

nungen während der Epidemien haben in Tokio, Osaka, Kiutschu Massen zum Impfarzt getrieben, sonst herrscht auf diesem Gebiet ziemliche Ruhe. Ich habe drei Kinder; nie hat die Polizei sich um deren Impfung bekümmert. Die Zahlen für die Pocken sind natürlich auch viel zu niedrig; angegeben sind doch nur die gemeldeten und erkannten Fälle, wer will aber hier eine vollständige Statistik aufstellen, wo weite Bezirke noch ohne alle Ärzte sind?

Wie solche Statistiken, mit denen man den Europäern Sand in die Augen wirft, gemacht werden, das weiß ich ganz genau, da ich für das hiesige Reichsgesundheitsamt, das Kriegsministerium usw. die Berichte für die Dresdener Ausstellung ins Deutsche zu übersetzen hatte und fortwährend darauf aufmerksam machen musste, dass die Berichte Unrichtigkeiten enthielten, oder die von zwei Ressorts über denselben Gegenstand gegebenen Zahlen voneinander abwichen. Über die Bevölkerung von Tokio streiten sich seit zehn Jahren Stadt und Polizei: die Stadt gibt 2,2 Millionen, die Polizei 1½ Millionen an; die Stadt führt keine Liste und hat nie gezählt. Beide Angaben

sind viel zu hoch; von einer Angabe über die Bevölkerung des Landes nach unseren Ansichten über Objektivität kann keine Rede sein.

Mir liegt nichts daran, das Land, für welches ich seit 12 Jahren in hoher Stellung arbeite, scharf zu kritisieren, aber schließlich bin ich Deutscher. Wir Deutsche sind das erste Volk der Erde, wir haben ein Recht, zu führen, weil wir mehr als andere leisten, wer das nicht glaubt, der gehe einmal ins Ausland und vergleiche. Wir müssen uns aber auch dessen bewusst werden und sollten überhaupt einmal aufhören, unser Licht immer unter den Scheffel zu stellen und jede mongolische Flunkerei gleich mit dem Ausrufe zu beantworten: „Da seht, unsere Schüler, die Japaner, das sind doch andere Kerle als wir elenden Deutschen!“ Wie das hier draussen zu beobachten schmerzen muss, das kann man sich daheim nicht vorstellen, aber jeder, der als Deutscher hier draussen arbeitet und deutsch denkt und fühlt, hat die Pflicht, die Landsleute daheim darauf aufmerksam zu machen, was sie an ihrem Vaterlande haben. Aus diesem Gesichtspunkte heraus schrieb ich Ihnen die vorstehende Berichtigung.

Die Übergangsdiet.

Von Arnold Ehret, Ascona.

Der Aufforderung des Herrn Sgd. in Nr. 18 d. Bl. entsprechend will ich die allgemeinen Gesichtspunkte der Übergangsdiet erörtern, soweit sie in Krankheitsfällen nicht individualisiert und als Heildiet aufgefasst werden muss.

Um von der selbst ganz mäßigen gemischten und der gewöhnlichen vegetarischen Kost zur „schleimlosen Diet“ oder strengen Obstdiet überzugehen (Nüsse und gekochtes Obst eingeschlossen), sind nach meinen Erfahrungen und Beobachtungen folgende allgemeine Gesichtspunkte zu beachten:

Da fast alle Menschen an Über- und nicht an Unterernährung leiden, mindestens im quantitativen Sinne, sind alle „Gefäße und Röhren“, besonders Magen und Darm, chronisch erweitert und der ganze Betrieb der menschlichen „Maschine“ wird stets durch Überlastung ge-

bremst. Es ist daher der Übergang mit einigen Tagen Fasten zu beginnen, um das ganze Gefäßsystem auf den viel geringeren Ballast und die beginnende Reinigung, Entschleimung, vorzubereiten. Mit diesem Prozess, der eine freiwillig ausgelöste kleine Krankheit ist, werden anfangs, und bei Kranken längere Zeit, falsch beurteilte Symptome erzeugt, an denen namentlich die Rohkostverfäuler scheitern, die nicht vorher fasten. So sind besonders Kältegefühl und Müdigkeit allgemeine Anfangserscheinungen bei Fasten und Obstdiet. So groß und allgemein nun das Interesse für Fasten und Fastenkuren gegenwärtig zu werden scheint, so gering ist das Verständnis für das streng natürlichste aller Heilmittel geblieben. Das „führende Organ“ für natürliche Lebenskunst, die Veget. Werte, brachte kürzlich einen Artikel über Hun-

gerkünstler. Der Herr Referent nennt Hungern ein unnatürliches Heilmittel, ein Beweis, dass er über etwas urteilt, das er nicht kennt. Das vermeintliche, fälschliche Hungergefühl verschwindet nach einigen Tagen bei allen Fastern und verwandelt sich bei den meisten sogar in Ekel vor jeder Speise. Man will, kann und mag nicht einsehen, dass diese beim Tier instinktive Nahrungsenthaltung beim vernünftigen Kulturmenschen bewusst geschieht und geschehen muss im Sinne des von der Natur gewollten Reinigungs- und Ausscheidungsprozesses, Krankheit genannt. Statt dessen hascht und jagt man nach „Mitteln“ zu Heil- und Ernährungszwecken wie im medizinischen Lager, nur mit dem Unterschied, dass man sie „naturgemäß“ nennt, weil sie aus dem Pflanzenreich stammen. Das neueste „Modemittel“ ist das Leinöl, mit dem man sich den Verdauungskanal, wie ein Eskimo verschmiert, und über den „Kokosnusspropheten“ macht man sich lustig. Ich empfehle jedem *denkenden* Menschen, der halbwegs die chemischen Kenntnisse eines Mittelschulschülers besitzt, „Henkel, Das Leben“ zu lesen. Das Leben beruht auf chemischer Umwandlung und Wärme; Fett, soweit dies nötig, wird aus süßen Früchten gebildet. Eine Viertel-Kokosnuss gerieben, eventuell mit Honig oder dergleichen gemischt, ist eine köstliche Mahlzeit, ein wirkliches „Göttermahl“, d. h. unmittelbar aus Gottes Hand. Alle künstlich extrahierten, konzentrierten und besonders alle anorganischen Substanzen, Präparate und selbst die gekochten Gemüse wirken auf den menschlichen Organismus als Reizmittel, täuschen also ernährende Wirkung vor. Sie sind daher bei der Übergangsdiät ähnlich wie Fleisch in den Grenzen des Reizmittels zu gebrauchen. Ich habe bei mir und vielen andern beobachtet, dass bei beginnender Obstdiät diese oft leidenschaftliche Gier stets bei sinkendem Barometer auftritt, ein Beweis, dass dieses Verlangen demnach kein Nährbedürfnis ist und keinem solchen entspringt, sondern die Auslösung eines krankhaften Reizzustandes infolge der „Rückvergiftung“ durch ausscheidende Grundstoffe bei der Obstdiät ist. Dabei zeigt sich ganz merkwürdigerweise, dass

die Gier gewöhnlich nach der Speise auftritt, mit der man ehemals am meisten „gefündigt“ hat, beim Fleisshesser nach Fleisch, beim Vegetarier nach Haferbrei, Kartoffeln und Käse. Hat man die Übergangsdiät mit einer entsprechend bemessenen Fastenkur eingeleitet, so bleibt man bei diesen „Essanfällen“ Herr der Situation und ist mit einer erstaunlich kleinen Menge befriedigt, während der „Massenfrugivore“ zum „Fass der Danaiden“ wird. Man kommt da in einen erbärmlichen, unbefriedigten seelischen und körperlichen Ermüdungszustand, in dem ich jahrelang herumgetaumelt bin, bevor ich gefastet habe. Einmaliges, längeres Fasten schützt also nicht nur vor zuviel Obstessen, es befreit erst von den Fesseln des regelmäßigen „Fütterns“ und den Sorgen um den Wertgehalt der Nahrung. Der gesunde und völlig regenerierte Organismus braucht zu seinem Höchstbetrieb so wenig, dass auf das Was lange nicht so viel ankommt als auf das Wieviel, und hier ist das allerwenigste das beste, namentlich wenn es nicht Obst ist. Alles Unnatürliche, selbst Fleisch und Alkohol, schadet in den Grenzen als Reizmittel und Ausnahme mindestens nicht mehr als zuviel des Guten. Seit mehr als 6 Jahren kümmerge ich mich um keine regelmäßige Mahlzeit und esse erstaunlich wenig, nicht den zehnten Teil dessen, was man im Durchschnitt eine bürgerliche Kost und logenanannten guten vegetarischen Tisch nennt. Das bestätigt die Tatsache, dass es viele Menschen gibt, die mit den verfluchten Reizmitteln Alkohol, Tabak, Kaffee gesünder, leistungsfähiger und älter sind, als Kartoffel-, Mehl- und Milchliebhaber strengster Giftabstinenz. Dieses bis jetzt ungelöste Rätsel wird erst durch meine „Schleimhypothese“ erklärt (siehe mein Buch „Kranke Menschen“, durch Karl Lentze zu beziehen). Der „Funktionsbetrieb“ der menschlichen Maschine wird durch kleine Quantitäten von Reizmitteln weniger gestört als durch den Massenballast schleimender und leimbildender Nahrung gemischter vegetarischer Diät.

So lange nicht reine Obstdiät (einschließlich der Nüsse) eingehalten wird und auch beim Obsttisch muss die Be-

obachtung des „Ungemischten“, also Einfachheit, oberster Grundsatz sein. Das Vielerlei, die verschiedenen „Gänge“ mit dem alleinigen Zweck, ohne Appetit essen zu können, ist öfters schlimmer am vegetarischen Tisch, selbst beim Obstessen als „eintöniges, spärliches Einerlei“ armer Leute. Zu frischem Obst soll nichts anderes gegessen werden, nicht einmal Brot, und möglichst nur eine Sorte. Brot zu Obst erzeugt immer Gärungen, an denen viele Vegetarier aus diesem Grunde leiden. Solange man beim Übergang ab und zu noch Gemüse isst, soll kein Obst hinzugefügt werden. Nichts ist verkehrter, als nach einem vegetarischen und gemischten Essen noch recht viel Obst zu nehmen in der Absicht, das „Üble“ dadurch gut zu machen. In Europa sind die Menschen zu zählen, die mit einer einzigen Obstsorte ihren Hunger gestillt haben und dadurch erst wissen, was Obstdiät ist. Kommt man wenigstens so weit, im Prinzip nur Obst zu essen, so müssen im Winter und nach Reinigungskuren zum Wiederaufbauen Südfrüchte hinzugenommen werden. Kann und will man die Kulturnahrung nicht ganz umgehen, so ist je nur eine Sorte Gemüse oder Salat zu nehmen und Stärkemehlnahrung als Beilage auf ein Minimum einzu-

schränken. Bleiben Milch, Käse, Pilze, Leguminosen und selbst Fleisch nur seltene Ausnahmen, so sind sie auf das Mindestmaß im Sinne eines Reizmittels zu fleischern (ohne Obst) und wirken dadurch physiologisch nicht schädlicher als Alkohol, Kaffee oder Tabak im Masse eines zeitweilig als Anregung empfundenen Genussmittels.

Diese Gesichtspunkte gelten im allgemeinen für einen relativ gefunden Menschen.

Soll die Obstdiät dem Heilzwecke bei einem Kranken dienen und vorteilhaft mit Fasten kombiniert werden, so ist sie je nach der Art des Leidens, nach Alter, Beruf usw. zu individualisieren, worüber ich gern Anleitungen erteile (siehe Inferat) und bis jetzt in meinen Schriften ausschließlich gesprochen habe.

Die strenge und dauernde Durchführung der Obstdiät des gefunden Menschen erhebt ihn so hoch in jeder Beziehung, dass alle sogenannte Kultur unerträglich und das „paradiesische Milieu“, der Garten, unumgängliches Bedürfnis wird. Davon soll als von dem Ziele des irdischen Daseins in meinem dritten und letzten Buche „Gesunde Menschen“, das nach gesammelten Aufsätzen bearbeitet ist und demnächst erscheinen wird, die Rede sein.

Diätetische Winke zur Wundbehandlung.

Von Dr. med. Nik. Müller, München.

Es ist noch zu wenig bekannt, welchen großen Einfluss die Diät auf den Ablauf aller Wundinfektionen ausübt und dass man gerade hier die schlagendsten Beweise für die Wirksamkeit von Obstkuren und anderen einfachen diätetischen Regimen als Heilmittel erhält. Es ist noch so gut wie unbekannt, dass durch einfache diätetische Massnahmen die Eiterung von Wunden verhütet und bei ausgebrochener Entzündung die entzündlichen Erscheinungen und Schmerzen in kurzer Zeit coupiert werden können. Auf Grund einiger Erfahrungen sei es mir gestattet, für die Wundbehandlung folgende diätetische Winke zu veröffentlichen.

Geht eine eiternde Wunde mit Fieber einher, so gebe man eine reine Frucht-

läftediät; man verwende frisch ausgepresste Säfte von Früchten, wie sie gerade die Jahreszeit bietet, wie Trauben, Orangen, Ananas, Preiselbeeren, Johannisbeeren usw. Zitronen eignen sich gut als kalte und heiße Limonaden zur Stillung des Durstes. Eine reine Fruchtäfte-diät kann mehrere Tage bis zu einer Woche eingehalten werden und ist empfehlenswerter als eine Fastenkur, da sie die Ausscheidung der Krankheitsstoffe nach dem Darne hin anregt. So wird dem Eintritt einer Blutvergiftung vorgebeugt, Wundfieber und Schmerzen schwinden rasch, während die örtliche Behandlung in Umschlägen mit essigsaurer Tonerde oder Alkoholprießnitz besteht. Nach dem Abklingen der entzündlichen Erscheinungen genügen einfache