

# Fastenkuren

Autor(en): **A.V.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 5

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968624>

## **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.



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

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

(Fortsetzung folgt.)

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

---

## Fastenkuren.

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

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

---

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

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



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

---

### **Das Säuglingsbett.**

Anni Weber, Arnsberg i. W.

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

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

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

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

---

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