

Kräuter in geringer Menge zufügen kann, ergibt die sogenannte Kräuterbouillon. Die Heilkräuter findet man in den verschiedenen Natur- und Heilkräuterbüchern verzeichnet, wobei ich zu einer gewissen Vorsicht ermahne.

Daß die Natur für jede Krankheit ein Kraut hat, ist auch eine eitle Phrase. Es gibt im rein natürlichen Sinne nur eine Krankheit, und diese ist im Wesentlichen „Schleimverstopfung“!

Ich stelle weder Heil-, noch Kochrezepte und keine Diätrezepte auf.

Ebenso wenig kann man das Wieviel nach Grammen vorschreiben. Niemand kann wenig genug essen und bei der Diätur erst recht. Wenn die Natur im ganzen Tierreich alle Krankheiten und auch Verwundungen mit Fasten heilt, so sagt sie, die Natur, die Unfehlbare (Gott, der Schöpfer, der Allmächtige und Allwissende), daß alle Krankheiten ohne Ausnahme von zuviel und falscher Nahrung kommen, also nur durch das Gegenteil, durch Nicht- und Wenigessen und durch die Naturdiät (Obst) geheilt werden können.

Das Einfachste ist das Natürlichste, und deshalb für Heilung und Ernährung das Beste. Ich will, und in Wahrheit kann man nur den Weg weisen, der endgültig und sicher dahin führt,

**sein eigener Arzt und nicht mehr krank zu werden.**

# Arnold Ehrets Fastenlehre

IV.

## Verjüngung auf natürlichem Wege

VON

Arnold Ehret

1.—3. Tausend



1924

Carl Ruhn Verlag Fürstfeldbruck=München

Alle Rechte, insbesondere das Recht  
der Uebersetzung in fremde Sprachen  
bleiben dem Verlage vorbehalten.

## Vorwort.

Wenn die Ehret'schen Lebensweisheiten auf Wahrheit aufgebaut sind, wenn das, was Ehret in seinen „Kranke Menschen“, „Lebensfragen“ und in seinem „Lehr- und Fastenbrief“ sagt, mehr ist als bloße interessante reformerische Gesundungslektüre, dann muß die sinngemäße Befolgung seiner Lehren nicht nur ein Gesundwerden und Gesundbleiben, sie muß auch ein Jünger- und Schönerwerden, also eine Verjüngungs- und Schönheitskur in sich schließen.

„Verjüngung“ war von jeher ein begehrter Artikel; seit der Entdeckung von Professor Dr. Steinach auf diesem Gebiete sind die Gelüste, jugendliche Kraft und Schönheit wiederzugewinnen, aktuell geworden.

Die nachfolgende Schrift ist dem Verleger vom Verfasser schon vor Jahren zur freien Verfügung überlassen worden. Die jede Verlagstätigkeit brachlegende Zeit verhinderte es, dieses wertvolle Vermächtnis des leider verstorbenen Gesundungsapostels früher erscheinen zu lassen.

Ehret geht auch hier seinen eigenen originellen Weg. Er zeigt, wie der Mensch, losgelöst von den Schlacken und Irrtümern einer verkehrten Lebensweise ohne Messer und Operation sich den tausendjährigen Traum vom Jungbrunnen verwirklichen kann.

Der Verlag.

---

Wenn wir im Leben Umschau halten, so finden wir, daß die Menschen alle — den Selbstmordkandidaten, die hier eine Ausnahme bilden, ist das geistige Licht mehr oder minder getrübt — mit der größten Fähigkeit an ihrem Leben hängen. Sowohl der Glücksritter, der nie sein Brot in Tränen aß, der die Sorge nicht kannte und kennt, wie der Pechvogel, dem kein Wurf gelang, und selbst der Kreuzträger, dem sein schweres Joch die Schultern wund gedrückt hat, sie alle wehren sich mit allen Fasern ihres Herzens vor dem Sensemann bis zum Erlöschen der noch kaum glimmenden Lebensflamme. Und selbst wenn einer in seiner 80 Jahre lang dauernden Lebensschule nie „vorrücken“ durfte, unter seinen Schul- und Weggenossen immer der Letzte war, wie gerne würde er bei der Entlassung aus dieser für ihn gewiß nie verlockend gewesenen Leidenschule noch einige Jahre „als der Letzte sitzen bleiben!“

So stark ist der Selbsterhaltungstrieb, den der Schöpfer jedem Menschen in die Wiege legt und ins Leben mitgibt, und dem der Mensch bis zur letzten Stunde seines Daseins treu bleiben muß. Damit ist aber auch gesagt, daß Gott und die nach seinen Gesetzen untrüglich arbeitende Natur den Menschen in ein Leben stellt, das des Lebens wert ist, ihn glücklich machen kann.

Und sicher ist dieses Leben auch, namentlich das gesunde und aufsteigende auf einen Reiz nach Freude und Lust, und nicht auf den des Schmerzes gegründet. Schon

die Selbsterhaltung durch Nahrung ist, oder soll wenigstens, wie die Erfüllung aller richtigen Lebensbedingungen ein Genuß sein. Der Inbegriff aller irdischen Glückseligkeit, von den Dichtern aller Jahrhunderte besungen, ist und bleibt das Streben nach Erhaltung der Gattung, die Liebe. Wenn die Natur diesen Erhaltungstrieb physisch und seelisch auf die höchste Lust gestimmt hat, so will sie damit sagen, daß ihr an der Erhaltung der Gattung weit mehr gelegen ist, als an der des Individuums.

Der so verpönte Egoismus im reinen „göttlichen“ Sinne, d. h. der Drang nach Erhaltung und Steigerung des Gesunden, Schönen, Vollkommenen, Unabhängigen und Freien am eigenen „Ich“ und das Streben nach einer gesunden, schönen und vollkommenen Rasse, der Fortpflanzungstrieb, sind die beiden Mächte, um welche sich das ganze Leben und der Kampf ums Dasein drehen. Dieses heiße Begehren nach der Vereinigung mit dem Schönen, sein restloses Aufgehenwollen in ihm und die physische und seelische Steigerung dieses Genusses bis zur Ekstase sind etwas Berechtigtes, Natur- und Gottgewolltes, also an sich auch etwas Moralisches, weil auf diesem Reiz die Erhaltung von Individuum und Gattung beruht. Das haben alle Scheinmoralisten bis jetzt übersehen. Unsitlich — antisozial — wird die Betätigung der beiden Grundtriebe des Lebens, des Egoismus und des Fortpflanzungstriebes, erst, wenn sie das eigene und das Leben der andern, der Gattung, gefährdet, oder der gottgewollte Fortpflanzungstrieb zur Sinnenlust herab sinkt.

Das Wort der Schrift: „Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, an seiner Seele aber Schaden leidet,“ möchte ich gerne dahin ergänzen: und

wenn er durch eigene Schuld, also gegen Gottes Willen, häßlich, alt und kraftlos wird und nicht nur nicht mehr genießen, noch weniger arbeiten kann.

Die persönliche Schönheit, die jugendliche Kraft und Intelligenz, die Erhaltung der Elastizität von Leib und Seele, mit einem Wort, „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“, sind die wesentlichsten Faktoren und die reellsten Faktoren zum irdischen Glück, und gar oft liegt die Entscheidung für einen Glückskandidaten in seiner leiblichen und geistigen Schönheit, also auch eine „Schönheitskonkurrenz“. Diese gravierende Tatsache wird von den Menschen nur geahnt, kommt aber nicht deutlich genug zum Bewußtsein. „Alles reden und schreiben ist nichts, das Persönliche alles“, sagt Goethe. Wenn nun Schönheit und Intelligenz unter den Menschen so ungleich verteilt sind, wenn jugendliche Kraft in jeder Beziehung, Intelligenz, Gedächtnis, Beweglichkeit mit zunehmendem Alter im abnormen Verhältnis abnehmen, so müssen hierfür bestimmte Ursachen vorliegen. Es fragt sich nun, können diese Ursachen gefunden und beseitigt werden, kann ein „Lehr- und Grundsatz“ für das aus dem Altwerden sich ergebenden Häßlicherwerden aufgestellt werden?

Die sekundären Erscheinungen des Alterns, die Abnahme des Gehör- und Gesichtsinnes, sowie des Gedächtnisses hat man wohl, und nebenbei, als pathologische Erscheinungen angesehen, aber Kahllheit und Ergrauen der Haare, die Runzeln, die Trübung und das Tränen der Augen, der Fettsatz, die Abnahme der Elastizität, der Beweglichkeit, der Geschicklichkeit, des Geschlechtstriebes sind bis jetzt als etwas Selbstverständliches und für das Alter Unabwendbares empfunden worden. Wenn auch bereits Versuche über „Physiologie der Schönheit“

und wissenschaftliche Untersuchungen über die Ursachen des Alterns existieren, wenn ferner schon der berühmte Professor M e t s c h n i k o f f Altwerden mit Krankheit identifiziert hat, so muß es im Zeitalter des Fortschritts, der Intelligenz und der „wissenschaftlichen“ Aufklärung von einem halbwegs vernünftigen Menschen mit einem mitleidigen Lächeln angesehen werden, wie viele Millionen für Haarwasser, Schönheits- und Verjüngungsmittel umsonst von denen ausgegeben werden, die nicht alle werden.

Daß jedes neue Mittel, unter den betörendsten Lobpreisungen und mit schamlosester Marktschreierei angepriesen, von denen, die sich's leisten können, gekauft und versucht wird, beweist, daß Schönheit und Jugend die Sehnsucht unserer Alt- und Morschgewordenen sind. Die größten Entdeckungen und Errungenschaften müssen in ihrer Eintaxierung gegen die „Zauberkunststücke“ auf dem Gebiete „Verjüngung“ zurückstehen. Wie viele gibt es nicht, die Millionen opfern würden, das Leben noch einmal in jugendlicher Kraft und Schönheit genießen zu können, besonders mit dem Vorteil, wenn dieses „neue Leben“, mit den Erfahrungen eines Durchschnittsalters ausgerüstet, noch einmal begonnen und genossen werden könnte. Daß die Altersgrenze des Menschen gegenwärtig ungeheuer herabgedrückt ist, beweist die Statistik. Dieses kurze Leben steht ganz im Gegensatz zu den Angaben der Bibel, die von Menschen spricht, die historisch sind, also wirklich gelebt haben, und diese wurden mehrere Jahrhunderte alt. Verjüngung wäre also Verhütung oder mindestens Aufschub tödlicher Krankheiten, Prophylaxe par excellence, wirkliche Bemeisterung des Schicksals durch Verlängerung des Lebens. Welche Perspektiven! Welche Errungenschaft, wenn sich diese Verjüngungs- und Krafterhaltungswünsche für einige

wenige Einsichtige, für höchste Intelligenz, für große Männer und berühmte Frauen, für die wertvollsten Menschen erfüllen ließen!

Doch den „Jungbrunnen“, durch den über Nacht eine alte „Hexe“ zur Venus wird, den gibt es nicht. Alle Haarwasser der Welt zusammen vermögen kein einziges Härchen hervorzuzaubern. Ich bestreite sogar auf das entschiedenste den geringsten Erfolg aller äußerlichen Schönheits- und Verjüngungsmittel. Ist man denn im Zeitalter der Naturwissenschaften noch so beschränkt, mittelalterlich abergläubisch und naiv, zu glauben, die vernichteten Haare könnten über Nacht ergänzt, oder stark veränderte, zum menschlichen Organismus gehörige und vom Blutstrom fortwährend gespeiste Teile könnten über Nacht mit äußerlichen Mitteln oder inneren Mixturen hinweglaboriert werden? Die Alterssymptome sind doch die Produkte eines jahrzehntelangen Prozesses und ein Teil ihrer Folgen, namentlich die der Häßlichkeit und der Verkümmern; das frühzeitige Altern kann sogar im Blute liegen und seit Jahrhunderten durch mehrere Geschlechter vererbt sein. So wenig man mit mechanischen Apparaten die Impotenz heilt, mit „Müllern“ die Krankheit verhütet, durch „geistige Künste“ sein Gedächtnis, seinen persönlichen Magnetismus, den Willen und die Energie wiederherstellt, ebenso wenig gibt es ein Mittel, untergegangene Schönheit und Jugend wieder hervorzuzaubern.

„Gut Ding will Weile haben!“ Alles ist Entwicklung und nichts Organisches entsteht im Augenblick; selbst das Üble, die Krankheit, das Altern, kommen nicht plötzlich, nicht von ungefähr. Die Natur verfährt auch in der organischen Welt mathematisch, wenn auch ihr Getriebe nicht berechenbar sein wird. Soll also ein Symptom des

Alterns durch einen innerlichen, physiologischen Prozeß aufgelöst, zurückgebildet werden, so müssen die Ursachen beseitigt werden, aus denen seine Entstehung hervorging.

Krankheit ist ein Prozeß, kein Zustand; der Prozeß läuft fast in allen Fällen darauf hinaus, den seit Kindheit angehäuften rückständigen und in Fäulnis übergegangenen Überschuf, namentlich an unnatürlicher Nahrung, hinauszubefördern. Wie ich in meinen im gleichen Verlage erschienenen Büchern „Kranke Menschen“ und „Lebensfragen“ ausführlich dargelegt und bewiesen habe, muß ich die Nahrung außer der Obst- und Gemüsenahrung, die letztere mit Vorbehalt, unnatürlich nennen. Wer aus Prinzipien des Geldverdienens oder des Vergnügens keine Zeit und keine Lust hat, durch zeitweilige Nahrungsenthaltung und „Diät“ diesen Reinigungsprozeß, Krankheit genannt, sich ruhig abspielen zu lassen, der gehe zur Allopathie und Chirurgie, die heute durch die wunderbarsten Mittel und die wissenschaftlichen Errungenschaften der Technik und Chemie seinen Anforderungen wenigstens vorübergehend genügen. Wenn aber diese vorübergehende „Heilung“ nicht befriedigt, oder wo der Schmerz und der Ablauf dieses unangenehmen Prozesses nicht einmal durch die modernsten Mittel zum Stillstand gebracht werden können, und die ganze „Maschine“ zu versagen droht, da muß der Mensch sich Zeit nehmen, krank zu sein und das Heil im „feindlichen Lager“, bei der Naturheilkunde suchen.

Vorher verlangte der Kranke die unbedingte Beseitigung des Unangenehmen, des schmerzlichen Hindernisses an Arbeit und Genuß. Diesem Verlangen, dieser Nachfrage der „Vielen“, Allzuvielen, entspricht die

heutige Medizin in erstaunlicher Weise. Das muß anerkannt werden, wenn auch die Erfolge, die die Medizin hierbei erzielt, als flüchtige nicht gelobt werden können. Schon deswegen nicht, weil der lebensermüdende und das Leben hemmende Prozeß sich durch Medizin und Mixtur bloß einschläfern und eine Zeitlang durch die ihn zurückdämmenden eingenommenen Gifte betäuben läßt. Beim Erwachen ist die Krankheit zur Furie geworden, die sich für die ihr angetane Unterbrechung zu rächen weiß. Im Rausch vergiftet der Mensch Leid und Sorgen, der Dufel beseitigt ihm die verhassten Lebenspeinigungen auf einige Stunden. Das Nüchternwerden läßt dem Menschen den alten Jammer verdreifacht erscheinen, und zum alten Leiden ist der Katzenjammer als Dreingabe noch mitzutragen.

Der Vergleich zwischen Rausch und Medizinkur ergibt als Fazit, daß da und dort Nerven- und Blutbahn eine Zeitlang zum Stillschweigen gezwungen werden, aber wie jeder Vergleich, so hinkt auch dieser: beim einmaligen Rausch werden die Schäden durch eine glückliche Entladung des Magens oder durch die Naturkraft des Körpers rasch überwunden und gehoben, die Medizin aber, bei der es ja nicht mit einer Dosis abgetan ist, „repetatur mixtura!“ heißt hier die Parole, gräbt sich, in vielen Fällen unauslöschlich, in die Nerven- und Blutbahnen ein, und der ursprünglichen Krankheit ist ein neues Übel hinzugefügt, das die Reste der noch vorhandenen guten Elemente erheblich an der Arbeit des Gesundmachens hindert.

Der chronische Kranke greift also nach der Enttäuschung, die er beim Medizinmann und Apotheker erlebt, zu einem andern Strohalm, er geht zum Naturdokter. Dieser soll und wird nun den Augiasstall vom

Unrat reinigen und das Haus neu aufbauen. Voll Vertrauen tritt er, gefügig geworden, ins neue Joch. Er hat die anstrengendste Arbeit, Vergnügen und Genuß aufgegeben, nimmt sogar jetzt meist eine feindliche Stellung zur Medizin ein und wandert in eine Anstalt für „Naturgemäße Therapie“. Nur eines kann und will er auch hier nicht aufgeben — sein gutes Essen, das „Leib und Seel“ zusammenhält“.

Und doch ist bei allen ernstlichen Erkrankungen das gemeinsame Hauptsymptom das Fehlen des *g e s u n d e n* Appetits. Kein Tier frisst, wenn es erkrankt. Diese „Stimme der Natur“ hat man auch im Lager der Naturheilkundigen bis jetzt noch gar nicht oder viel zu wenig beachtet.

Die Natur sagt gewissermaßen zum Patienten: Ich brauche jetzt alle Kräfte, um dich zu heilen und habe keine Kraft übrig zum Verdauen, Arbeiten und Genießen; ruhe, schlafe und trinke höchstens und ich will dich mit ungeahnten Reservenkräften, die du mir dein ganzes Leben durch ein „Zuwieles“ an Verdauung geraubt hast, zu größerer Gesundheit bringen, zu Jugend und Schönheit, will dich physiologisch „auferstehen“ lassen.

Jede, namentlich die üppige Mahlzeit, macht schlaff und müde, d. h. statt einem Plus an Kraft kommt nach ihr ein Minus heraus, wenn man die nötige Verdauungsenergie von dem Kraftprodukt, das sich aus der Verdauung herauschält, abzieht. Somit gibt es auch schon eine Algebra der Verdauung und des Heilprozesses.

Durch die Kuren des Naturheilverfahrens, wie heiße Bäder und Schwitzen, künstliche Erkältung (Kneippkur) erhöht man zwar den physiologischen Betrieb und den Erfolg des Heilprozesses, aber nur auf Kosten der Lebensreserven, ein Verlust, den man durch gutes Essen und

wieder Essen quitt machen will. Und das nennt sich „naturgemäß“ heilen und kommt sowohl mit dem „Geist“, dem Sinn des Heilprozesses in Konflikt wie mit der Natur selbst, die mit den armen kranken Menschen, siehe der oben erwähnte Instinkt der Tiere und deren Nahrungsenthaltung im Erkrankungsfall, etwas ganz anderes vorhat, um wirklich zu heilen und zu verjüngen.

Sagt man statt „heilen“ die Krankheit „zum Verschwinden bringen“, so ist klar, daß bei wirklich natürlicher Therapie nicht die Krankheit geheilt, sondern der kranke Mensch dadurch gesund gemacht und von den Krankheitsursachen befreit wird, daß sich der Heilprozeß radikal und vollkommen abspielt durch Abstoßen der sogenannten Fremdstoffe, die im wesentlichen und in der Hauptsache aus Schleim bestehen, wobei „Schleim“ so viel ist wie in Verwesung übergegangener oder übergehender organischer Stoff. Dabei ist der Überschleim, das Pathologische, gemeint, nicht das normal „Fettige“ der Schleimhäute.

Ich verweise hier wiederholt auf meine „Kranke Menschen“ und „Lebensfragen“, in denen ich eine ausführliche Darlegung meiner Meinung gegeben habe.

Der Schleim in seinem Übermaß, bezw. das Zuviel- und Falschessen als Schleimbildner, ist der Grund fast zu allen Erkrankungen und zu den pathologischen Erscheinungen des Alterns. Es ist kein Grund vorhanden, daß sich die beiden Doktrinen, Medizin und Naturheilkunde, in den Haaren liegen und bis aufs Messer bekämpfen. Jede hat ihre Berechtigung, nur heilt keine ganz. Ich wiederhole: Wer von einem körperlichen Übel, und möglichst schnell, d. h. vom Krankheits-symptom, befreit sein will, ohne Anspruch auf eine Dauerheilung, der gehe zur Medizin, und das sind die „Vielen“, die solches tun.



Die heutige Medizin ist mit ihren bedeutenden Fortschritten auf dem Gebiete der Schmerzstillung und momentanen Niederschlagung der Krankheits Symptome, nicht der Krankheitsursachen, anzuerkennen.

Wessen Auffassung eine andere ist im Kampf ums Dasein, wenn es nach „Reaktionen“ seines Körpers gelüftet, der vertraue seine „Fremdstoffe“ dem Lager der „Naturgemäßen“ an. Das tun die „Wenigen“. In diesem Lager muß man Zeit und Lust haben, fürs Erste noch kränker werden zu wollen.

Ist der Körper noch reaktionsfähig, er muß auch schließlich noch eine „Koskur“ ertragen können, so wird der Kranke aus seiner naturgemäßen Kur seinen Nutzen ziehen, der zum bleibenden werden kann, wenn der Mensch nicht wieder in den Fehler der „Viel- und Falschesserei“ verfällt.

Die Angst vor gegenseitiger Konkurrenz zwischen Medizin und Naturheilung sind grundlos. Beide Lager haben ihre Wahrheiten, und wenn sie nicht mehr versprechen, als sie halten können, sind beide in ihren Leistungen anzuerkennen.

Wer sich selbst, wie es das Tier tut, vollkommen heilen, alle Krankheitsursachen beseitigen, sich verjüngen und verschönern will, der mache es wie ich, gehe bei der Natur in die Schule und mache meine „Univiersalkur“!

Wie ich am eigenen, krank und alt gewordenen Körper (siehe die einschlägigen Photographien in meine „Kranke Menschen“, die Bände für sich sprechen), aber auch an den kranken Körpern meiner Patienten untrüglich erprobt und herausgefunden habe, sind nur **Fasten und Obstdiät wirklich natürliche „Heilmittel“**, das ist auch der instinktive Heiltrieb, den die Natur in jeden Organismus gelegt hat: **Fasten und Obstdiät.**

Aber auch hier gibt es keine Heilschablonen. Eines paßt nicht für jeden!

Die Natur kennt keine Krankheitsarten, keine spezifischen Namen für die Krankheiten, sie kennt nur eine, die Krankheit, sofern das Übel, was fast immer der Fall ist, mit einer Überver schleimung zusammenhängt, und heilt die Krankheit immer nach denselben Grundsätzen.

Der Schluß aber, den man in ganz verkehrter Weise zieht, daß die von mir und in meinen Schriften dargelegte Diätkur, bezw. das Fasten, nun alle Krankheiten heilen müsse und sich nach Schema T bei allen Kranken anwenden lasse, ist grundfalsch. Ja, meine Kur heilt alle Krankheiten, ganz besondere Fälle eines vollständigen Körper ruins ausgenommen, aber nicht alle Kranken.

Daher die vielen Fiaskos selbständiger Kur dilettanten!

Die Konstitution des jeweiligen Patienten, seine Verfassung, Alter, Beruf, Vererbung, Disposition usw. verlangen Modifikationen, die in den einzelnen Fällen einzutreten haben. Es ist immer zu bedenken, daß die Obst diät nicht nur eine Nahrung gottgewollter Art ist, die das Leben aufbaut; ehe sie aufbauen kann, muß sie einreißen, d. h. den Körper von den alten Schlacken losreißen, mit Gewalt losreißen. Eine solche Gewaltmaßnahme hält eine alt und morsch gewordene Ruine nicht immer aus, hier muß ein tüchtiger Fachmann Fundament, Gemäuer und Gebälk auf ihre Widerstands- und Tragfähigkeit genau untersuchen, d. h. **es muß bei dieser Kur erst recht individualisiert werden.**

Ein bejahrter, verseuchter Kulturmensch kann nicht sofort längere Zeit fasten oder vom opulenten Mahl plötzlich und ohne weiteres zur radikalen Obstkur übergehen. Er würde an den zu rasch gelösten, eigenen Gift-



Stoffen zu Grunde gehen, nicht am Fasten und der Obstdiät selbst. Es muß also das Fasten mit Bedacht und Sorgsamkeit, je nach Lage des Falls eingeleitet, mit größter Gewissenhaftigkeit durchgeführt, wozu auch das Fortschaffen der losgelösten Giftstoffe gehört, (siehe mein „Fasten- und Lehrbrief“), damit der Giftstrom nicht das Blut überschwemmt und so das Leben auslöscht. Das Fasten muß endlich weise und vorsichtig beendet werden, d. h. der FASTER, und besonders der „kritisch“ veranlagte FASTER, braucht einen LEITER und FÜHRER.

Mein „Lehr- und Fastenbrief“ läßt es an Mahnungen zur Vorsicht nicht fehlen und schreibt in fraglichen Fällen auch einen Fastenkurleiter vor.

Aus diesem Grunde habe ich die jeweils nach Sachlage anzuwendende schleimlose oder schleimarme Diät aufgestellt, wobei zu Obst noch Gemüse und Salate und schleimarme Stärkemehlspeisen hinzugenommen werden dürfen. Es sind dabei die sogenannten „Schleimfeger“ in Betracht gezogen, die mehr eine mechanische Reinigung, namentlich des Darmes, in die Wege leiten.

Altern ist also identisch mit zunehmender Gesamtbelastung, die namentlich vom Magen und Darm aus die Alterssymptome blutvergiftend und blutverschleimend speist. Der betreffende Krankheitsherd kann, je nach Veranlagung, z. B. schwache Lungen, kranke Leber usw., an irgend einer Stelle genährt, erzeugt werden, wonach dann die Krankheit ihren spezifischen Namen erhält.

Hinsichtlich der blutvergiftenden und blutverschleimenden Speisen ist vor alles Gekochte ein besonderes Warnungszeichen zu setzen. Abgesehen davon, daß beim Kochen, wie es gang und gäbe ist, die wertvollsten Stoffe und Nährsalze in den Ausguß wandern, wird die vorher

lebendige Nahrung, ich meine hauptsächlich das Gemüse, tot gekocht. Wer also von Anfang nicht gut nach der ganz schleimlosen Diät leben kann oder darf, der füge anfangs dem Obste noch die köstlichen zuckerreichen Blatt- und Wurzelgemüse bei und genieße sie, entsprechend zubereitet, als Salat. Für den Anfänger ist es auch eine Erleichterung, das Obst zu kochen, das auch in gekochtem Zustande keinen Schleim bildet.

Der Ausgangspunkt fast zu allen Krankheiten ist, wie schon gesagt, Magen und Darm. Und wo eine Krankheit angeboren ist, da können sie die Eltern durch eine jahrzehntelange Schleim-Schwelgerei auf dem Gewissen haben. Die im Körper angehäuften Schleimmassen sind Gährungs- und Säulnisstoffe, die dem Menschen die besten Kräfte abzwängen und ihn wegen des Kräfteverlustes vorzeitig alt machen. Wie könnte es anders sein? Wie könnte ein Mensch, der sein Leben lang totgekochte, also entlebte Speisen, Fleisch, Milch, Eier, Mehl, Reis, Kartoffeln usw., lauter ausgesprochene Schleimbildner, zentnerweise verschlungen und seinen Körper mit der Zeit selbst „tot“ gemacht hat, noch Lebensfrische und Lebenskraft in sich haben können?

Die Praxis hat ergeben, daß eine konsequent und richtig durchgeführte Kur nach meiner Anordnung, heiße die Krankheit, wie sie wolle, verjüngend, regenerierend wirkt.

„Du mußt erst deinen Körper zu Grabe tragen, zu Asche werden lassen, wenn du auferstehen willst!“ — so ähnlich sagt Nietzsche. Das Wort: „Aus Wasser und Geist (Luft) wiedergeboren werden,“ hat mehr als eine Bedeutung.

An mir ist nach jahrzehntelangem, reinem Leben nichts mehr vom selben Fleisch, ich glaube nicht einmal von den-

selben Knochen das vorhanden, was ich vor zwanzig Jahren mein eigen nannte. Jener alte Leib ist von mir abgefallen, ein neuer Mensch mit einem Körper ist mit mir auferstanden, gefüllt mit Gesundheit, Kraft und göttlichem Wissen. Und hätte ich meine Erfahrungen von heute bei Beginn meiner Kur schon gehabt, so hätte ich den gleichen Erfolg schon in 2—3 Jahren erzielen können. Die Tatsache zeigt sich deutlich in den physiognomischen Veränderungen der Bilder aus den Stadien meiner Erkrankung und Gesundung, auf die ich wiederholt verweisen muß.

Nun ist der „Jungbrunnen“ da, kein Märchen mehr: Die Austreibung der verwesten Stoffwechselreste und der toten Zellen; ihr Ersatz: der Wiederaufbau durch neues, lebendiges Material aus Obst, aus der Sonnenküche.

Eines Regenerationsmittels muß ich hier noch Erwähnung tun, es ist der Schlaf. Nicht der Schlaf nach einer den Magen und Darm mit Schleimfutter überflutenden Mahlzeit. Im Märchen vom Dornröschen und auch in den Erzeugnissen großer Geistesheroen, wie bei Richard Wagner, spielen der Schlaf und seine umwandelnden und veredelnden Kräfte ein schönes Motiv. Die Kunst ahnt wie der Volksglaube die Möglichkeiten der ungekannten Naturgesetze. Lang schlafen, wochenlang schlafen, ist fasten und wirkt verjüngend. Ich möchte das Wort der Schrift: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlafe“ in meinem Sinne deuten.

Noch einmal betont, ist hier der gesunde, reine Schlaf bei reiner Nahrung gemeint. Dieser Schlaf ist auch gerade einer der seligsten Momente im Laufe einer fortgeschrittenen Fastenkur und ein wesentliches Mittel, das Fasten selbst zu ertragen. Es gibt auch ein dem Menschen

von der Mutter Natur aufgezwungenes Verlangen nach Dauer Schlaf. Davon wissen die „Schleimfütterer“ aus ihrem Berufsleben ein traurig Liedlein zu singen, in das selbst Vegetarier bei ausgesprochener Mehlspeisendiät einstimmen müssen.

Mit 32 Jahren ein kranker, gebrochener Mann, vom Militär wegen Herz- und Nierenleiden entlassen, wie das betreffende Bild zeigt, glich ich damals einem Fünzigjährigen. Etwa zehn Jahre später bin ich als „Aufgestandener“ 56 Stunden in einer Tour marschiert, habe 2¼ Stunden Lauffschritt gemacht und habe mich, was der Prüfstein für die Richtigkeit meiner „Auf-erstehung“ ist, nach diesen Glanzleistungen an Kraft und Ausdauer nicht zu Tode ermüdet gefunden. Welcher Fleisch-, Milch-, Eier-, Pfannenkuchen- und Omelette-schweiger tut hier mit, besonders aber, wer aus ihnen übersteht die Folgen einer solchen Herz- und Lungenanstrengung? Diese Probe aufs Exempel, und ich lege hier den Hauptton auf das subjektive Befinden nach der ungeheueren Arbeit, muß Herz, Lungen und Muskeln zur Unterlage haben, die mit Nahrung aus der Sonnenküche aufgebaut sind, die das Blut mit „Nektar und Ambrosia“ speist. Der ausgesprochene „Mehl- und Kleistermensch“ versagt hier noch früher als der qualifizierte Fleischesser.

Ich habe mich dem Ministerium angeboten, mit dem mitgetragenen, eisernen Bestand an Nahrung einen militärischen Marsch von 3—4 Wochen auszuführen. Ich wollte den Herren Strategen und Generalstäblern zu ihrer großen Kunst im Gewinnen von Schlachten einen weiteren Faktor zeigen für einen siegreichen Erfolg, eine biologische Waffe aufs Schlachtfeld mitgeben, die nie versagt. Doch das stand nicht im „Reglement“ und

die Herren Oberärzte schüttelten auch das weiße Haupt, und wozu hat denn die Armee ihre Heeresverwaltung, und überhaupt — Ehret ist mit seinem Anerbieten abzuweisen, und Ehret wurde abgewiesen. Bei einem so unerhörten Angebot werden doch auch die militärischen Annalen des Antragstellers nachgeschlagen und in ihnen stand schwarz und weiß: „Wegen Krankheit und körperlicher Schwäche aus dem Dienst entlassen!“ — Es stimmt, das war einmal. Dieser ungeheuerliche Gegensatz von einmal und jetzt ist allerdings so unglaublich, daß, wenn mir jemand zehn Jahre früher gesagt hätte: „Du wirst dich in einem Dezennium deinem Kriegsministerium zu einer bisher unerhörten Kraftprobe anbieten“, ich ihm ins Gesicht gelacht hätte. —

Die Verjüngungserscheinungen bei der von mir durchgekosteten und heiß empfohlenen Lebensweise sind erwiesene Tatsachen, die eben leider jene nicht sehen und wissen wollen, die lieber an die Weisheit der Rösche und „Rothphysiologen“ glauben und im Alter an Siechtum zugrunde gehen und dabei jahrzehntelang vorher schon den Stempel der bereits bei Lebzeiten begonnenen Verwesung auf Gesicht und Stirne tragen. Ich will sie nicht daran stören, wenn sie nach den Grundsätzen der Majorität enden wollen.

Die Mehrzahl, zu denen auch die Herren des Kriegsministeriums zählen, ist also gegen meine Grundsätze. Stehe ich nun ganz allein auf weiter Flur mit meinem Glück und meiner Glückseligkeitslehre? O nein! Eine Reihe von Freunden, meine stattliche Gemeinde, sind es, die mit mir an der Naturtafel sitzen, die aus dem Jungbrunnen getrunken, und die mir alle in ihrer Lebensfreude jubeln und mir und meiner Lehre Recht geben und mit mir in ihrer Verjüngtheit den lebendigen Be-

weis liefern, daß wir den rechten Weg gehen. Aber auch die Wissenschaft, wenigstens ein erlauchter Teil derselben, Männer aus ihnen, die denselben Pfad gegangen, legen Zeugnis für unsere Wahrheit ab. Ich verweise hier auf die Urteile autoritativer Ärzte und Doktoren auf dem Gebiete der Diätetik und energetischen Ernährungsweise, die in meinem Buche „Kranke Menschen“ aufgeführt sind. O nein, liebe Freunde, wir stehen nicht allein!

Der regenerative Einfluß auf die Alterssymptome: Ergrauen der Haare, Zahnfäulnis, Runzeln, Gedächtnisschwäche usw. ist auch in dem erwähnten Buche und in „Lebensfragen“ an meinen und den Erfolgen derer, die Mut genug gehabt haben, meinem Beispiel zu folgen, klipp und klar nachgewiesen. Und mein „Lehr- und Fastenbrief“ gibt Anhaltspunkte genug für die, welche den Kampf gegen Fäulich-, Alt- und vor der Zeit Morschwerden aufnehmen wollen.

Wer sich also verjüngt, verschönt sich ohne weiteres, und damit eröffnet sich ihm wieder die Lust und das Recht auf Liebe. Der heutige chronische Haarschwund, besonders bei der Männerwelt, ist ein bisher unterschätztes, gravierendes Symptom des Alterns. Nur noch „feinfühligste Weiber“ empfinden schwer genug den Kahlkopf als „Ausscheidungsgrund bei der Zuchtwahl“. Schöne volle Haare sind Schönheitsqualitäten ersten Ranges, das wissen alle Liebenden. Sie sind „Sexualorgane“ zweiter Ordnung. Das „unverbildete“ Weib fühlt ganz richtig den inneren organischen Zusammenhang zwischen Jugend und Schönheitserscheinungen und der Möglichkeit der höchsten Seligkeit des kommenden Liebes- und Eheglückes.

Haare, Zähne, reiner, zarter Teint, schlanke, graziöse,

bewegliche Figur, leuchtende Augen sind nicht nur Forderungen und Bedingungen der Liebe, sie sind die ungeschriebenen „Garantiescheine“ ungetrübten Liebesglückes, Liebesvermögens; sie und ihre jugendliche Erhaltung werden durch meine Lebensweise erst recht Garantiescheine dauernder Liebe und der treuen Liebe in monogamer Ehe und die Krone dieses Garantiescheines ist eine gesunde, reine Nachkommenschaft, Edelrasse.

Diese Schönheits- und Verjüngungskur ist zugleich ein Vorbeugen gegen alle Krankheiten und Unarten auf dem Gebiete der Sexualtherapie, wie der unnatürlichen Reize (Unsittlichkeit), Pollutionen, Onanie und zugleich der Sexualneurasthenie, der Impotenz und der Unfruchtbarkeit.

Zuwiel des Guten im Essen und Trinken, ein Zuviel an Eiweiß macht alle Mühen und Arbeiten der Sittlichkeitsapostel zuschanden. Der Mangel an Nährsalzen und Traubenzucker der Früchte erzeugt Krankheit, macht alt, endet in Häßlichkeit und Impotenz.

„An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen!“ Wie wahr ist doch dieses Wort der Schrift! An den Früchten, mit denen sie ihr Leben aufbauen, an den Früchten, die ihr Leben bringt, ihrer Nachkommenschaft.

Analog unserer Kenntnisse in der Tierzucht dürfte jetzt bald wieder die Bedeutung der Schönheit des Mannes bei der Hebung unserer Rasse in Betracht gezogen werden. Sie ist von ganz außerordentlicher Bedeutung. Der Mann spielt bei der Fortpflanzung im Sinne der „Zuchtwahl“ eine noch größere Rolle als die Frau. Jener drückt dem zukünftigen Geschöpfe die Qualität auf die Stirne; die Frau gibt ihm, so wichtig und veredelnd sie auch bei dieser edlen Gemeinschaft ist, doch nur das „Material“ ins Leben mit, sie formt den

Stoff. Der Satte ist mithin der wichtigere Faktor bei der Bildung des Produktes, seine Körper- und Charaktereigenschaften, seine eigene Qualität, sind beim Zeugungsakt von ungeheuerem Einfluß. Nicht umsonst heißt es in der Bibel, diesem Buch der Wahrheit: „Die Sünden der Väter rächen sich bis ins 3. und 4. Geschlecht“, wenn nicht sogar bis zum Aussterben. So wesentlich ist das, was der Mann bei der Bildung eines neuen Menschen zu sagen hat. Gewiß kann die raffereine Frau mit ihrem Blute einen günstigen Ausgleich schaffen, aber für den Mann ohne Qualität in die Bresche springen, umbilden, kann sie nicht. Daher die ungeheuere Verantwortung des Mannes beim Fortpflanzungsakt, und daher der hohe sittliche Wert „hervorragender Zuchtexemplare“.

Im Tierreich kann ein einziges gutes, schönes, starkes Männchen die Gattung vor dem Untergange retten. Es ist, als ob die Natur aus Zucht- und Rassezweckmäßigkeit mehr Gewicht auf Ausnahmемänner legen würde, während sie die Weiber mehr gleichmäßig schön und gesund haben will. Das Verlangen aller Frauen, schön und jung zu bleiben, ist damit naturgemäß begründet.

Die treue Befolgung meiner Kur- und Ernährungsweise gibt dem nach Schönheit dürstenden Weibe das wahre Mittel an die Hand, schön zu werden und zu bleiben, wobei mein Standpunkt in der Beurteilung der „Schönheit“ von dem der Menge ebenso abweicht, als die Mittel zur Erzielung der Schönheit selbst.

Um das Weib in der Ehe durch eine oder mehrere Geburten nicht zur Ruine werden zu lassen, soll mit der Rost aus der „Sonnenküche“ schon lange vor der Empfängnis begonnen worden sein und diese erst recht nach der Empfängnis und in den Monaten der

Schwangerschaft fortgesetzt werden. Ja, es gibt auch eine vorgeburtliche Erziehung. Wird sie nach meinem „Rezept“ betätigt, und ist der Körper rein, dann speist die Mutter das empfangene Kind auch mit reinem Blute und mit „Götterspeise“, und dieses Kind wird nun, wieder rein und mit süßem Lebensstrom in den Adern, das Licht der Welt erblicken, nicht als scheußlicher Fettklumpen, aber kerngesund und wohlgestaltet und mit Gaben des Leibes und Geistes für den Kampf des Lebens wohl- ausgerüstet. Und die Mutter wird bei meiner Lebens- weise eine Geburt erleben, die ohne Wehen und Kaiserschnitt in Freuden vor sich geht. Mutter, willst du dich nicht an die Tafel setzen, die dein Herrgott dir mit köstlich duftenden Früchten aus seinem Wundergarten gedeckt hat, wie sie immer noch im Herrgottsparadies wachsen und reifen? Und dieses von Gott geschaffene Paradies kann nie ganz zugrunde gehen, der Mensch kann es in sich selbst wieder errichten, wenn er nicht von den „verbotenen Früchten“ isst.

Der Mann hält im allgemeinen weniger auf Schön- heit — die Ausnahmen übertreffen allerdings meist noch die „damische“ Eitelkeit um ein Beträchtliches, ja, es gibt Mannsbilder, die stinken vor Eitelkeit. In unserer schnellebigen Zeit vertauscht der Mann schon sehr oft in den Dreißigern die „Liebe“, nachdem er in ihr das Guten zu viel und vielerlei getan hat, und nachdem er in fauler Behäbigkeit sich dick und fett gemästet hat, mit Genüssen in Bacchus und Lucullus. Er schwitzt und dampft beim Becher im Wirtshaus bis zur Gluthitze, im Dusel und Rausch heimgekommen, schwängert er schnarchend die Luft seiner Ehezimmer mit den Dämpfen modernder Bier-, Wein- und Leichengerüche, während sein armes Weib in Sehnsucht schmachtend nach den himmlischen

Dämpfen des Liebeszaubers bei Rindergeschrei wachen muß. — Die moderne, leider auch moderne deutsche Ehe!

Vom Typ abweichende Ausnahme-Ehen, glückliche, kinderfrohe Ehen wird ein Leben nach meinen Prinzipien schaffen: ein Liebesglück und Liebesleben, geregelt und bemessen nach den untrüglichen Gesetzen der Natur, also auch natürlich und nicht künstlich aufgezogen und gedüngt, kein Liebesrausch mit einem entsetzlichen Erwachen, das durch Fleischtopf und Schnapsflasche betäubt werden muß, wohl eine gesegnete, aber nicht eine verschrieene, gemiedene Kinderstube, in der der Arzt ein täglicher Gast ist. Ja, würden die Ehen nach meinen Grundsätzen geschlossen und gelebt, dann gäbe es der Ehescheidungen um 90 Prozent weniger, die Ehen wären wieder, wie ehedem im Himmel geschlossen. Die Treue an dem e i n e n auserkornen Lebenschatz würde Mann und Frau genügen, die Kämpfe und Reibungen im Leben, denen wir nicht auskommen, würden sich vermindern, und die gesunde, kräftige Nachkommenschaft würde Ehe und Werk krönen. Ist ein solches Dasein nicht verlockend? Die Liebe wird dabei, d. h. nebenbei, auch „durch den Magen gehen“ dürfen, aber meine Götterspeise muß es sein, die Liebe und Leben Inhalt und Duft gibt. Für- wahr, ein Eheleben, des Lebens wert und würdig!

Wer wissen will, was und wie ich über die „Liebe“ im besondern denke und denken muß, der lies meine „Kranke Menschen“ und „Lebensfragen“, dort wird er in und zwischen den Zeilen finden, was von der alltäg- lichen Meinung abweicht, abweichen muß. Hier soll in erster Linie gesagt werden, wie meine Lebensweise ver- jüngend wirkt.

Die Alterssymptome entspringen der Hauptsache nach dem Mangel an jenen Vitaminen und Nährsalzen bei der

eben falschen Lebensweise, die uns bei der richtigen Ernährung in den Früchten wie in den schleimfreien Gemüsen und Salaten so reichlich geboten werden.

Aber auch das sexuelle Unvermögen des Mannes, die Impotenz und die Unempfänglichkeit des Weibes sind in der Regel auf das Konto einer falschen Ernährung zu setzen. Es sind dies meist neurasthenische Leiden, die von der Medizin und auch von der Naturheilkunde ohne vorhergehende Schlackenentfernung und nachfolgender Fruchtdiät nur stümperhaft und auf kurze Zeit behoben werden können. Eine Radikalheilung von Dauerwert ist hier nur nach einer radikalen Umkehr auf dem Lebensweg möglich und denkbar.

Schon ein ganz großer, der größte deutsche Dichter, Goethe, gibt in seiner Vorahnung des ungetrühten Menschenglückes ein Verjüngungsrezept, wenn er in seinem Faust spricht:

„Gut! Ein Mittel, ohne Geld  
Und Arzt und Zauberei zu haben!  
Begib dich gleich hinaus aufs Feld,  
Fang an zu hacken und zu graben,  
Erhalte dich und deinen Sinn  
In einem ganz beschränkten Kreise,  
Ernähre dich mit ungemischter Speise  
Leb mit dem Vieh als Vieh und acht' es nicht für Raub,  
Den Acker, den du erntest, selbst zu düngen;  
Das ist das beste Mittel, glaub',  
Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen!“ —

Ich muß meine Betrachtungen über die Mittel zur Verjüngung schließen, soweit sie überhaupt innerhalb einer kurzen Abhandlung gegeben werden können. Das Weitere, und wie man es macht, möge der willige Leser in meinen andern Büchern finden. Hier kann es mir nur

darum zu tun sein, die Gründe für die Alterssymptome aufzudecken und auf die Mittel für ihre Abhilfe hinzuweisen.

Ich bin mir wohl bewußt, daß meine Worte viele taube Ohren finden und manches Kopfschütteln erleben werden. Es liegt mir ferne, die Welt bekehren zu wollen. „Mundus vult decipi!“ Die Welt will umschmeichelt, d. h. betrogen werden. „Viele sind berufen, aber nur wenige sind auserwählt“ und die wenigen Auserwählten werden den Spuren der Wahrheit folgend ihre Befriedigung und das wahre Glück finden, das nicht mehr von ihnen genommen wird.

Viele schauern vor dem Beginn einer Radikalkur und vor der diametralen Lebensweise aus Angst zurück, sie könnten nun übertrieben schlank und mager werden, was ja in der heutigen Welt noch für häßlicher gehalten wird, denn übertrieben fett zu sein. Wird doch die Körper-Uberfülle als geschmackvoll, gesund und als ein Zeichen von Kraft empfunden in dem Sinne, daß man mit solch einem Aussehen von „Gesundheit strotze“.

Zuerst: **Rein freies Tier** hat ein Über-Fettpolster! Ich sage ausdrücklich freies Tier, denn die Haustiere sind, dank der Unvernunft ihrer Herren und Besitzer gleich diesen selbst Viel- und Allesfresser geworden. Nur das haben die Tierbeglückter noch nicht erreicht und werden es nicht erreichen, daß, wenn die Tiere wegen Überfütterung oder wegen fortgesetzter falscher Fütterung einmal krank geworden sind, noch weiterfressen werden. Ja, der Instinkt ist hier schärfer als der Verstand.

Wenn durch die Fastenkur und die auf Fruchtkost gesetzte Ernährungsweise zunächst eine magere, ja eckige Gestalt zum Vorschein kommt, so liegt das zum Teil darin, daß auch unser Knochengeriüst kulturentartet ist.



Die griechischen Muskelmenschen sind in erster Linie sportlich gezüchtet, nicht aus der Ernährung allein herausgewachsen.

Die Natur ist übrigens ebenso gerecht als radikal. Nachdem sie das Faule aus dem Körper entfernt hat, brüt sie wieder auf und weiß auch mit Obst, Nüssen, Naturhonig, kurz mit den von ihr gewollten Nahrungsmitteln, dem Körper den ersprießlichen Fettsatz zu geben.

Es bedarf eines starken Willens, von dem langgewohnten und breitgetretenen Weg abzuweichen, den *sacro egoismo* niederzukämpfen, das Himmelreich in Ruhe, Frieden und Stolz auf sich selbst schon auf dieser Erde zu besitzen. „Nur die Gewaltigen werden es an sich reißen!“ Und erst wenn das Alte verdrängt ist, vollzieht sich die Wiedergeburt, die Auferstehung zu unverwüßlicher Jugend und Schönheit.



# Arnold Ehrets Fastenlehre

V.

## Fastenkunst und Ehretismus

von

Rhea Niesen

1.—3. Tausend



1924

Carl Ruhn Verlag Fürstfeldbruck-München