# Das vergessene Gebot!

Autor(en): **Vogel, A.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **1 (1929-1930)**

Heft 2

PDF erstellt am: **07.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-968534

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

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

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

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

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

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

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

A. Vogel.

---

## DAS VERGESSENE GEBOT!

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

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

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

Gleich wie der Körper nach dem Verbrauch stofflicher Werte durch Speise und Trank wieder Ersatz fordert, also empfindet alles, sich auf der Erde Regende, das noch natürlich eingestellt ist, nach getaner Arbeit, ein Bedürfnis nach Ruhe.

Die Tiere des Waldes, nachdem sie ihre Runde gemacht und von der Weide und Tränke zurückgekehrt sind, legen sich nieder zur Ruhe. Das weidende Vieh auf den Alpen ruht aus, nachdem es die Hänge hinauf- und hinunter gestiegen ist, gegrast und sich satt getan hat an den frischen Kräutlein der Weide.

Der Mensch aber von heute, wenn er abends zurückkehrt von des Tages Arbeit, wirft schnell das Essen hinunter und stürzt sich in das Rad der heutigen Gesellschaftsordnung:

Einladungen zu Tanz- und Kaffeeabenden, in den Klub oder an den Stammtisch, wo bald eine Rauchwolke alle umgibt, zur Vereinssitzung, ins Theater, vielleicht auch zur Experimentstunde okkulter Wissenschaften, liegen meistens zur Genüge vor, und fort geht's bis zur 10. 11. und 12. Stunde der Nacht.

Der Mensch von heute, er kennt keine Ruhe mehr, denn wie der ewige Jude rennt er von einer Zerstreuung in die andere.

Du blinder Tor, lass es dir weise sagen,
Wenn du durch Unverstand die Ruhe ausgeschieden,
Du wirst mit ihr den innern Herzensfrieden
Als ihre Schwester auch zu Grabe tragen! —

Wenn dann dem Körper jahrelang die ihm gehörende Ruhe entzogen wurde und seine Nervenkraft zu versagen beginnt, dann — dann geht man zum Arzt und glaubt mit Pillen und Pulvern das Verlorene wieder zu gewinnen.

Und wenn auch all dies nicht hilft und die Allarmglocken deines Körpers immer lauter nach der Gewährung ihrer Rechte zu läuten beginnen! — dann gehst du in einen Höhenkurort, in die Berge. Und wenn auch dort die Ruhe sich noch nicht finden lässt, weil du Gesellschaft und den Gaumenreiz nicht lassen kannst, und wenn das Kapital erschöpft und deine Zeit vorüber ist, dann kehrst du heim, und sieh, vielleicht nach kurzer Zeit spricht man von dir: «Er mög' in Frieden ruhn!»

Als das Volk Israel durch Selbstsucht geblendet, sogar dem Boden seine Ruhe nicht mehr gab, verringerte sich die Ernte und es wurde von Gott für dieses Handeln bestraft.

Auch das Land bedarf seiner Ruhe, und wenn wir ihm dies heute nicht gönnen, darf uns eine schmale Ernte nicht verwundern.

Sowohl der Bauersmann, wie der Gewerbetreibende weiss, dass auch das Metall seine Ruhe haben muss, und wenn er

Wagen und Maschinen nicht von Zeit zu Zeit still ruhen lässt, wundert er sich nicht, wenn ihm die Achsen brechen.

Wenn das Tote seiner Ruhe bedarf, um die Moleküle wieder enger zusammen zu schmiegen, wie viel mehr braucht die lebendige Seele mit all ihren tausenden arbeitender Apparate und Zellen, der Ruhe.

Ruhe und Alleinsein in ruhig schwingender Natur, Ruhe im Kreise seiner Lieben ist eine notwendige Kraftquelle geistig eingestellter Menschen, jedoch noch wichtiger ist die Ruhe im Schlafe und vor allem der **Vormitternachtsschlaf.**

Wenn du in der Morgensonne spazieren gehst, spürst du die Sonnenstrahlen belebend und erfrischend, und du kannst wandern ohne grossen Kraftverlust, denn die Sonnenenergie hat eine spannende Wirkung auf deine Zellen und feinen Blutgefässe.

Sobald die Zeiger der Uhr jedoch zwölf überschritten haben, beginnt die Sonne, auch wenn du dich beschattest, diese Spannkraft wieder zu verringern und du ermüdest eher und schneller als am Morgen, denn nachdem die Sonne ihren Höhepunkt erreicht hat und ihre Kraft wieder abzunehmen beginnt, wirkt sie auf uns Menschen erschlaffend und wieder entspannend.

Und wenn die letzten Strahlen der Mutter Sonne hinter den Bergen verschwunden sind, und sie ihre dunkle Bettdecke über die Ohren zieht, dann sollst du nicht mehr lange zögern ihrem Beispiele zu folgen und dich ebenfalls zur Ruhe begeben. Und merke dir wohl, dass die drei bis vier Stunden Vormitternachtsschlaf besser und wertvoller sind, als die sechs bis sieben Stunden nach Mitternacht, denn ein volles Entspanntsein ist, wie oben erklärt, nur möglich vor Mitternacht. Nach Mitternacht beginnen wachsende Energien wieder spannend auf deine Gefässe zu wirken und machen dadurch den Schlaf nach dieser Zeit weniger wertvoll.

Vor Mitternacht werden deine Lebenselemente wieder erholt; und wenn du jahrelang gegen dieses Gebot bewusst oder unbewusst gehandelt hast, dann wundere dich nicht, wenn deine Nerven versagen und beherzige meine Mahnung, wenn möglich noch solange es Zeit ist, denn die Zeit kann kommen, wo es zu spät ist, und vorbeugen ist besser und billiger als heilen.

A. Vogel.

---

## NEUER GARTENBAU.

Wenn man Rohköstler oder Vegetarier ist, so bekommt man so oft von andern Menschen zu hören, dass gerade diejenigen, die die neue Ernährungsweise angenommen hätten,