

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 41 (1937-1938)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Fasten  
**Autor:** Manz, Werner  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-667334>

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 10.01.2026

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

Zur Reize seines Lebens (Emil Krebs starb am 2. April 1930, 62 Jahre alt) hat der Legationsrat 59 Sprachen perfekt gesprochen und über 100 verstanden, gelesen, übersetzt. Es ist schwer zu sagen, ob Krebs oder der Kardinal Mezzofanti auf diesem Gebiet den Rekord geschlagen hat. Denn auch der Kardinal soll 70 Sprachen mit mehr oder weniger großer Gewandtheit gesprochen haben, von denen er zudem noch 38 in verschiedenen Dialekten redete.

Mag dem sein, wie es ist; zwei ganz phänomenale Köpfe sind Krebs und Mezzofanti unbestritten gewesen, die in die Geschichte der menschlichen Naturwunder für alle Zeiten eingehen werden. Ihnen zur Seite steht, was schnelle Auffassungsgabe und unerklärliche Gedächtnisstärke anbelangt, noch der Frankfurter Mathematiker Dr. Gottfried Rüdke, ein Rechenwunder, das man viel bewundert, aber niemals verstanden hat. Rüdkes Hirn hat schneller gearbeitet als die modernste elektrische Rechenmaschine, die von geschulten Mathematikern bedient wurde. Potenzierungen dritten und vierten Grades, Wurzelziehungen usw. löste er spielend im Kopfe, als seien es einfache Multiplikationen zweistelliger Zahlen.

Der Tübinger Professor Dr. Oswald Kroh schrieb ein äußerst interessantes Werk über Rüdke, das er „Eine einzigartige Begabung und deren psychologische Analyse“ benannte. In diesem Werk faßt Prof. Kroh die Resultate der jahrzehntelangen Untersuchungen am Rechenwunder Rüdke zusammen, die an verschiedenen deutschen Universitäten unter strenger Kontrolle

durchgeführt wurden. Am bemerkenswertesten ist hierbei, daß Rüdke (der im allgemeinen an keiner Rechenregel festhielt und alle billigen Hilfsmittel scheute) stets das visuelle Rechnen vorzog, das heißt er sah die Ziffern im Geiste gleichsam wie auf einer Rechentafel aufgeschrieben.

Rüdkes niemals bestrittener Weltrekord im Rechnen hat sich am schlagendsten auf der 1904 in Paris stattgefundenen Weltkonferenz der Rechenkünstler ergeben, wo den Anwesenden eine äußerst schwere Aufgabe gestellt wurde. Zum Ausrechnen dieser Aufgabe gebrauchte Rüdke kaum mehr als eine halbe Stunde, während der zweite Sieger hierfür — 35 Stunden benötigte. Das Auswendiglernen einer Zahlenreihe von 100 Ziffern nahm bei Rüdke die Zeit von 1 Minute und 40 Sekunden in Anspruch, während er Quadrate dreistelliger Zahlen in 0,5 Sekunden, zweistellige Zahlen zur dritten Potenz aber in 0,9 Sekunden löste.

Und noch eine unheimlich anmutende Merkwürdigkeit, über die man immer mehr staunen muß, je mehr man darüber nachdenkt: Rüdke konnte über jeden Tag seines Lebens Bericht erstatten! Bis zu seinem 17. Jahre wußte er über jede Stunde, über jedes Detail Bescheid. Stichproben haben es bewiesen — unfehlbar — genau. Es scheint unfassbar, aber Menschen, die Rüdke kannten, behaupten es, und sie sagen, er sei absolut kein Genie gewesen, vielmehr — „der einzige Normale unter einer Welt voll Degeneraten“ — Rüdke starb, ebenso wie Krebs, am Gehirnschlag, am 23. September 1929, fünfzig Jahre alt.

## Fasten.

Aschermittwoch: ein Kaltwassersturz. Zerplatzt wie Seifenblasen die goldnen Fastnachtträume. Buße in Sack und Asche. Der tollen Narrenzzeit folgten auf dem Fuße die seit dem 4. Jahrhundert durch die Kirche eingeführten „Quadragesimal-Fasten“, ein nach dem Vorbild Christi vierzigstägiges Fasten vor Ostern. Und der Zweck dieser Fastenzeit: innere Reinigung und Heiligung als würdige Vorbereitung für eine gnadenreiche Osterfeier.

Zwei Urgründe völlig gegensätzlicher Natur sind's, die den Menschen zum Fasten drängen. Bei erschütternder Trauer, die das Seelenleben bis auf seine Tiefen aufwühlt und den Lebenswert verdunkelt, den Selbsterhaltungstrieb aus-

schaltet und den Lebenswillen auf den Nullpunkt sinken läßt, verweigert der Körper automatisch die Nahrungsaufnahme. Leidenschaftliche Hingabe an eine Problemlösung, bis zur Selbstvergessenheit gesteigerte geistige Ergriffenheit des Künstlers bei der Gestaltung einer Idee lassen Hunger und Durst gar nicht zum Bewußtsein kommen. Der Spekulant und der Vabanque-Spieler vergessen in der Leidenschaft ihres Tuns des Leibes Notdurft. Dieser Nahrungsverweigerung, die man die passive Form des Fastens nennen könnte, würde dann die aktive Form der Abstinenz gegenüberstehen, die sich der Mensch zur Erreichung eines bestimmten Zieles selbst auferlegt oder der er sich pflichtgemäß unterzieht,





Zürs am Arlberg (1720 m).

weil der Kultbrauch dies fordert. So wäre denn im ersten Falle das Fasten, als pathologische Erscheinung, gewissermaßen Selbstzweck der Natur, während das aktive Fasten, eine Willenshandlung, sich als Mittel zum Zweck im Kultbrauch und Zauberwesen ein weites Feld erobert hat.

Die Trauer um einen geliebten Menschen taucht die Umwelt in ein erdrückendes Schwarz, schafft einen Zustand völliger Apathie, ruft einer erschreckenden Gleichgültigkeit gegen alle irdischen Genüsse, raubt jede Lebenslust. Ja, nicht genug an diesem Zustand, der auch bei Tieren sich einstellt. Nicht nur, daß der trauernde Mensch der Nahrung entbehren kann; er ist durch seine Gemütsverfassung auch zur Unfähigkeit verdammt, seinen Lebensunterhalt zu erwerben. Er feiert und fastet also. Symptome der Trauer, die im Volksmund ein Echo finden, wenn dieser einen Menschen, den man seines Gemütszustandes wegen in der Gesellschaft nicht „genießen“ kann, mit den Worten apostrophiert: „Me chane weder fhre no faste“.

Wie weit auch den Großen der Geschichte durch die Trauer das Fasten aufgezwungen wird, zeigt schon das Altertum. Achilles lehnt jeden Bissen ab, wie sein Freund Patroklos vor den Mauern von Troja gefallen ist. Alexander dem Großen

greift der Verlust des Hephästion so ans Herz, daß er zwei Tage lang sich jeder Nahrung enthält, apathisch am Herde lagert, sich die Haare schneidet und Asche auf sein Haupt streut. Eine uralte Gebärde der Trauer, die das „Sich-einschließen“ des betrübten Menschen in seinem Hause symbolisiert.

Die Trauer um ihren geliebten Meister, um ihren Bräutigam läßt die Jünger Jesu von selbst fasten. Alljährlich wiederholen sie das Fasten als natürlichste Gebärde der Trauer an den Gedächtnistagen, wobei sich die Abstinenz anfänglich über vierzig Stunden, das heißt über die Zeit der Grabesruhe von Karfreitagnachmittag bis zum Ostersonntag erstreckt. Außerdem wird neben jedem Mittwoch, als Tag des Verrates, jeder Freitag zur Erinnerung an den Todestag des Herrn zum Fasttag erhoben. Weil aber Christus selbst vor dem Antritt seines Prediger- und Prophetenamtes vierzig Tage und Nächte fastet, werden mit der Zeit die vierzig Stunden auf vierzig Tage ausgedehnt. Volle sechs Wochen, vom Aschermittwoch an gerechnet, trauert die Kirche um ihren Bräutigam und macht das Fasten, eine Gott wohlgefälligen Handlung, zur heiligen Pflicht. Beschränkt sich das Fastenverbot im römisch-katholischen Ritus auf Fleischspeisen, so schließt die griechisch-katholische Kirche von der



zweiten Woche weg auch noch Milch, Butter und Ei in das Verbot ein, erlaubt in den drei letzten Tagen der Karwoche gar nur noch Wasser und Brot. Quadragesima, die lateinische Vierzig, gibt in den romanischen Sprachen der Fastenzeit den Namen. So heißt diese im Italienischen quaresima, im Französischen carême. Die Griechen gebrauchen dafür den alten Ausdruck Enthaltbarkeit, Nüchternheit, womit der zweite Tag der heidnischen Thesmophorien bezeichnet wird. Vom Eigenschaftswort nüchtern (mit leerem Magen), das sich schon bei Homer findet, wird das Zeitwort „sich enthalten“ abgeleitet, dem unser fasten entspricht.

Fasten als kirchlicher Ritualbrauch ist aber, bildlich gesprochen, nur ein Akt eines mächtigen, in der Weltanschauung des Primitiven verwurzelten Kultbaumes. Kennt doch das religiöse Brauchtum fast aller Völker das Fasten in doppeltem Sinne. Da Abwehr des dämonisierten Bösen, dort ein Herbeizaubern des Guten: Inbegriff des primitiven Kultes der Ur-Religion, aus Furcht und Hoffnung geboren. Der deutsche Volksglaube, der das Fasten auch in seinen Kreis zieht, schöpft aus dem orientalisch-griechischen Kulturquell, der unmittelbar oder über das durch die Naturgeschichte des Plinius wirksame Römerium die Vorstellungswelt des Volkes befruchtet. Durch Vermittlung des Christentums sind dann wohl israelitische Anschauungen in unseren Volksglauben eingedrungen.

Steht der Mensch als Mitglied einer Kulturgemeinschaft oder als Vertreter primitiver Weltanschauung an einer Schicksalswende, versucht er durch einen folgenschweren Entschluß in den Verlauf seines Lebens einzugreifen oder einer heiligen Handlung sich hinzugeben, so bereitet er sich durch strenges Fasten in der Einsamkeit auf diesen tiefsten Schritt vor. Hat nicht schon Moses auf dem Berge Sinai, Christus in der Wüste vierzig Tage lang gefastet? Eine Sitte, die im Tierreich ein genaues Vorbild findet, das zum mindesten seltsam genug anmutet. Fastet doch die Schlange vierzig Tage, bevor sie sich bei ihrem Verjüngungsprozeß in der Weise häutet, daß sie ihren Körper durch ein Hindernis hindurchzwängt. Im Mannbarkeitsfasten übt sich der Jüngling des Naturvolkes weit draußen in der Stille des Busches, um durch die Knabenweihe, bei der ein neuer Geist, der Geist des Stammes, in den Erwählten Einzug hält, Aufnahme in den Kriegerstand zu finden. Einer strengen Sammlung, einem

geistigen Sichversenken, das kein Nahrungsbedürfnis aufkommen läßt, muß sich der Kandidat vor dem Amtsantritt, der Firmung vor der heiligen Firmung hingeben. Daher fordert die katholische Kirche das Fasten auch an den Vigilien, das heißt an den heiligen Abenden vor großen Festen und Hochzeiten. Die Anschauung, die im Speisegenuß die Aufnahme von etwas Unreinem befürchtet, drängt zur Vorschrift völliger Nüchternheit, um sich für eine religiöse Handlung, vorab zur sakramentalen Aufnahme einer Gottheit oder gottesfüllten Substanz — der Hostie der Kirche — rein zu halten. Vor dem Kampf führen die Indianer eine innere Leibesreinigung durch Einnahme entsprechender Mittel herbei, damit der Kriegsgott in sie einziehe und sie zur Tapferkeit entflamme. Dann befreit man sich wieder durch Reinigungsmittel aller Art von den Sünden, die als körperlich oder dämonenartig gedachte Wesen zum Verlassen des Menschen gezwungen werden.

Fasten ist aber nicht nur ein Forderung vor sakramentalem „Brot“- oder Weingenuß, sondern allgemeine Vorschrift bei Vorbereitung zu magischen und religiösen Handlungen, wie Wallfahrt, Eidschwur und Schachheben. Fasten am Orakeltag enthüllt dem heiratslustigen Mädchen bei der zauberischen Zukunftschau Schicksalsgeheimnisse. Als Gelöbnis, das zur Verwirklichung eines Wunsches führen soll, oder als Dank für besonderes Glück, dessen man teilhaftig geworden, unterzieht man sich einem selbstauferlegten Fasten.

Der Genuß von Speisen, denen naive Weltanschauung magische Kraft zuschreibt, erzielt zwiefache Wirkung außergewöhnlicher Art. Entweder birgt diese übernatürliche Macht Schutz oder sie bringt Gefahr. So wird man durch den Genuß bestimmter Speisen tabu, das heißt „behext“, um eine allgemein verständliche Wendung zu gebrauchen, die den Sinn des malaiischen Ausdrucks ungefähr wiedergibt. Darum gebietet die Vorsicht Enthaltbarkeit von allem, besonders aber von den gefährdeten Speisen zu gewissen Zeiten und an gewissen Orten, wenn der Einfluß unheimlicher Mächte, gefährlicher Dämonen befürchtet wird.

Der Tod, der als Werk böser Mächte mystischer Vorstellung unterliegt und im Mittelpunkt primitiven Gemeinschaftsglaubens steht, hat weitgehende Beziehung zum Fasten-Brauchtum. Furcht vor kultischer Verunreinigung durch nächtliche Toten- und Dämonen-Umzüge hat im



Fastenkodex verschiedener Völker deutliche Spuren hinterlassen. So trinkt der Armenier am Abend, da das Seelenheer allgegenwärtig ist, kein Wasser. Eine Sitte, der der Israelite am Sabbat-Vorabend nachlebt. Tabu-Furcht hat den baltischen Brauch geboren, der einem der Totenweihe sich widmenden Familienglied das Essen als „heimliche“ Angelegenheit zur Pflicht macht. Aus gleichem Grunde läßt die Volksmeinung im Odentwald, in Thüringen und auf dem Hunsrück das Fasten während des Sterbeläutens und Begräbnisses als ratsam erscheinen.

Doch kann auch liebevolle Rücksicht auf die umgehenden Toten, denen man keine Nahrung vor-enthalten will, zu Fastengeboten geführt haben. Aus dem Glauben, der den Lebenden einige Zeit zum Verzicht gewöhnlicher Lebensgüter zugunsten des Verstorbenen verpflichtet, dürfte die Beschränkung auf gewisse Speisen zu erklären sein.

Aus dem Vorstellungskreis der Tabu-Furcht heraus haben sich Fastengebote entwickelt, denen ganz bestimmte Speisen unterliegen. So verzichten die Pythagoräer und andere religiös-wissenschaftliche Gemeinschaften der Antike auf den Genuß der Hülsenfrüchte, um sich besondere Reinheit zu sichern. Glaubensäußerungen, die im deutschen Volksglauben weiterleben, der den Genuß von Erbsen und Bohnen, Besitztum elbischer Wesen, zur Zeit der „Zwölften“, das heißt von Weihnachten bis Dreikönigen, da die Toten umgehen und dämonische Wesen aller Art ihr Unwesen treiben, als sehr krankheitsgefährlich verbietet.

Das Fleischverbot, Inbegriff des Fastens im kirchlichen Ritualbrauch, wurzelt in den Religionsanschauungen der antiken Welt, die zum Beispiel bei Zauberei Fleischenthaltung vorschreiben. Furcht und Scheu vor dem Lebensgeist des getöteten Tieres haben wohl die entsprechenden Fastengebote geschaffen, denen sich auch der Jäger unterzieht. Welch große Lebenskraft offenbaren diese kultischen Vorstellungen, die wahrscheinlich noch in die Zeit indogermanischer Völkerverbindung zurückreichen, da sie sich schon in den indischen Veden finden. Die Anschauung von reinen und unreinen Tieren, wie sie die Kultur Ägyptens und Israels kennt, wirkt auch noch in unserer Denkweise nach.

Tabu-Furcht nimmt in der Wende- und Wendezeit, da die ganze Geisterwelt entfesselt ist, Zuflucht zum Fasten. Krankheit befürchtet der bayerische Volksglaube, wenn zur Zeit der Winter-Sonnenwende, in den Schicksalstagen der heil-

gen Zeit dem Fleischgenuß nicht entsagt wird. Sogar das liebe Vieh muß sich dem Fastenbrauch unterordnen, der sich an Festtagen, wie Weihnachten, Neujahr und Dreikönigen, auf gewisse Tageszeiten oder bestimmte Speisen erstreckt. In der Volksmeinung, die im Fasten zur Osterzeit eine glückbringende Handlung und Schutz gegen alle möglichen körperlichen Übel zu sehen vermeint, fließen altheidnische und kirchliche Anschauungen zusammen.

Himmelserscheinungen ungewöhnlicher Art schlagen immer und immer wieder das Gefühlsleben des Volkes in ihren Bann. Das Werk böser Dämonen (Sonnenwulf), die das Leben des segenspendenden Tagesgestirns gefährden, ist die Sonnenfinsternis. Da sich die Macht dieser feindlichen Kräfte aber auch in der Umwelt des Menschen kund tut, die Luft vergiftet oder den verschiedensten Dingen im Freien sich mitteilt, ist die Gefahr sehr groß, daß feindliche Einflüsse in den Menschen eindringen, von diesem Besitz ergreifen, sein Wohl und Wehe vollständig beherrschen. Und das einzig wirksame Gegenmittel: Fasten. Eine Anschauung aus dem Vorstellungskreis des Naturmenschen, der sogar noch um die Mitte des 17. Jahrhunderts hochobrigkeitlich-wissenschaftliche Sanktion zuteil wird. Verordnet doch ein Erlaß, den das fürstbischöfliche Concilium medicum von Eichstädt am 12. Juli 1654 für die am 12. August zu erwartende Sonnenfinsternis trifft, ein zweitägiges Fasten vor dem gefährvollen Naturereignis. Und die Verhaltensmaßregeln am Schicksalstage selbst? Ja Enthaltung von Speise und Trank während der Finsternis. Als Vorbeugungsmittel gegen allfällige „Infektion“ wird die Einnahme von Pillen, venetianischem Nitridat, Zitronen und Angelika empfohlen. Fürwahr ein vortrefflicher Spiegel wissenschaftlichen Zeitgeistes, der im Volksglauben der Oberpfalz, der im Fasten während eines Gewitters Schutz gegen Blitzschlag erblickt, weiterlebt.

Fasten-Kuren erfreuen sich im Naturheilverfahren großer Wertschätzung und werden hier oft als Universal-Heilmittel empfohlen. Um sich die „schlanke Linie“ zu sichern und zu erhalten, nimmt die moderne Frau als Modestflavin mit bewunderungswürdiger Ausdauer das Fasten-Opfer auf sich. Über das zum Lebenselixier erhobene Fasten führt der Zauberweg zu Kraft und Schönheit. Wem's aber schmeckt, trotzdem: Guten Appetit!

Dr. Werner Manz.