

## Diät und Fasten im Lenz

(Dr. O.Z.A. Hanish; Aschermittwoch 1914)

All diese Diät und der Diätwechsel hat keinen Wert, es sei denn, die Wissenschaft des Atems sei dabei. Der Diätwechsel stimuliert für eine zeitlang und dann müssen Sie wieder wechseln. Nehmen Sie bei Krankheit Atemübungen vor, so wird auch das System für einige Zeit anregen, und dann sind Sie der Krankheit erneut unterworfen. Sie sollten sich die Atemübungen zur Gewohnheit machen, so dass, wenn irgend etwas passieren sollte, Sie dann wissen, was zu tun ist, um den Normalzustand wieder zu erlangen.

Alles, was von wissenschaftlicher Natur ist, ist in sich ermüdend, weil es nicht interessant oder unterhaltend ist; alles, was intellektueller Art ist, ist gar nicht fesselnd, es ist sozusagen kalt. Folglich müssen wir Mittel gebrauchen, die das Intellektuelle in interessante und unterhaltende Bahnen lenken. Hier kam uns die Poesie zu Hilfe; deshalb brachten die Alten ihre Gebete und Schriften in rhythmische Form und beachteten dabei das Steigen und Fallen des Atems - um die Menschen zum Atmen zu bringen.

Wir sind die einzigen Wesen, die den Atem zu beachten haben und ihn rhythmisch führen müssen, wenn wir alle unsere Talente zu entwickeln, uns vorwärts zu bringen wünschen. Die Tiere brauchen das nicht zu tun. Auch in uns ist aus dem Tierischen heraus ein gewisser Rhythmus vorhanden, aber wir kommen allein damit nicht vorwärts. Wir müssen der Natur sozusagen helfen.

Als Brot dienen uns im Lenz die Teiggötter. - Der Grund, dass wir sie Teiggötter nennen, liegt darin, dass die Alten erkannten, dass die Sonne mit ihren Strahlen dem Leben Gott ist - der Leben-Geber - der Schöpfer; und was die Form in der Verkörperlichung verewigt - den Menschen - ist ein Teiggott. Diese Teiggötter können sowohl in der Bratpfanne wie im Ofen gemacht werden. Man nehme Mehl und Wasser, aber kein Salz. Sie haben gar kein Salz zu essen in dieser Jahreszeit! Das wird der Natur Gelegenheit geben, sich auszugleichen, besonders das Blut. In das Mehl gib kaltes Wasser und rühr schnell, um einen Teig von der Festigkeit der Melasse (oder noch steifer) zu erhalten. Gib einen Tropfen Oel in die Pfanne. Verwendet man Seifenstein (\*), so braucht man kein Oel. - Die Flamme soll klein sein. Giess den Brei etwa 8 - 12 mm dick in die Pfanne und deck zu. Nach ca. 10 Minuten wende, und wenn sich am Deckel Dampf angesammelt hat, so wisch ihn ab und lass den Teiggott für ca. 15 Minuten weiterbacken. Je sanfter und länger das Backen, desto besser und süsser der Teiggott. Ist er fertig, so schneid ihn auf und streu Holzasche darüber: etwa 1 - 3 Salzlöffelchen pro Teiggott.

Dieses Brot (die Teiggötter) wird Ihnen eine Menge Gutes tun, wenn Sie es regelmässig essen; auch wenn es schwer scheinen mag. Sie werden davon keine Verdauungsbeschwerden (Dyspepsia) kriegen, und der Magen behält es sogar dann, wenn er selbst Ananassaft oder arabischen Gummi verweigert - was doch als letztes gegeben wird.

\* Soapstone = Speckstein, Seifenstein; Schneiderkreide.

Wenn Sie unpässlich sind, backen Sie einen Teiggott und essen Sie ihn. Backen Sie die Teiggötter für jede Mahlzeit immer frisch (oder gerade bevor Sie sie zu essen wünschen); sie müssen heiss gegessen werden! In der Regel sagt man Ihnen, kein heisses Brot zu essen, aber Sie erfahren nicht, aus welchem Grunde. Nun, der liegt darin, dass die Beschwerden von der Hefe im Brot kommen, und von der Arsenik, die sich im getriebenen Brot entwickelt. Das gleiche gilt für die Soda und das Backpulver; sie stören die Tätigkeit des Magens, sodass alles, was in den Magen kommt, verhärtet und schwer wird. Manche Soda entwickelt Arsenik, und das verursacht Ihnen Kopfschmerz, besonders im Hinterkopf; lassen Sie das Brot erkalten, so wird die Arsenik sich verflüchtigen und nicht so viel Schaden anrichten.

Im Teiggott aber ist kein Hefepilz oder irgend etwas, das Ihnen schaden könnte, wenn Sie ihn heiss essen. Der Teiggott entwickelt einen Bestandteil, der auf Galle und Leber wirkt; jeder Bissen davon ist verdaulich. Natürlich brauchen Sie sich damit nicht voll-zustopfen.

Beim Backen der Teiggötter bediene man sich einer schweren drei-füssigen Bratpfanne (Spider), je dicker, desto besser - oder backe in eisernen oder in Seifensteinpfannen (1914! d.Uebers.).

Das ist nun die Jahreszeit, wo wir Irrtümer und Fehler richtig-stellen, sodass wir im Frühling gesund und glücklich sein werden. Kräuter sind von unschätzbarem Wert zu ihrer Zeit und in ihrer Saison - und dies nun ist die Zeit. Gebrauch Kräuter, Rinden, Wurzeln, Blätter und Blüten von Kräutern und gewisse Gewürze in Form von Tees. Nimm kleine Mengen morgens und abends. Werden Kräu-ter gewählt, so nehme man jede Sorte wenigstens drei Tage lang. Wenn am Morgen genommen, so verwende man sie in der trockenen Pul-verform und drinke darauf ein halbes Glas heisses Wasser, oder gerade genug, bis kein Geschmack mehr da ist. Alle jene, deren Blut verdickt und die Hautbeschwerden haben, wie Ekzeme u.a., tun gut, alle drei Stunden ein kleines Stück Sassafrasrinde gründlich zu kauen.

Unter "Diät leben" versteht man das Auswählen gewisser Nahrungs-mittel, die unserer Natur und unserem Temperament entsprechen. Fasten ist etwas anderes. Manche denken, sie fasten, wenn sie sich an einem bestimmten Tage des Fleischessens enthalten.

Es gibt zwei Arten des Fastens:

- Das Tagesfasten, d.h. 24 h-Fasten, wo man bis am Abend nichts isst.
- Das andere Fasten, wo wir 36 Stunden gar nichts essen.

Wir müssen selbst herausfinden, welches uns am angenehmsten ist.

Wenn Sie sich entschliessen, eine gewisse Anzahl Tage zu fasten, so halten Sie daran fest! Enthalten Sie sich der Nahrung, so müs-sen Sie Kräuter zu sich nehmen, um die Zirkulation aufrecht zu er-halten, besonders wenn Sie jeden Tag zur Arbeit gehen. Auch nehme man heisse Bäder am Abend und eine kalte Tuchabreibung am Morgen.

Zur kalten Abreibung stehen Sie in ca. 12 mm kaltem Wasser; es darf nicht über den Fussknöchel reichen. Das kalte, nasse Tuch und das trockene zum Abtrocknen sei zur Hand. Ergreifen Sie das kalte Tuch und reiben Sie sich damit schnell ab; dann mit dem trockenen. Schliesslich den Körper mit den Händen reiben, bis er

vollkommen weich ist. Alles sollte rasch getan werden: innert drei Minuten.

Beim Fasten verwende man während des Tages Kräuter. Sie können auch Ihre Aschen nehmen, wenn Sie es wünschen. Oder wenn Sie andere Beschwerden haben, Zirkulationsstörungen, oder wenn Sie daraus nicht klug werden können, wissen aber, dass Ihre Haut nicht so ist, wie sie sein sollte, und Sie denken, dass Sie alt werden, dann müssen Sie Holzkohle, einfach die bekannte, gewöhnliche Weidenrindenkohle (die medizinisch unbehandelte) verwenden. Wenn Sie also fasten, so nehmen Sie 1/2 Teelöffel von dieser Kohle im Tag. Fasten Sie nicht, dann nehmen Sie einen halben Teelöffel Kohle nach jeder Mahlzeit - während 5 Wochen. Am Ende werden Sie überrascht sein über das Gefühl der Reinheit, der innerlichen Sauberkeit, das Sie haben, und über den sauberen Geschmack im Munde, gerade als ob Sie innerlich vollkommen wären.

Blüten wirken auf die Haut;

Rinden und Wurzeln auf Magen und Leber;

Blätter auf Nieren und Eingeweide.

Nehmen Sie weiche Rinden von Kirsche, Pflaume, Weide; Wurzeln von Sassaparilla, Veilchen, Sassafras, Löwenzahn; Blätter von Veilchen, Löwenzahn, Schafgarbe, Sauerampfer; und die Blüten von Veilchen, Rose, Holunder, Flieder und Kirsche.

Jedes Zeitalter hat seine Eigentümlichkeiten und seine besonderen Methoden der Nahrungszusammenstellung u.a., aber gewisse, vor tausend Jahren gültige Zubereitungsarten können heute nicht mehr angewandt werden - und die heutige Nahrung hätte damals nicht dienen können. Wir können die Dinge "wie Mutter es machte", nicht essen, weil wir anders geartet sind, und die kommende Generation wird einem noch anderen Typus angehören als wir. Es ist notwendig, dass wir unsere Wege und Taktiken im Zubereiten der Nahrung ändern.

Der Lenz ist auch die Zeit für Trockenfrüchte. Je nach Temperament gebrauche man Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche. Kauen Sie sie im trockenen Zustand.

Der Gebrauch von Pilzen und Hülsenfrüchten ist gestattet. Von den Hülsenfrüchten wähle man Kichererbsen, Linsen und Lima-Bohnen. Die Art der Zubereitung ist entscheidend für die Wirkung. Studieren Sie deshalb den Wert des Dämpfens, Backens und Bratens.

Aus dem Englischen (Am.Zeitschr. März 1918) wk

*ÜBERSETZT AUS DEM ENGLISCHEN:*  
7.1.78 Walter Keller

F A S T E N Z E I T

nach Fasten-Tag-Nummer

DR. O.Z.A. HANISH

- 1. Salbei
- 2. Majoran
- 3. Salbei
- 4. Majoran
- 5. Majoran
- 6. Minze
- 7. Majoran
- 8. Thymian
- 9. Thymian
- 10. Majoran
- 11. Majoran
- 12. Anis-Samen
- 13. do.
- 14. do.
- 15. Sellerie-Samen
- 16. Salbei
- 17. Sellerie-Samen
- 18. do.
- 19. Salbei
- 20. Wurm-Samen (Zittwer-Samen)
- 21. do.
- 22. do.
- 23. Majoran
- 24. frische Sassafras-Rinde (in heissem Wasser) Kleinfinger-Länge für 1 Tasse. Mit kalt Wasser über die Rinde giessen und aufkochen.
- 25. do.
- 26. do.
- 27. Muskatblüte in heisser Milch
- 28. do.
- 29. do.
- 30. Gemahlener Ingwer in heisser Milch
- 31. Muskatblüte in heisser Milch
- 32. do.
- 33. Zimt-Stengel in heisser Milch (Kleinfinger-Länge)
- 34. do.
- 35. Ein Faden Safrassin in heisser Milch
- 36. Muskatnuss in heisser Milch
- 37. do.
- 38. Ein Faden Safrassin h.M.
- 39. Zimt-Stengel in heisser Milch
- 40. do.
- 41. do.
- 42. do.
- 43. do.

Kräuter und Aromaten, Gewürze nimmt man täglich als Erstes am Morgen in homöopathischen Dosen während der Fastenzeit.

Kräuter: Nimm 1 Prise und kaue so lang bis alles geschmacklos ist, speie aus und trinke 1/2-1 Tasse heisses Wasser danach.

Aromaten: Sellerie-Samen, Anis-Samen etc. sind in Salzlöffel-Menge zu nehmen der Zittwer-Samen in Teelöffel-Menge in Sirup oder Honig gerollt. Nimm am Abend Senneschoten-Tee, wenn am nächsten Morgen Wurmsamen (Zittwer-S.) genommen wird und iss nichts für 3-4 Std. nach dem Einnehmen des Wurm-Samens.

Gewürze: In Salzlöffel-Menge pro 1 Glas Milch nehmen. Ueber Nacht Gewürze in der Milch einweichen und vor dem Trinken die Milch erhitzen, am nächsten Morgen.