

Nahrungsmittel überhaupt verschmäht und zweitens den aufkommenden Durst durch Obst und seine Säfte — im Notfalle auch durch Wasser — wirksam stillen kann. Der letztere weiss auch, dass in der kalten Jahreszeit durch den Genuss zucker- und fettreicher Früchte und Nüsse sowie durch Bewegung eine natürliche und infolgedessen nachhaltigere innere Wärme erzeugt wird, als durch alkoholische oder warme Getränke irgendwelcher Art.

Ich glaube versichern zu können, dass man auch in unserem Klima*) und als Stubenarbeiter sehr wohl imstande ist, bei der Fruchtdiät nicht nur gut, sondern besser zu bestehen als bei irgend einer anderen Ernährungsart. Es würde zu weit führen, wollte man Einzelerfahrungen an dieser Stelle ausführlich besprechen; es sei nur noch erwähnt, dass nach der Annahme einer guten Fruchtdiät auch schwächliche Konstitutionen durch reinere, gesundere Hautfarbe sowie körperliche und geistige Frische ihrer Umgebung bald angenehm auffallen würden.**) Tatsachen dieser Art erzählt nicht nur ein Unbekannter, sondern das haben ja die verblüffenden Dauerleistungen der letzten Zeit, deren Repräsentanten grösstenteils auch Anhänger ähnlicher Grundsätze sind, genügend bestätigt.

(Fortsetzung folgt.)

Wo liegt das Schlaraffenland?

Von B. Wachsmann.

Obenstehende Frage warf ich schon oft im Stillen auf, wenn ich die mannigfachen Wünsche, Ideen und Hoffnungen der Genossen las und hörte.

Wie Nr. 23, Jahrgang 1902, unseres Bundesblattes zeigt, ist diese Frage spielend von Klara Ebert gelöst. Also das »Schlaraffenland« für die »Naturgemässen«, »Natürlichen«, vulgo Vegetarier, ist entdeckt. Dass bisher niemand darauf kam, ist wirklich nicht zu verstehen; die in Meran lebenden Genossen müssen doch von einem grossen Egoismus beseelt sein, dass sie in ihrer Glückseligkeit gar nicht andere Sterbliche daran teilnehmen lassen wollen und sich in Schweigen hüllen! —

Nun wollen wir erst mal das Schlaraffenland bezüglich des Materiellen prüfen. Da liegt mein Wirtschaftsbuch vom Jahre 1899; die darin angeführten Preise, welche ich für Lebensmittel in Meran zahlte, decken sich keineswegs mit denen von Klara Ebert. Stichprobe: ich zahlte für 1 kg Tomaten 24 Kreuzer, während Klara Ebert für 1 kg 6 Heller (3 Kreuzer) notierte, Birnen à kg 8 Kreuzer (Klara Ebert 10 Heller) u. s. f. Nachdem ich nun jetzt bei einer dort lebenden befreundeten Dame Erkundigung über den heurigen Stand der Lebensmittelpreise einzog, stellten sich dieselben Verschiedenheiten der Angaben heraus. Gemüse fand ich teuer und stets welk und schlaff am Markt, eine Folge der warmen Luft. Dann die widerwärtige Bespritzung der Obstbäume (mit Bordelaiser Brühe. Die Red.)! Ich

*) Im Winter bevorzuge ich etwas mehr wärmeerzeugende, fettreiche Nüsse und Nussprodukte sowie zuckerreiche, getrocknete Südfrüchte (Feigen, Datteln, Traubenrosinen, Pflaumen usw.).

**) Diätetische Eigenheiten sollen und können natürlich nicht eine allgemeingültige Schablone für alle sein; persönliche Erfahrungen dürfen daher nur einen anregenden Zweck verfolgen, denn die Lebensumstände anderer, die Berufsarten usw. werden immerhin kleine quantitative oder qualitative Abweichungen nötig machen. Anfänger, die ein wenig über biologische Grundgesetze unterrichtet sind, werden bald herausfinden, was für ihre individuellen Verhältnisse angemessen und bekömmlich ist.

war entsetzt, als ich in Meran und Arco diese ekelhafte Prozedur kennen lernte. Die Leute versichern, kein Obst zu bekommen, wenn sie die Schmiererei nicht vornehmen. Zu verstehen ist dies, wenn man berücksichtigt, dass der Boden in Südtirol durch lange Kultur ausgebeutet ist und nur durch die belebenden Sonnenstrahlen neue Anregung erhält.

Ich persönlich war nicht allein nach der wirtschaftlichen Seite von Meran arg enttäuscht, sondern noch mehr nach der hygienischen. Einem Lungenkranken würde ich Meran niemals empfehlen. Schon Dr. Vogel hat früher im Blatt »Fürs Haus« über den entsetzlichen Staub in Meran geschrieben, und ich fand seine Ausführungen richtig; es war im Herbst eine lange Trockenperiode, und man versank bis über die Knöchel im Staube. Am Gardasee waren die Oliven- und anderen Bäume mit einer dicken Staubschicht bedeckt und machten einen traurigen Eindruck.

Dann fehlt diesem »Schlaraffenland« der Wald gänzlich; für manchen Genossen dürfte dies, wie bei mir auch, ein Faktor sein, sich nicht für die Gegend zu begeistern. Man sage nicht, dass die Weinberge den Wald ersetzen; diese nehmen im Spätherbst eine unschöne Färbung an und wirken sogar störend auf alle, welche für Farben feines Verständnis haben.

Die Sonne scheint ja sehr warm, aber zu den 80 Sonnentagen möchte ich mir doch erlauben, ein Fragezeichen zu setzen! Niemals fror ich mehr als im Süden; die Temperaturunterschiede sind schroff, und man muss sich erst daran gewöhnen; dabei sind die Heizvorrichtungen mangelhaft. In Arco, wo ich in einer deutschen Familie in Pension war, stand der Herr des Hauses um 10 Uhr auf und sonnte sich dann. Kohlen gibts nicht, Holz ist teuer, und man richtet sich halt ein wie es geht. Die Familie ging im Sommer hoch ins Gebirge wegen der grossen Hitze; jetzt sind sie nach Norddeutschland zurück, weil man das Leiden des Herrn Pfarrers (Schlaflosigkeit) als eine Folge der Hitze erkannte. Ebenso ging eine Familie aus Leipzig von Meran nach München, da der Arzt dem Manne, welcher sehr nervös war, Meran als für ihn zu erschlaffend bezeichnete.

Wenn die angeführten Fälle auch noch nicht alles beweisen, so möchte ich doch bitten, dass die Herren Genossen die grosse Hitze als Faktor bei Gründungsgedanken mit in Erwägung ziehen. Man muss mit Tatsachen rechnen und nicht mit utopischen Ideen.

Dann ist Meran ein Kurort; ich persönlich fühle mich an solchem nicht wohl — und viele andere sicher auch nicht. Das Treiben aufgeputzter Menschen, welche täglich auf der Promenade und in Konzerten herumbummeln und sich mit den lieben Nächsten beschäftigen, ist mir zuwider.

Nach meiner subjektiven Auffassung ist die Sehnsucht nach dem Sonnenlande ein krankhafter Zug. Ja, ich muss es aussprechen, wir machen uns durch dies Gestöhne nach ewigem Sonnenschein recht langweilig bei unseren Mitmenschen. Man lerne nur erst die Unannehmlichkeiten der heissen Gegenden kennen: die erschlaffende Glut, welche kein Ausarbeiten erlaubt, das viele widerwärtige Getier etc. Man versuche nur zu Hause an einem heissen Julitag stramm 14 Stunden im Freien zu arbeiten, nicht nur Sport zu treiben, sondern wirklich etwas zu schaffen. Jeder wird bald den kühlenden Schatten aufsuchen, und nun gar erst in den Tropen!

Die Bauern in Meran haben ihre Not, Arbeiter zu erhalten, wie schwer würde es erst den Kolonisten als Fremden werden, Arbeitskräfte zu gewinnen! In Österreich kommt man mit 1 Fl. so weit, wie in Deutschland mit 1 M.;

diese Tatsache liegt in den hohen indirekten Steuern, welche Österreich hat, und wird von allen Kennern Österreichs zugegeben. Dass Meran als Kurort besonders hohe Preise kennt, da ein grosser Teil der Bewohner seine Einnahmen aus dem Fremdenverkehr zieht, ist erklärlich, und man sollte sich hüten, dort das Schlaraffenland zu suchen. Wir haben in Deutschland viele sehr schöne Gegenden, die sich besser für Niederlassungen eignen!

Nochmals Dr. Tanner.

Von **David Ammann**, Hollywood (Kal.).

In Nr. 21 der Vegetarischen Warte bezieht sich ein Herr B. auf meinen Aufsatz über Dr. Tanner und wünscht näheres über ihn und seine Stellung zu Fasten, Mässigkeit und Rohkost zu erfahren. Dr. Tanner war während seines Aufenthaltes in Los Angeles ein gern gesehener Guest in unserem Hause. Daher bin ich mit seinen Ansichten wohl vertraut und werde diese in kurzen Zügen wiedergeben.

Dr. Tanner war stets ein energischer Verfechter des Fastens. Er betrachtete dasselbe als die beste und gründlichste Reinigungskur, welche das Blut und den Körper von den darin abgelagerten und verhärteten Unreinigkeiten (Fremdstoffen) befreit. Besonders auf die Verdauungsorgane wirkt es wohltätig und kräftigend, da diese besonders gern von den Fremdstoffen durchsetzt werden, wodurch ihre Trägheit und Empfindlichkeit bedingt wird. Nach der Reinigung arbeiten diese Organe mit neuer Energie.

Vor seinem ersten, vierzigtägigen Fasten war sein Verdauungsapparat nicht in Ordnung. Nach demselben aber war er so gestärkt, dass er beim Aufhören des Fastens eine 43pfündige Wassermelone vertilgte, ohne die geringsten Beschwerden zu fühlen. Die bewachenden Ärzte erklärten ihm damals, diese Leistung werde ihn töten, da sein Magen durch das Fasten zu sehr geschwächt sei. Dr. Tanner hat aber den Beweis geliefert, dass durch das Fasten ein kranker Magen nicht geschwächt, sondern gestärkt wird. Das Fasten ist das beste Universalmittel für alle Krankheiten, verjüngt nicht nur die körperlichen, sondern ganz besonders die geistigen Kräfte. Längeres Fasten empfiehlt er nur in den seltensten Fällen, dagegen sind kürzere Fasten von mehreren Tagen beim Herannahen einer Krankheit von unfehlbarer Wirkung, indem dieser der Nährboden entzogen wird, so dass sie im Keime stirbt. Wer also das Fasten zu rechter Zeit anwendet, d. h. schon bei einem Gefühl von Schwere und Unbehagen, bei Unwohlsein und Erkältungen, wird freibleiben von schweren Krankheiten und bedarf keines Arztes. Auch vor ansteckenden Krankheiten schützt das Fasten. Wenn man mit dem Fasten zu lange gewartet hat, so dass die Krankheit zum Ausbruch kommt, so kann diese durch Fasten besser und sicherer im Zügel gehalten werden als durch alle anderen bekannten Heilmittel. Alle Heilungen vollziehen sich rascher beim Fasten, auch bei Verwundungen. Dr. Tanner war überzeugt, dass Präsident Mac Kinleys Leben gerettet worden wäre, wenn ihm seine Ärzte Fasten verordnet hätten. Dieser Fall war sehr in die Augen fallend. In den ersten Tagen nach seiner Verwundung, in denen er nichts genoss, war der Präsident munter und heiter, und alles hoffte auf seine baldige Genesung. Als er aber dem Drängen der Ärzte nachgab