiß, zu meiner Zeit keinen anderen Fachmann, der so viele Fastenkuren bei den ernstesten Fällen geleitet hat wie ich. Ich eröffnete das erste Spezialsanatorium in der Welt für Fasten, verbunden mit der schleimfreien Kost, und Fasten ist ein wesentlicher Teil des Heilverfahrens. Ich habe ebenso vier öffentliche Fastentests von 22, 24 und 32 Tagen gemacht, als Beweis. Der letzte Test ist der Weltrekord einer Fastenkur, durchgeführt unter der strengen wissenschaftlichen Überwachung von Offiziellen der Regierung.

Sie können mir deshalb glauben, wenn ich etwas Neues und Aufschlußreiches darüber sage, was tatsächlich während einer Fastenkur im Körper geschieht. Sie haben erfahren, daß der Körper zunächst als Maschine betrachtet werden kann, ein Mechanismus, der aus gummiähnlichem Material besteht, das während seiner gesamten Lebensdauer durch Überernährung überdehnt wurde. Deshalb ist das Arbeiten des Organismus durch

einen unnatürlichen Überdruck des Blutes auf das Gewebe dauernd behindert. Sobald Sie aufhören zu essen, nimmt dieser Überdruck schnell ab, die Kreislaufbahnen verengen sich, das Blut wird konzentrierter und das überflüssige Wasser wird ausgeschieden. Dies ist so in den ersten paar Tagen und Sie mögen sich sogar gut fühlen. Aber dann werden die Behinderungen im Kreislauf größer, weil der Durchmesser der Bahnen kleiner wird und das Blut durch viele Teile des Körpers in und um das Symptom zirkulieren muß, besonders im Gewebe, gegen klebrigen Schleim, der von den inneren Wänden losgelöst und herausgepreßt wird; mit anderen Worten, der Blutstrom muß Schleim und Gifte überwinden, lösen und mit sich tragen, um sie durch die Nieren auszuscheiden.

Wenn Sie fasten, scheiden Sie zuerst und auf einmal die wesentlichen Abfallstoffe von falschem und zu vielem Essen aus. Das zeigt sich darin, daß Sie sich relativ gut fühlen oder möglicherweise sogar besser, als wenn Sie essen, aber wie vorher schon erklärt, bringen Sie neue, sekundäre Hindernisse von Ihren eigenen Abfallstoffen in den Kreislauf und Sie füh-

len sich schlecht. Sie und alle anderen machen Mangel an Nahrung dafür verantwortlich.
Am nächsten Tag können Sie mit Sicherheit Schleim im Urin feststellen, und wenn die Menge der Abfallstoffe, die in den Kreislauf aufgenommen wurden, ausgeschieden ist, werden Sie sich zweifellos prima fühlen, sogar besser und kräftiger als je zuvor. Es ist eine bekannte Tatsache, daß sich ein Fastender am zwanzigsten Tag besser fühlen kann und tatsächlich stärker ist, als am fünften oder sechsten Tag, ganz gewiß ein großartiger Beweis, daß Lebenskraft nicht in erster Linie von Nahrung abhängt, sondern eher von einem unbehinderten Kreislauf. Je geringer die Belastung ist, desto größer ist die Kraft und deshalb die Lebenskraft.
Durch die obige Erklärung erkennen Sie, daß fasten folgendes ist: Erstens, ein negativer Vorgang, d.h. den Körper von direkten Belastungen durch feste, unnatürliche Nahrung zu erleichtern; zweitens, ein mechanischer Vorgang der Ausscheidung, durch Zusammenziehen des Gewebes, Schleim herauszupressen. Dies verursacht Reibung und Belastung im Kreislauf.

Folgendes sind Beispiele für Lebenskraft:
Einer meiner ersten Fastenden, ein relativ gesunder Vegetarier, wanderte an seinem 24. Fastentag 60 Kilometer im Gebirge.
Ein fünfzehn Jahre jüngerer Freund und ich liefen nach einer l0tägigen Fastenkur 56 Stunden in einem Stück.
Ein deutscher Arzt, ein Fachmann für Fastenkuren, veröffentlichte eine Broschüre mit dem Titel: *»Fasten, Erhöhung der Lebenskraft«*. Er erkannte die gleiche Tatsache wie ich, aber er weiß nicht warum und wie, und deshalb blieb Lebenskraft für ihn geheimnisvoll.
Wenn Sie während des Fastens nur Wasser trinken, reinigt sich der menschliche Mechanismus selbst, als ob Sie einen schmutzigen, wäßrigen Schwamm ausdrücken, aber der Schmutz ist in diesem Fall klebriger Schleim und in vielen Fällen Eiter und Medikamente, die den Kreislauf passieren müssen, bis sie so gründlich aufgelöst werden, daß sie durch die feine Strukturen der Nieren, die wie ein Sieb wirken, hindurch können.

Regenerierung des Körpers durch Fasten

So lange sich Abfallstoffe im Kreislauf befinden, fühlen Sie sich während des Fastens miserabel; sobald sie durch die Nieren hindurch sind, fühlen Sie sich gut. Zwei oder drei Tage später, und der gleiche Vorgang wiederholt sich. Es muß Ihnen nun auch klar sein, warum sich während des Fastens der Zustand so oft ändert; es muß Ihnen jetzt klar sein, warum es möglich ist, daß Sie sich am zwanzigsten Fastentag besser und stärker fühlen als zum Beispiel am fünften Tag.

Aber diese ganzen Reinigungsarbeiten durch dauerndes Zusammenziehen des Gewebes (das schwach wird) muß durch und mit der ursprünglichen alten Blutzusammensetzung des Patienten vorgenommen werden, und folglich kann eine lange Fastenkur, besonders eine zu lange, in der Tat eine Gefahr werden, wenn der kranke Organismus zu stark mit Abfall verstopft ist. Fastende, die an zu langem Fasten gestorben sind, starben nicht durch Mangel an Nahrung, sondern kamen tatsächlich in und an ihrem eigenen Abfall um. Ich

habe diese Aussage vor Jahren gemacht. Genauer ausgedrückt: Die plötzliche Todesursache ist nicht ein Mangel an lebenswichtigen Bestandteilen des Blutes, sondern die Behinderung. Die Belastung wird so groß wie die Kraft oder sogar größer und der Mechanismus des Körpers ist an seinem »toten Punkt«.

Ich gab all meinen Fastenden Fruchtsaft mit etwas Honig, um den Schleim im Kreislauf zu lösen und zu verdünnen. Zitronensaft und Fruchtsäuren aller Art neutralisieren die Klebrigkeit des Schleims und Eiters. Wenn ein Patient jemals während seines gesamten Lebens Medikamente genommen hat, die im Körper gespeichert werden, wie die Abfallstoffe von Nahrung, kann sich sein Zustand leicht als ernst oder sogar gefährlich erweisen, wenn diese Gifte seiner ersten Fastenkur in den Kreislauf eintreten. Herzklopfen, Kopfschmerzen, Nervosität können auftreten und besonders Schlaflosigkeit. Ich sah Patienten Medikamente ausscheiden, die sie schon 40 Jahre zuvor eingenommen hatten. Symptome, wie oben beschrieben, werden von jedermann, besonders von Ärzten, dem »Fasten« zugeschrieben.

Wie lange soll man fasten?

Die Natur beantwortet diese Frage im Tierreich mit einer gewissen Grausamkeit, *»faste, bis du entweder geheilt oder tot bist!«* Meiner Einschätzung nach würden 50 bis 60 % der sogenannten »gesunden« Menschen von heute und 80 bis 90 % der ernsthaft chronisch Kranken während einer langen Fastenkur an ihren verborgenen Krankheiten sterben.

Wie lange man fasten soll, kann im voraus gar nicht genau angegeben werden, auch nicht in Fällen, in denen der Zustand des Patienten bekannt ist. Wann und wie das Fasten abzubrechen ist, muß entschieden werden, indem man genau feststellt, wie sich das Befinden während des Fastens verändert. Sie verstehen nun, daß das Fasten dann abgebrochen werden sollte, sobald Sie bemerken, daß die Belastungen im Kreislauf zu groß werden und das Blut neue, lebenswichtige Bestandteile braucht, um den Giften zu widerstehen und sie zu neutralisieren.

Ändern Sie Ihre Meinung bezüglich der Aussage *»je länger Sie fasten, desto besser die Hei-*

lung«. Sie werden nun verstehen, warum. Der Mensch ist das krankeste Wesen auf Erden; kein anderes Tier hat die Gesetze der Ernährung so sehr verletzt wie der Mensch; kein Tier ißt so falsch wie der Mensch.

Die schleimfreie Heilkost hilft mit beim Selbstheilungsprozeß

Erstens: Bereiten Sie sich auf eine Fastenkur durch eine allmähliche Veränderung der Ernährung in Richtung auf eine schleimfreie Kost und durch natürliche, abführende Mittel oder gar durch Einläufe vor.
Zweitens: Wechseln Sie kurze Fastenkuren regelmäßig mit Tagen ab, an denen Sie reinigende, schleimarme und schleimfreie Nahrung essen.
Drittens: Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie viele Medikamente genommen haben. In diesem Fall ist eine lange, langsam veränderte, vorbereitende Ernährung ratsam.
Der Vorschlag des »Fachmanns« zu fasten,

»fanatischen« Fastern, und ich persönlich weiß von einem Todesfall. Sie werden überrascht sein wenn ich Ihnen sage, daß ich Patienten von den Auswirkungen zu langen Fastens wieder heilen mußte. Der Grund wird später klar werden. Trotz der oben erwähnten Tatsachen sollte jede Kur und besonders jede Ernährungsumstellung mit einem zwei- oder dreitägigen Fasten beginnen. Jeder kann dies ohne Schaden tun, ungeachtet dessen, wie krank er sein mag. Zuerst ein leichtes, natürliches Abführmittel und dann einen täglichen Einlauf machen es leichter und auch unschädlich.

Richtig fasten

1. Reinigen Sie die unteren Därme so gut Sie können mit Einläufen, mindestens jeden zweiten Tag.

2. Bevor Sie ein längeres Fasten beginnen, nehmen Sie gelegentlich ein natürliches Abführmittel, in jedem Falle an dem Tag, bevor Sie das Fasten beginnen.

3. Wenn möglich, bleiben Sie Tag und Nacht an der frischen Luft.

4. Machen Sie Spaziergänge, gymnastische Übungen oder andere körperliche Arbeiten nur dann, wenn Sie sich stark genug fühlen, es zu tun. Wenn Sie müde und schwach sind, ruhen Sie sich aus und schlafen Sie, soviel Sie können. Sie werden schlechte Tage haben, wenn sich der Abfall im Kreislauf befindet, und Sie werden bemerken, daß Ihr Schlaf ruhelos und gestört ist, und es mag sein, daß Sie schlecht träumen. Das wird verursacht durch die Gifte, die Ihr Gehirn passieren. Zweifel, der Verlust des Glaubens wird in Ihren Gedanken aufkommen. Nehmen Sie sich dann dieses Kapitel vor und lesen Sie es wieder und wieder, ebenso die anderen Fastenkapitel. Vergessen Sie nicht, daß Sie auf dem Operationstisch der Natur liegen, die wunderbarste Operation von allen, die vorgenommen werden kann, ohne Verwendung eines Messers! Wenn aufgrund der Medikamente, die nun im Kreislauf sind, eine außergewöhnliche Empfindung auftritt, machen Sie sofort einen Einlauf, legen Sie sich hin und falls notwendig brechen Sie das Fasten ab, aber nicht mit Obst.

6. Wann immer Sie nach dem Liegen aufstehen, tun Sie es langsam, andernfalls kann Ihnen schwindlig werden. Dieser Zustand ist nicht ernst, aber Sie sollten es lieber vermeiden. Es verursachte bei mir am Anfang beträchtliche Angst, und ich weiß von einer Anzahl von Fastenden, die aufgaben, als Sie diese Empfindungen hatten. Sie verloren ihr Zutrauen für immer.

Der vom Fasten Begeisterte trinkt nur Wasser. Es ist am besten, jede Spur von Nahrung zu vermeiden. Sie können aber auch Fruchtsäfte mit ein wenig Honig trinken. Trinken Sie während des Tages, so oft Sie wollen, aber im allgemeinen nicht mehr als 2 bis 3 Liter am Tag. Je weniger Sie trinken, umso besser wirkt das Fasten. Als Abwechslung während eines längeren Fastens sind auch Gemüsesäfte aus gekochten, stärkefreien Gemüsen sehr gut. Roher Tomatensaft usw. ist auch gut. Wenn aber während einer langen Fastenkur Obstsaft, zum Beispiel Orangensaft, verwendet

wird, seien Sie vorsichtig, da die Fruchtsäfte dazu beitragen können, daß Gifte zu schnell gelöst werden, ohne Stuhlgang auszulösen. Ich kenne eine Anzahl solcher Obst- oder Obstsaft-Fastenkuren, die vollkommen versagten, da aller Schleim und alle Gifte, wenn gleichzeitig zu schnell und zuviel gelöst wird, die Organe zu stark behindern, und sie können nur über den Kreislauf und ohne die Hilfe von Stuhlgang ausgeschieden werden.

Fasten am Morgen: "Kein-Frühstücksplan"

Die schlimmste aller Eßgewohnheiten ist das Vollstopfen des Magens mit Nahrung früh am Morgen. In vielen Ländern nimmt niemand eine reguläre Mahlzeit als Frühstück ein; es ist im allgemeinen nur ein Getränk mit etwas Brot.
Das einzige Mal, daß der Mensch für 10 oder 12 Stunden nichts ißt, ist während der Nacht, wenn er schläft. Sobald sein Magen frei von

Nahrung ist, beginnt der Körper mit dem Ausscheidungsvorgang, deshalb erwachen vollgestopfte Menschen am Morgen und fühlen sich miserabel und haben gewöhnlich eine stark belegte Zunge. Sie haben überhaupt keinen Appetit, doch sie verlangen nach Nahrung, essen und fühlen sich besser - WARUM?

Entdeckung eines Fastengeheimnisses

Das ist eines der größten Probleme, die ich gelöst habe, und es ist eines, das alle »Fachleute« vor ein Rätsel stellt, die glauben, daß es die Nahrung selbst ist. Sobald Sie den Magen wieder mit Nahrung füllen, wird die Ausscheidung unterbrochen und Sie fühlen sich besser! Ich muß sagen, daß dieses Geheimnis, das ich entdeckt habe, zweifellos die Erklärung dafür ist, warum das Essen eine Gewohnheit wurde und nicht mehr länger das ist, was die Natur damit beabsichtigte, nämlich ein Zufriedenstellen, ein Ausgleich des Bedarfs der Natur an Nahrung.

Diese Gewohnheit des Essens, die die ganze zivilisierte Menschheit beeinträchtigt und jetzt physiologisch erklärt wird, umfaßt und belegt den Satz, den ich schon vor langer Zeit geprägt habe: *»Das Lebens ist eine Tragödie der Ernährung«.* Je mehr Abfallstoffe der Mensch ansammelt, umso mehr muß er essen, um die Ausscheidung zu unterbrechen. Ich hatte Patienten, die einige Male während der Nacht essen mußten, um wieder schlafen zu können. Mit anderen Worten, sie mußten ihrem Magen Nahrung geben, um die Ausscheidung von Schleim und Giften, die dort angesammelt waren, zu verhindern!

Beim Aufwachen mögen Sie sich vielleicht gut fühlen, aber anstatt aufzustehen, bleiben Sie im Bett und schlafen wieder ein, Sie haben einen schlechten Traum und fühlen sich schrecklich, wenn Sie das zweite Mal aufwachen. Sie können jetzt den Grund dafür verstehen. Sobald Sie aufstehen und sich bewegen, spazieren, laufen oder gymnastische Übungen machen, ist der Körper in einem vollkommen anderen Zustand als während des Schlafens* Die Ausscheidung ist verlangsamt, die Energie wird anderswo gebraucht.

Wenn das Frühstück auf Ihrer täglichen Speisekarte ausgelassen wird, werden Sie wahrscheinlich einige harmlose Empfindungen haben, wie Kopfschmerzen an den ersten ein oder zwei Tagen, aber danach werden Sie sich viel besser fühlen, Sie werden besser arbeiten und sich an Ihrem Mittagessen mehr denn je erfreuen. Hunderte ernster Fälle wurden allein durch die »Kein-Frühstück-Fastenkur« geheilt, ohne wesentliche Veränderungen der Ernährung. Das beweist, daß die Gewohnheit eines herzhaften Frühstücks die schlechteste und schädlichste von allen ist.*

Es ist ratsam und von Vorteil, wenn Sie das gleiche Getränk zum Frühstück zu sich nehmen, das Sie gewohnt sind. Wenn Sie Kaffee möchten, so trinken Sie weiter Ihren Kaffee, aber nehmen Sie absolut keine feste Nahrung zu sich. Ersetzen Sie später den Kaffee durch einen warmen Gemüsesaft und wechseln Sie noch später zu Fruchtsaft über. Dieser Wechsel sollte für den Mischkostesser allmählich stattfinden.

**siehe auch "Fit für's Leben" von Harvey and Marilyn Diamond*

»24-Stunden-Fasten« oder der »Eine-Mahlzeit-am-Tag-Plan«

Wie mit der Frühstücksfastenkur können ernstere Fälle auch mit dem 24-Stunden-Fasten geheilt werden oder in Fällen chronischer Belastung mit homöopathischen Medikamenten. Dies ist ein sorgfaltiger, vorbereitender Schritt zu längeren Fasten. Die beste Zeit zu essen ist am Nachmittag etwa um 15.00 oder 16.00 Uhr.
Wenn Sie sich schleimfrei oder mit Übergangskost ernähren, essen Sie zuerst Obst (Obst sollte immer zuerst gegessen werden) und nach einer Zeit von 15 oder 20 Minuten dann das Gemüse. Alles sollte aber innerhalb einer Stunde gegessen werden, damit es gewissermaßen eine Mahlzeit ist.

Fasten mit schleimfreier Heilkost

Wie ich bereits vorher angegeben habe, sind lange Fastenkuren bei mir nicht mehr so

beliebt. Es kann in der Tat sträflich sein, einen Menschen 30 oder 40 Tage nur bei Wasser fasten zu lassen - wobei sich die Kreislaufbahnen zusammenziehen, die andauernd mehr und mehr mit Schleim und gefährlichen alten Medikamenten und Giften und gleichzeitig mit verdorbenem Blut aus seinem alten »Vorrat« angefüllt werden, in Wahrheit aber nach notwendigen, lebenswichtigen Nahrungsbestandteilen hungern. Niemand kann eine Fastenkur dieser Art ohne Nachteile aushalten, ohne seiner Lebenskraft zu schaden.

Wenn das Fasten überhaupt angewendet wird, dann beginnen Sie zuerst mit dem »Kein-Frühstücks-Plan«, dann folgt für eine Zeit das 24-Stunden-Fasten; dann erhöhen Sie allmählich auf 3-, 4- oder 5tägiges Fasten. Zwischen dem Fasten ißt man für l, 2, 3 oder 4 Tage eine schleimfreie Kost (nähere Hinweise finden Sie in meinem Buch *»Die schleimfreie Heilkost«)* im Einzelfall als Ausscheidungsregulierung zusammengestellt. Gleichzeitig wird der Körper dauernd mit und durch die besten Nahrungsbestandteile versorgt und wiederaufgebaut, die nur in schleimfreier Nahrung zu finden sind.

Durch eine solche zeitweilig unterbrochene Fastenkur wird das Blut allmählich verbessert, regeneriert, kann leichter den Giften und dem Abfall widerstehen und kann gleichzeitig »Krankheitsdepots« aus den tiefsten Geweben des Körpers lösen und ausscheiden; Depots, von denen kein Arzt jemals geträumt hat, daß sie existieren oder die keine andere Heilmethode jemals entdeckt hat oder jemals heilen konnte. Das ist dann die schleimfreie Heilkost mit Fasten.

Fasten bei akuter Krankheit

»Hungerkuren-Wunderkuren« war der Titel des ersten Fastenbuches, das ich jemals gelesen habe. Es gab die Erfahrungen eines Landarztes wieder, in dem er sagt: *»Keine fiebrige, akute Krankheit muß mit dem Tode enden, wenn der Befehl der Natur, aus Mangel an Appetit mit dem Essen aufzuhören, befolgt wird«.*
Es ist Wahnsinn, zum Beispiel einem Patienten, der Lungenentzündung mit hohem Fieber hat, Nahrung zu geben. Da er durch eine

Erkältung ungewöhnliches Zusammenziehen des Lungengewebes hat, geht der herausgepreßte Schleim in den Kreislauf und erzeugt Fieber. Die menschliche Maschine, die durch die Wärme schon nahe am Bersten ist, bekommt mehr Wärme (Fieber) durch die Aufnahme fester Nahrung, wie z.B. Fleischbrühe usw. (sogenannte gute, kräftige Nahrung).
Luftbäder, die man im Zimmer nimmt, Einläufe, Abführmittel, kühle Säfte, können das Leben tausender Menschen retten.

Fastenbrechen

Die richtige Nahrung nach einer Fastenkur ist ebenso wichtig und maßgebend für gute Ergebnisse wie die Fastenkur selbst. Gleichzeitig hängt sie vollkommen von dem Zustand des Patienten ab und auch von der Länge der Fastenkur. Sie werden aus den Ergebnissen der beiden nachstehend aufgeführten Extremfalle, die beide tödlich endeten (nicht wegen des Fastens, sondern wegen der ersten falschen Mahlzeiten), erkennen, warum gerade diese Kenntnisse so wichtig sind.

Ein starker Fleischesser, der an Diabetes litt, brach sein Fasten ab, das ungefähr eine Woche andauerte, indem er Datteln aß und starb an den Auswirkungen.
Ein Mann von über 60 Jahren fastete 28 Tage (zu lange). Seine erste Mahlzeit vegetarischer Nahrung bestand hauptsächlich aus gekochten Kartoffeln. Eine notwendige Operation zeigte, daß die Kartoffeln in den zusammengezogenen Därmen durch dicken, klebrigen Schleim festgehalten wurden, der so stark war, daß ein Stück davon weggeschnitten werden mußte, und der Patient starb kurz nach der Operation.
Im ersten Fall verursachten die Gifte, die während des Fastens im Magen des einseitigen Fleischessers gelöst wurden, als sie mit dem konzentrierten Fruchtzucker der Datteln vermischt wurden, sofort eine so starke Gärung mit den Kohlesäuregasen und anderen Giften, daß der Patient den Schock nicht aushalten konnte. Der richtige Rat wäre gewesen, zuerst ein Abführmittel, später rohes und gekochtes, stärkefreies Gemüse, ein Stück Toastbrot. Sauerkraut sollte in solchen Fällen empfohlen werden. Lange Zeit nach dem Abbrechen der

Fastenkur sollte kein Obst gegessen werden. Der Patient sollte auf das Fasten durch eine längere Übergangskost vorbereitet gewesen sein.

Im zweiten Fall fastete der Patient insgesamt zu lange für einen Mann seines Alters ohne richtige Vorbereitung. Heiße Kompressen auf den Unterleib und Einläufe hätten bei der Ausscheidung helfen können, zusammen mit einem stark wirkenden Abführmittel und dann stärkefreies, hauptsächlich rohes Gemüse, für eine längere Zeit kein Obst.

Durch diese zwei Beispiele können Sie erkennen, wie unterschiedlich im Einzelfall der Ratschlag sein muß und wie falsch es ist, allgemeine Empfehlungen aufzustellen, wie eine Fastenkur abzubrechen ist.

Wichtige Regeln für das Fastenbrechen

Was im allgemeinen gesagt werden kann und was ich ausführe, ist neu und unterscheidet sich von anderen Fastenfachleuten. Es ist folgendes:

1. Die erste Mahlzeit und die Menüs ein paar Tage nach dem Fasten müssen eine abführende Wirkung haben und keinen Nährwert, wie alle anderen meistens denken.

2. Je schneller die erste Mahlzeit durch den Körper hindurchgeht, desto wirksamer nimmt sie den gelösten Schleim und die Gifte der Därme und des Magens mit hinaus.

3. Wenn man nach zwei oder drei Stunden keinen guten Stuhlgang hat, helfen Sie mit Abführmitteln oder Einläufen nach. Wann immer ich gefastet habe, hatte ich immer einen guten Stuhlgang, mindestens eine Stunde nach dem Essen und fühlte mich sofort gut. Nach dem Abbruch einer langen Fastenkur verbrachte ich in der folgenden Nacht mehr

Zeit auf der Toilette als im Bett - und so soll es sein.
Während meines Aufenthalts in Italien vor vielen Jahren trank ich ungefähr 3 Liter frischen Traubensaft nach einer Fastenkur. Sofort bekam ich einen wäßrigen Durchfall mit schaumigen Schleim. Fast unmittelbar danach empfand ich ein Gefühl von solch ungewöhnlicher Stärke, daß ich leicht 352 mal Kniebeugen und Armstreckübungen machte. Diese so gründliche Beseitigung von Belastungen, die nach einer Fastenkur von ein paar Tagen stattfand, erhöhte meine Kraft sofort! Sie müssen ein ähnliches Gefühl erst selbst erlebt haben, um mir glauben zu können.

4. Je länger die Fastenkur gedauert hat, umso wirksamer arbeitet der Darm danach.

5. Die beste abführende Nahrung nach dem Fasten ist frisches, süßes Obst. Am besten sind Kirschen und Trauben, dann ein wenig eingeweichte oder gedämpfte Pflaumen. Dieses Obst soll nicht nach der ersten Fastenkur eines Fleischessers verwendet werden, sondern nur für Menschen, die eine gewisse Zeit

schleimfreie oder mindestens schleimarme Nahrung gegessen haben, d.h. »Übergangskost«.

6. Im allgemeinen ist es ratsam, das Fasten mit rohem und gekochtem stärkefreiem Gemüse abzubrechen, gedämpfter Spinat hat eine besonders gute Wirkung.

7. Wenn die Nahrung der ersten Mahlzeit keine Unannehmlichkeiten bereitet, dürfen Sie essen, soviel Sie können. An den ersten zwei oder drei Tagen nur eine geringe Menge an Nahrung zu essen, ohne Stuhlgang zu haben, ist gefährlich.

8. Wenn Sie in guter Verfassung sind, so daß Sie das Essen mit Obst beginnen können, Sie aber nach ungefähr einer Stunde keinen Stuhlgang haben, dann essen Sie mehr, oder essen Sie eine Gemüsemahlzeit wie oben vorgeschlagen. Essen Sie, bis Sie die Abfallstoffe, die sich während des Fastens in Ihrem Stuhlgang angesammelt haben, nach dem ersten Essen herausbringen.

Die beste Fastenkur

Fast alle Fachleute glauben, daß man während des Fastens von seinem eigenen Fleisch lebt. Sie wissen nun, daß das, was Stoffwechsel genannt wird, die Ausscheidung von Abfall-Stoffen ist.
Der indische »Fakir«, der größte Fastende der Welt heute, ist nichts als Haut und Knochen. Ich lernte, daß, je reiner man ist, desto leichter ist es zu fasten und desto länger kann man es aushalten. Mit anderen Worten, in einem Körper, der frei von allen Abfällen und Giften ist, ohne daß feste Nahrung aufgenommen wird, arbeitet der menschliche Körper zum ersten Mal in seinem Leben ohne Hinder-

nisse. Die Elastizität des Gewebes und der inneren Organe, besonders der Lungen, arbeitet mit einer vollkommen anderen Schwingung und Wirksamkeit als jemals zuvor allein durch Luft und ohne das geringste Hindernis. Wenn Sie einfach die »Maschine« mit dem notwendigen Wasser (am besten mit dampfdestilliertem Wasser),* versorgen, steigen Sie zu einer höheren körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung empor. Ich nenne dies die »beste Fastenkur«. Wenn Ihr »Blut« durch Essen von Nahrungsmitteln gebildet wird, die ich empfehle, arbeitet Ihr Gehirn auf eine Weise, das Sie überraschen wird. Ihr früheres Leben wird Ihnen wie ein Traum erscheinen und zum ersten Mal in Ihrem Leben erwacht Ihr Bewußtsein zu einem wahren Selbstbewußtsein.

Ihr Verstand, Ihr Denken, Ihre Ideale, Ihre Bestrebungen und Ihre Philosophie ändern sich grundlegend in einer Art und Weise, daß es jede Beschreibung übersteigt.

Ihre Seele wird jubeln aus Freude und Triumpf über alles Elend des Lebens, so daß Sie alles

**siehe Dr. Paul C. Bragg »Wasser - das größte Gesundheitsgeheimnis«*

hinter sich lassen. Zum ersten Mal werden Sie in Ihrem Körper ein Schwingen von Lebenskraft spüren (wie leichter elektrischer Strom), das Sie herrlich schüttelt.
Sie werden erfahren und erkennen, daß Fasten (und nicht Psychologie und Philosophie) der wahre und einzige Schlüssel zu einem besseren Leben ist; die Offenbarung einer erhabenen und geistigen Welt.
Alle Versuche habe ich an mir selbst vorgenommen, bevor ich sie bei Patienten angewendet habe. Meine Gesundheitsversuche begannen, als ich noch eine Professur in Baden-Baden hatte, als ich »unheilbar krank« wurde. Meine vollkommene Wiederherstellung der Gresundheit war ein interessantes Abenteuer der Erkenntnis der Grundgesetze der Natur, als ich nach Gesundheit strebte. Ich erkannte, daß sich der Körper normalisiert, wenn er rein ist, d.h. seine giftigen Abfallstoffe ausgeschieden hat und mit richtiger Nahrung versorgt wird. »Schleim« ist das Schlüsselwort aller Mißverständnisse. Ich habe bewiesen, daß eine »schleimfreie Ernährung« - verbunden mit richtiger Fastenanwendung - der »Zauberstab« ist, mit dem unserer heutigen Zivilisa-

tion ein neues Leben geboten werden kann. Ich glaube, daß alle Krankheiten, ungeachtet ihrer »medizinischen« Bezeichnungen oder Anzeichen, die sie begleiten, aus körperlich bedingten Belastungen mit Abfallstoffen, bekannt als »Fremdkörper«, Schlacken oder Stoffwechselrückständen, bestehen. Die Natur versucht ständig, diese krankheitsfördernden Abfallstoffe auszuscheiden. Meine Art der Regeneration bewirkt im menschlichen Körper genau das gleiche, wie es die instinktive Selbstheilung im Tierreich tut. Jeder, der von der heute so beliebten Mischkost lebt, die aus Kohlenhydraten, wie Zucker und Getreideprodukten sowie Tiernahrung (Fleisch, Fisch, Milch, Eier) besteht, verschleimt mehr und mehr das menschliche Röhrensystem - und der Mensch ist krank.

Während ich Tausende von Fastenkuren geleitet habe, konnte vielen Menschen nur durch einfache Änderung der Eßgewohnheiten geholfen werden. Plötzliche Ernährungsänderungen verursachten Störungen, sogar bei vollkommen gesunden Menschen. Aus diesem Grunde kann eine zu schnell vorgenommene Veränderung gefährlich werden.
Sie können von jeder Gesundheitsstörung befreit werden und sie zukünftig vermeiden, wenn Sie meine Übergangskost befolgen. Der Wechsel von der Fleischkost zu einer strengen vegetarischen oder Obstkost gibt Ihnen in den ersten Tagen ein Gefühl der Stärke, aber dann folgen Schwächegefühle, eine große Erschöpfung, möglicherweise Kopfschmerzen und Herzklopfen.
Obst als einzige Nahrung lockert und löst den Schleim, die Gifte und die Vergiftung des Blutes. Die abgelagerten Abfallstoffe der Überernährung werden über den Blutkreislauf ausgeleitet. Totes, zersetztes Gewebe

wird, um Platz zu machen für neue, lebende Nährstoffe, auf die Seite gedrängt, und in diesem Augenblick verliert der Mensch die Stoffwechselbalance. Die Giftausscheidung über den Blutkreislauf verursacht zunächst oftmals eine Störung der Gesundheit. Sie müssen überzeugt sein von der Wirksamkeit natürlicher Ernährung, denn Ihre lieben Verwandten und Freunde werden von weiteren Versuchen abraten, Ihren Körper zu reinigen. Sie werden zu einer Unterbrechung der inneren Reinigung drängen, um Sie zu retten, denn sie glauben, daß ernste Folgen eintreten werden. Bei solcher Beeinflussung werden Sie mager werden, das Gesicht sieht abgezehrt aus, und eine allgemeine Depression wird Sie überkommen. Das ist jedoch die Heilungskrise, und wenn sie verständnisvoll fortgeführt wird, hat sie unerhoffte Folgen für Ihre gute Gesundheit.
Ich teile alle Nahrungsmittel in zwei Arten auf:

1. Schleimbildende Nahrungsmittel

2. Nicht schleimbildende Nahrungsmittel

Unter der ersten Überschrift finden wir Fleisch, Eier, Fette, Milch und alle daraus gemachten Produkte sowie getrocknete Bohnen, Erbsen, Linsen und ALLE SONSTIGEN STÄRKEHALTIGEN NAHRUNGSMITTEL WIE RAFFINIERTER ZUCKER UND GETREIDE.

Die zweite Einteilung umfaßt alle nicht stärkehaltigen Gemüse, Salate und alle Obstsorten. Es gibt bestimmte Gemüse und Früchte, die mehr oder weniger Stärke enthalten und daher von zweitrangiger Bedeutung in der Ernährung sind.

Beginnen Sie Ihre Ernährungsumstellung mit soviel wie möglich schleimfreier Nahrung und so wenig wie möglich schleimbildender Nahrung. Das nenne ich eine schleimfreie Ernährung. Der nächste Schritt in Richtung Gesundheit ist die totale SCHLEIMFREIE KOST, aus stärkefreiem Gemüse und Obst. Mit dieser Übergangskost und der richtigen Nahrungsmittelzusammenstellung* erleben Sie die größte und wichtigste Lebenswahrheit. Die falsche »Lebenskraft«, die wir nach Fleischverzehr zu spüren glauben, ist nichts

* *siehe »Lebensmittelkombinationstabelle«*

anderes als eine Stimulierung, denn Fleisch hat für den Menschen keinen Nährwert. Die Arterien, in denen sich cholesterinhaltige Ablagerungen an den Wänden der Blutgefäße bilden, verhärten langsam. Die Ablagerungen bauen sich mehr und mehr auf, und irgendwann sind die Adern verkalkt und verhärtet. Hoher Blutdruck ist dann oftmals die Folge. Die Arterienverhärtung ist heute die Haupttodesursache der Menschen. Herzanfalle, Arthritis und sogenannte Alterskrankheiten haben die gleiche Ursache. Fleischfressende Tiere sterben, wenn Sie nur mit gekochtem Fleisch ohne Blut und Knochen gefüttert werden. Ratten sterben bald, wenn sie sich ausschließlich von weißem Mehl ernähren.

Meine Schleimtheorie wurde mehr und mehr anerkannt. Sie hat die Prüfungen mit großem Erfolg überstanden. Die NATÜRLICHE BEHANDLUNG DES MENSCHEN VERBUNDEN MIT EINER ERNÄHRUNG IST DIE ERFOLGREICHSTE ART DER HEILUNG.

Nichts ist einfacher als mit Worten Versprechungen zu machen — und nichts ist schwieriger, als Tag für Tag nach leicht gemachten Versprechen zu leben! Was Sie heute versprechen,

muß morgen erneuert und neu entschieden werden. Denn Sie und nur Sie müssen entscheiden, ob Sie »leben wollen«. Wenn Sie meine natürliche Gesundheitslehren befolgen, werden Sie das Leben reizvoller finden, und Sie werden freudig Dinge beginnen, vor denen Sie sich vorher gefürchtet haben. Vollkommen neue Lebensperspektiven werden sich Ihnen auf tun!

Sie kennen nun die Methode, Krankheit nicht nur zu erleichtern, sondern durch Fasten und schleimfreie Kost zu VERHINDERN, um ein besseres Leben zu führen.

Ich hoffe, daß dieses Buch Ihnen die Wahrheit gebracht hat, nach der Sie gesucht haben. Möge es besonders den Kranken helfen und sie ermutigen. Ich wünsche allen, die über den Verlust ihrer Jugend und über die ersten Anzeichen des Alterns bekümmert sind, daß ich ihnen neue Hoffnung geben konnte. Fasten und schleimfreie Heilkost ist keine Laune, sondern ein Heilmittel, das sich allerdings erst noch einen dauerhaften ersten Platz zum Wohle aller Menschen verschaffen muß.

Über den Autor

Prof. Arnold Ehret **wurde 1866 in St. Georgen bei Freiburg im Schwarzwald geboren und verstarb auf der Höhe seiner Kraft am 9. Oktober 1922 in USA nach einem Vortrag an einem Unfall mit doppeltem Schädelbasisbruch.**

Vom frühesten Mannesalter an war er dazu bestimmt, die humanitäre Aufgabe des Arztes zu erfüllen. Seine Leiden wurden damals von den ihn behandelnden Ärzten als unheilbar bezeichnet. Das Todesurteil vor Augen diente aber nur dazu, seinen unbeugsamen Geist zu wecken. Sein Entschluß, sich selbst zu heilen, erwies sich als so erfolgreich, daß er in der Schweiz (Lugano-Massagno) eine Fastenklinik eröffnete und nach dem 1. Weltkrieg eine solche in Los Angeles, um kranke Menschen mit der von ihm entwickelten »schleimfreien Heilkost« zu heilen. Bei Tausenden von Menschen hatte *Prof. Ehret* Erfolg. Er übernahm Lehraufträge, schrieb Bücher, hielt in USA laufend Vorträge über die von ihm entdeckte Heilmethode. An ihrer Richtigkeit hat sich bis heute nichts geändert. Seine Bücher werden noch heute von der Ehret Literatur Publishing Co. Inc. in Dobbs Ferry/New York vertrieben. Die Lebensweise von *Arnold Ehret* entspricht den Regeln der »Natural Hygiene«, der natürlichen Gesundheitslehre, die in Deutschland von der Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V. in 27723 Worpswede, Postfach 1212, vertreten wird.

Scanned by Phoenixrider®