

3 Die Methode

3.1 Selbstfasten

Man fängt als Arzt und zukünftiger Fastenleiter am besten damit an, dass man erst selbst einmal fastet. Sagen wir gleich drei Wochen. Dabei lernt man vielerlei (ganz abgesehen davon, dass man gesundheitlichen Nutzen hat). Erstens spürt man, wie es einem Fastenden zumute ist in den kritischen Umschalttagen, dann in den Ausscheide- und Umlagerungswochen des tüchtigen Fastens und schließlich in den wiederum kritischen Tagen des Fastenbrechens und Aufbaus. Zweitens aber merkt man so auch am ehesten, was der Faster braucht, was er leicht vermisst und womit man da und dort helfen kann. Am besten ist es, man fastet mit einer Reihe anderer Kurgäste in irgendeiner Kuranstalt. Mag dann auch die Methode bei allen Fastern dieselbe sein, meinethalben auch mit solchen Hilfsmethoden wie Wasser, Luft, Sonne, Bewegung, Ruhe, Massage, Rödern, Homöopathie und geistiger Führung; jeder Fastende ist dennoch eine Welt für sich, erlebt die Zeit des Fastens anders, zeigt andere Erscheinungen, mitunter auch andere „Krisen“, ja nach Anlage, Leiden und Schicksal, und lehrt uns, dass jeder wieder besondere Ansprüche stellt und besonders angesprochen sein will.

3.2 Die Jahreszeiten

Nun soll aber schon der durch eigenes Fasten Erfahrene anfragende Kurgäste beraten, etwa welche Jahreszeit für die Fastenkur am günstigsten sei. Nun, ich sage aus Erfahrung, dass jede Jahreszeit ihr Gutes hat und ihre Nachteile und dass man eigentlich den Anfragenden

schon recht genau kennen muss, um bestimmt raten zu können.

So wird etwa der Vorfrühling und Frühling für Grübelnde, Feinfühlige, Ahnungsreiche und Nachdenkliche, für Theosophen etwa und geschulte Lebensreformer, immer besonders beliebt sein¹, und wer da irgend kann, wählt die Zeit der sich erneuernden Natur bei steigender Sonne, weil er da viel Beziehungsreiches findet und seiner Anlage nach gern bestimmte Analogie-Schlüsse macht. Diese Mikrokosmen von Menschen fühlen sich als sehr lebendiges Rädchen eines ganzen, in dessen Rhythmus und Ablauf sie stets zu bleiben suchen.

Und doch lobe ich mir wieder den schönen warmen Sommer für gründliche Faster und muss aus alter Erfahrung sagen, dass die warme Jahreszeit, die Jahresmitte, eine ganz besonders mütterliche Freundin des fastenden Kranken ist. Da sind stets die Fenster offen beim Schlafen, bei Vorträgen, bei Wind und Regen, da locken die Sonnenbäder, die Luftbäder, die Duschen, die Wasserplanschereien (gegen deren „Kälte“ sonst jeder Faster besonders empfindlich ist), da ist das kurze Tauchbad im Freien gelegentlich gestattet, da liegt es sich so herrlich am Waldesrand und auf der Wiese, kurzum, die mütterliche Sommerzeit schenkt in reicher Fülle Erleichterungen des Fastens.

Und der Herbst? Er ist die besinnlichste der Jahreszeiten. Und reicher an Schönheit sogar als alle anderen, wenigstens für Künstler und Dichter-Menschen, die mehr Bedeutung und reife Tiefe als Glanz und Jugend suchen. Was aber hat das mit einer ärztlichen Abhandlung über das Fasten zu tun, fragt entsetzt der lesende Mediziner, und gar mit „Methode“? Abwarten, wir sind mitten drin, in der „Metho-

de“ nämlich. Der Fastenarzt, der nicht die Landschaft zu Hilfe nimmt, *seine* Landschaft, in der er wurzelt, der nicht die süße, schwere und lösende Wehmut des Herbstes, die mit der Landschaft Sinfonien spielt, recht stark wirken lässt auf seine im Fasten stark aufgeschlossenen Menschen, der wird zu einem *großen* Erfolg *nie* kommen. Ich möchte einmal eine „Fastenkur-Anstalt“ mitten in der größten Stadt sehen, eingeklebt in eine schnurgerade Straße, mit kleinem oder keinem Vorgarten, mit allem „Komfort“, mit aller Technik, mit gut ventilierten Zimmern, woran die vier Jahreszeiten machtlos vorbeigehen, wo Sturm, Gewitter, Mond, Wolkenzug, Regen, Schneefall, abgefangen von hundert Kullissen und Schirmen, kaum merkbar und bedeutungslos werden – „nichts von dem weiten, wirklichen Geschehen, das sich um dich, du Werdender, bewegt, geschieht in ihnen“ (*Rilke*) – , ein solches Haus mit Fastenden möchte ich sehen, das, herausgehoben aus dem lebendigen Leben der Landschaft, dem Fastenden die Gnade einer Herbstkur schenken könnte!

Und nun der Winter? Die armen FASTER, mit ihren knappen „Kalorien“ aus ihrem sparsamen Zellenstaat! Und die kurzen Tage! Aber das ist alles halb so schlimm. Korpulenten und allen, die unter Wärme mehr als unter Kälte leiden, rate ich sogar ganz besonders zu, im Winter zu fasten. Was die Kälte anbetrifft, gegen diese kann man sich viel eher wehren als gegen Wärme. Mantel und wasserdichte Stiefel gestatten manch schöne Wanderung, auch bei Schneewetter, Heizung sorgt für nötige Wärme, desgleichen der warme Pfefferminztee (da sind wir also schon mitten drin in der „Methode“), und da die Zahl der Kurgäste im Winter immer kleiner ist, schließt sich ein kleiner Kreis enger zusammen. Abends, um die Lampe geschart, wenn alle guten Geister wachen (Heil-Atmosphäre!) und draußen der Sturm heult, als belagerten die Dämonen der Hölle das Haus, da fühlt man sich merkwürdig geborgen, kommt eher zu sich selber als in den Jahreszeiten mit mehr „Außendienst“ und Ablenkung und erfährt oft eine Art Heilung

und Heilgewissheit, die dem „Sommerfrischler“ mitunter versagt bleibt. Ich kenne Fastende, die nur im Winter „ihre Kur“ machen, obwohl sie im Sommer vorteilhafter reisen könnten, eben weil der Winter (Dezember bis Februar) so viel beglückende Heimlichkeiten in sich birgt.

Es ist schon mehrfach die Frage erörtert worden, ob denn das Heilfasten unbedingt in einem Sanatorium absolviert werden müsse, ob man also einen Leidenden nicht auch zuhause in der Pflege seiner Familie fasten lassen könne. Auf Grund nunmehr 30-jähriger Erfahrung kann ich zu diesem Vorschlag nur ein sehr bedingtes Ja sagen. Die Begründung meiner Bedenken steht fast auf jeder Seite meines Buches. Hier möge in gedrängter Kürze nur folgendes gesagt sein: Fasten erfordert in den weitaus meisten Fällen Lösung aus den Alltagsbindungen, bestimmte Atmosphäre und Stille und eine darauf eingestellt Umgebung. Fasten ist eben – ich muss es immer wiederholen – keine rein medizinische Angelegenheit. Darum ist übrigens auch eine „Fastenkur“ mitten in einer Klinik eine Unmöglichkeit. Als Ausnahme für ein ambulantes Fasten, für ein Fasten zuhause käme nur in Betracht: Ein ungewöhnlich gut unterrichteter und vernünftiger Patient in einer geeigneten Wohnung und in einer Umgebung von Menschen, die sämtlich darauf eingestellt und „Mitverschworene“ sind. Das gab es aber von jeher nicht oft und gibt es auch heute noch selten. Deshalb ist das ambulante Fasten mit einem zu großen Risiko verbunden und bleibt ein Experiment, dessen Misslingen nur geeignet ist, die *Via regia*, die „königliche Kur“ in unverdienten Misskredit zu bringen.²

3.3 Die Aufnahme

Habe ich den Rat erteilt, man möge zum Fasten kommen, die Jahreszeit passe, dann wird das Zimmer gewählt. (Wenn man noch in der Lage ist zu wählen. Das geht ebenfalls im Winter besser als im Sommer.) Aussicht, Farbe der Tapete, Bilder an der Wand, ein guter

Spruch, nichts ist ohne Belang, nichts ist ohne Beziehung. Endlich kommt der Gast. Nachdem er sich etwas ausgeruht hat, wird er gleich gewogen. Die Waage spielt eine ganz besonders wichtige Rolle in einem Fasten-Sanatorium. Man gibt Anweisung: Immer in derselben Kleidung wird möglichst täglich gewoben. Kommt einer abends an, bekommt er durchschnittlich nur etwas Obst, vielleicht Äpfel. Mitunter ist noch eine richtige Abendmahlzeit, falls nicht sofort untersucht wird, besser, da jede Diätkost schon bald den Befund ändert. Ausnahmen werden je nach der Krankheit des Zugereisten gemacht, etwa bei Magengeschwür oder ähnlichen Leiden. Bei der nun folgenden Aufnahme-Untersuchung wäre besonders der Zustand des Herzens zu beachten und der Blutdruck. Wenn die meisten Zugereisten auch ärztlich überwiesen sind oder ihre Krankengeschichte als Brief oder im Gedächtnis mitbringen (es ging ja auch meist eine Korrespondenz voraus), so muss doch erst noch einmal festgestellt werden, ob das Leiden oder der Zustand des Kranken nicht etwa unter eine Gegen-Indikation fällt (Basedow, Hysterie, Lungentuberkulose, Krebs usw.). Auch bei dieser Gelegenheit muss wieder einmal darauf hingewiesen werden, dass Anwärter für die Fastenkur, denen ihr Hausarzt schon einige Monate alle möglichen Arten von „Halbfasten“ (Rohkost, Milchtage, Morgenfasten usw.) verschrieben hat, gewärtig sein müssen, dass infolge einer gewissen monatelangen Reizstoß-Verzettelung die große Operation, der Fastenstoß („ins Herz des Feindes“) eine etwas geringere Erfolgsaussicht hat. Eine bessere Aussicht auf vollen Erfolg haben dagegen alle diejenigen, welche voll Kraft und Saft (selbst wenn es „schlechte Säfte“ sind) und mit einem genügenden „Depot“ an das Magnum Opus des Fastens herantreten.

3.4 Der Kurplan

Nach der Aufnahme-Untersuchung wird ein Kurplan angelegt mit Gewichtstabelle. Die Anzahl der Fastentage, die man dem Neuen unter allen Umständen zutrauen darf, wird mit Tinte eingezeichnet, die anderen mit Bleistift. Es ist auch dem erfahrenen Prognostiker ganz unmöglich, ohne schlechtes Glücksspieler-Gewissen zu sagen: „Ihr Fasten wird in 14 Tagen abgelaufen sein.“ Schon wie ein Organismus auf die erste Umstellung (drei Tage) antwortet, können wir nicht mit Sicherheit ermessen. Vielleicht ist ja nach promptem und starkem Ausscheiden und mit tüchtiger Entwässerung und Entsalzung des Körpers das Fasten schon am zehnten Tage zu Ende, vielleicht ist aber auch der Kranke bzw. sein Zellenstaat so „zurückhaltend“, und die Abnahme erfolgt so langsam (bei gutem Befinden), dass wir erst in 25 Tagen die Kur für beendet erklären können. Oder bald nach der Umschaltung des Verdauungstraktus erfolgen derartige Rückvergiftungs-Reizstöße (Erbrechen, Schweiß, Durchfälle, Ohnmachten), dass wir nach fünf Tagen das Fasten für diesmal beenden oder zu einer anderen Fastenform (Obst-, Rohkost-, Milchfasten) übergehen müssen.

Zeigt der Untersuchte deutliche Hinweise auf ein Konstitutionsmittel, so wird dies sofort auf der Gewichtstabelle mit einem Zeichen vermerkt. Wie ein mit großer Pause angeschlagener starker Glockenton klingt dann der alle zwei Tage gegebene Arzneireiz der Hochpotenz in einem durch Fasten hochgradig reizempfindlich gemachten Körper. Dazwischen spielt die Melodie der tiefer potenzierten Steuerungsmittel. Oft sind diese und auch das Konstitutionsmittel gar nicht nötig. Das Fasten schafft meistens alles. Sodann folgen Belehrungen. Einfacherweise durch ein gedrucktes Blatt, auf dem alles steht, was während des Fastens zu beachten ist (Zeiteinteilung, Hausordnung), und durch Empfehlung einer Lektion über die Fastenkur, die sich der Neuling in einer darauf eingerichteten Buchhandlung holt. Alles aber, was außerhalb

des allgemeingültigen Schemas verläuft, also das *seinem* Fall Entsprechende, wird ihm sofort gesagt bzw. aufgeschrieben.

3.5 Die Obsttage

Die zwei ersten Tage sind beim typischen Fasten und in den meisten Fällen sogenannte Obst-Tage. Äpfel, Apfelsinen, Backpflaumen und Feigen sind in beliebiger Menge erlaubt. Es ist in 38 Jahren noch nicht einmal vorgekommen, dass einer sich darin übernommen hätte. Es ist sehr bezeichnend: An Kuchen oder Heringssalat oder Gänsebraten kann sich ein Mensch überessen, kaum aber jemals an Orangen und Äpfeln, selbst wenn er der größte Liebhaber dieser Nahrung ist. Getränke braucht der Obstfaster gar keine oder höchstens einen Schluck Wasser nach einer Trocken-Obstmahlzeit. Aus welchem Grund dieses Vorfasten mit Obst gemacht wird? Ich empfehle, es den Gästen kurz zu erklären: Das letzte, was den Darm vor dem eigentlichen Fasten verlässt, sollen Obstreste sein. Wir wissen, dass noch lange Zeit der Darm, in erster Linie der Dickdarm, letzte Reste früherer Mahlzeiten in Ecken und Taschen zurückhalten kann. Bei der im Fasten veränderten Darmflora faulen diese Reste gelegentlich. Wenn Cerealienreste faulen, so können gäriche Durchfälle das Fasten stören, faulen Eiweißreste (Fleisch!), so zeigen sich Übelkeit, Kopfschmerzen, Fieber, Indikanurie. Es ist daher ein altbewährter Brauch, dass wir dem Fastenanfänger vorher 1 bis 2 Obsttage verordnen. Während dieser zwei Obsttage nimmt übrigens der Fastende schon erheblich bei starker Harnflut ab. Es ist nicht ratsam, diese Obsttage zu Haus zu verbringen. Denn binnen 24 Stunden ändert sich unter Obstfasten die ganze Lage: das Gewicht, der Blutdruck, die Atmung, der Puls und der Gesamteindruck. Und so wird der die Aufnahme vornehmende Arzt leicht irreführt zum Schaden des Patienten. Nein, ich sage immer: „in seiner Sünden Maienblüte“ (*Hamlet*) komme der Fastenkurgast zu uns! Die starke Entwässerung der

ersten zwei Tage ist ja doch schon ein so gründlicher „Stoß“, dass er ihn unter dem wachenden Auge des Arztes abzumachen hat. Am meisten nehmen natürlich die „Gepökelten“ ab, wie der alte Fastenarzt *Gustav Riedlin* die Bierrestaurant-Esser mit ihrer oft versalzten Kost wegen der Kochsalzanreicherung ihres Körpers nennt. Gerade, während wir diese Zeilen schreiben, fastet hier ein solcher Schlemmer, der in sieben Tagen 22 Pfd. abgenommen hat, was allerdings selbst für „Gepökelte“ eine ungewöhnlich starke Abnahme darstellt.³ Natürlich ist hier das meiste: Wasser! Wasser und Salz!

3.6 Das Glaubersalz

Nach den Obsttagen, also am dritten Tag, gibt es dann am Vormittag eine tüchtige Portion Glaubersalz (Natrium sulfuricum), 40 Gramm aufgelöst in 750 Gramm warmen Wassers, von der Temperatur etwa des Karlsbader Kochbrunnens. Das soll der Faster etwa in einer Viertelstunde ausgetrunken haben; den unangenehmen Nachgeschmack beseitigt ein Schluck Himbeerwasser.

Ein Abführmittel ist nötig, um recht gründlich und rasch den Säftestrom nach dem Darm zu lenken.

Weshalb wir gerade Glaubersalz wählen? Weil es unter allen Darmentleerungsmitteln noch das relativ harmloseste zu sein scheint und doch wirksam genug ist. Bei ganz unüberwindlicher Abneigung gegen Glaubersalz (Erbrechen!) greifen wir zum Sennestee (der schon nicht ganz so harmlos ist und oft Bauchgrimmen macht) oder zum Rizinusöl.

Es erfolgen bald gewöhnlich 4–7 gründliche, schließlich nur noch wässrige Entleerungen. Der aufgeregte Darm schaltet praktisch auf Sekretion um. Starker Durst stellt sich ein (auch durch die Na-Wirkung). Man stillt ihn am besten mit warmem Pfefferminztee. Dieser Tee hat nebenbei noch eine die aufgewühlten Eingeweidenerven beruhigende Wirkung.

Der bekannte französische Fastenarzt *Dr. Guelpa* (Paris) macht einen erheblich stärker-

ren Gebrauch von dem vortrefflichen Glaubersalz. Seine Glauber- und Fastentage unterbricht dieser Arzt, wie schon erwähnt, immer brüsk durch Esstage, nach denen dann sofort wieder einige Glaubertage folgen. So ließ er z. B. einen 48jährigen, schwer gichtkranken Maler auf seine Weise (also mit eingeschobenen Esstagen) in fünf Monaten 80 Tage fasten und traktierte ihn während dieser Zeit mit 70 (!) starken Glaubersalz-Portionen. Der Maler wurde aber auch gesund, nachdem sein Gewicht von 87 auf 60 kg gesunken war. Die Bücher und Broschüren des französischen Kollegen haben in Frankreich im ersten Jahrzehnt dieses Jahrhunderts einen so großen Eindruck gemacht, dass sie einige Zeit das Tagesgespräch, den beliebten Gesprächsstoff in den Pariser Salons und Theater-Foyers bildeten. Dass die französische Schulmedizin die Fastenkur nicht einfach in ihr klinisches Arsenal einbaute, lässt sich psychologisch nur aus dem starken Resentiment erklären, das der meteorgleich aufschießende Ruhm der *Guelpa*-Kur und ihres kämpferischen Vertreters in der medizinischen Orthodoxie weckte. Wenn auch zweifellos diese abundante Glaubersalz-Überschüttung *Guelpas* mit ihren Unterbrechungen ihre schönen Erfolge haben mag: alles, was ich je über *Guelpa* und seine Kur hörte, konnte mich dennoch nicht davon überzeugen, dass sie dem kontinuierlichen Fasten irgendwie überlegen sei. Und wenn manche erfahrungsarmen und ängstlichen Gemüter die richtige Fastenkur eine „Pferdekur“ zu benennen lieben, nun, gegen die Methode *Guelpa*⁴ ist unsere Fastenkur wahrhaft zahm, milde und menschlich.

Sollte einmal, was selten vorkommt, das Glaubersalz nicht genügend wirken, so kann man ohne Bedenken ein zweites, ja ein drittes Mal die Glaubersalz-Dosis geben, oder (bei Gegenindikationen) man verzichtet dann auf jedes Purgativ und beschränkt sich auf Darmläufe. Bei sehr empfindlichen und zarten Menschen, bei denen sich ein brüsker, stoßähnlicher Anfang, wie die Glauberdosis ihn einleitet, verbietet, wählt man das „einschleichende“ Verfahren, d. h., man lässt nach ei-

nem dritten Obstag noch 1–2 Tage mit kleiner werdenden Mahlzeiten saftigen Obstes folgen (Apfelsinen, vielleicht mit einer Feige), um so ganz allmählich ins richtige Vollfasten überzugehen. Wir möchten aber gleich darauf aufmerksam machen, dass das ruckartig rasche Einschalten des Transsudationsstromes nach dem Darmtraktus vor dem milden einschleichenden Verfahren den Vorteil voraus hat, dass bestehende rheumatisch, neuralgische und Migränebeschwerden oder ähnliche Plagen mitunter fast schlagartig verschwinden und durch die hoffnungsvolle Stimmung und Euphorie dann eine gute Brücke geschlagen wird hinüber ins dürre Land des Fastens, denn die „Wüstenwanderung“ beginnt ja nun, und man braucht Mut. Beim einschleichenden Verfahren fehlt das. Die bestehenden Beschwerden klingen dann erst allmählich ab. Und das Gutzureden seitens des Fastenleiters muss nun über die manchmal wochenlang etwas lästige Umschaltzeit hinweghelfen.⁵ Wenn gelegentlich der „Sturm und Drang“ des Purgativs nicht recht aufhören will oder gar noch Erbrechen einsetzt (bei gewissen Leberleiden z. B.), dann handelt der Fastenleiter so, als wäre er zu einem gründlichen Fall von akutem Darmkatarrh oder Brechdurchfall gerufen worden. Er ordnet also an: Bettruhe, einen „heißen Deckel“ auf den Bauch, etwas warmen Kamillen- oder Pfefferminztee als Getränk, eine Wärmflasche an die Füße und – das möglichst entsprechende Simile-Mittel des Meisters *Samuel Hahnemann*.

„Abwarten und Tee trinken!“ Dies gemütlich beruhigende Wort stammt aus der Zeit der Wiener „Nihilisten“, *Dietsl* und *Skoda*. Mir scheint, da fehlt noch das Wörtlein „Gut Zureden“. Dann haben wir ein wunderbares Kleeblatt: Die heilende Zeit, ein harmloses, beruhigendes Getränk und dazu das gütige, aufrichtende Wort des Arztes; diese drei vermögen schon gar viel in Fällen von Angst, Ungeduld und Mutlosigkeit. Wir haben jedenfalls in 38 Jahren noch nicht festgestellt, dass die stürmisch aufgeregte See, dass der Sturm des revoltierenden Bauchsympathikus unstillbar gewesen wäre.

3.7 Die Mittagspackung

Für die drei ersten Fastentage, die Tage der Umschaltung des Verdauungsschlauches von Resorption auf Sekretion, gibt man den Rat, keine größeren Wanderungen zu machen, also in der Nähe des Kurheims zu bleiben, auch (stundenweise mindestens) auf dem Sofa ruhig zu liegen. Mit dem zweiten Vollfastentag setzen dann auch die „Packungen“ ein. Täglich zwei Stunden, bei uns aus praktischen Gründen mittags von 12 bis 2 Uhr, bekommt der Fastende eine Prießnitz-Packung von etwa 20 cm Breite in der Höhe der Leber. An die Füße und auf die Lebergegend kommt eine Wärmflasche, die für gründliche reaktive Erwärmung sorgt.

Nach dieser Mittagspackung der Leber fühlt sich der Fastende gewöhnlich recht müde, schwer und etwas depressiv. Wir erklären uns diese Wirkung so: Infolge der durch die Teilpackung hervorgerufenen stärkeren Blutfülle der großen Zollstation und Wechselbank Leber wird dies Organ zu einer erhöhten Tätigkeit angefacht. Infolgedessen kreist gar bald auch mehr Abbaumaterial im Blut. Diese Stoffwechselschlacken belasten natürlich das Herz, die Muskeln und die nervöse Zentrale. Daher kommt dann auch die sonderbare Müdigkeit mit Herzklopfen und Eingenommenheit des Kopfes. Tief atmen (mit guter Ausatmung), Recken und Strecken und ein munteres Wort, ein selbstgesprochenes auch, bessern schnell die Lage. Nehmen wir nun einmal an, der Fastende hat sich nach der Leberpackung angezogen und hat sich, weil er in seiner Müdigkeit das Bedürfnis fühlt, auf den Diwan gelegt. Da klopft es. Ein Mitfaster, der sich nach der Packung erheblich besser fühlt als der Liegende, will seinen Leidensgenossen zu einem Spaziergang abholen. Dieser ruft „herein“, springt höflich auf und steht im Augenblick in seiner ganzen Länge da. Schon aber wankt und stürzt er, und hätte ihn der Mitfaster nicht schnell aufgefangen, er hätte längelang auf dem Boden gelegen. Was ist passiert? Die Blutsäule kann sich während des Fastens infolge der veränderten Gefäß-

spannung nicht rasch genug der plötzlichen Lageveränderung anpassen. Daher wird das Gehirn für kurze Zeit „blutleer“, und das Bewusstsein schwindet. Eine richtige Ohnmacht ist da. Man bettet den Ohnmächtigen wieder auf sein Lager, Füße hoch, Kopf tiefer, und rasch ist das Bewusstsein wiedergekehrt. Keine Arznei, weder als Einspritzung noch durch den Mund ist nötig. Eine Tasse schwarzen Tees mit einem Teelöffel Bienenhonig lässt die Lebensgeister rasch wieder wach werden, und noch nicht einmal der Spaziergang braucht dann aufgegeben werden. Bewegung in freier Luft ist beim Fasten (besondere Fälle ausgenommen) ganz besonders nötig und wohltuend. Wer sich bewegt, atmet intensiver. Wer tiefer atmet, erhält mehr Sauerstoff. Sauerstoff ist Bedingung jeder Oxydation. Und jeder Abbau von Krankheitsstoffen ist nun einmal mit Oxydation verbunden, ebenso auch die notwendige Ausscheidung der Restschlacken, kurzum, der bewegungsfrohe Wanderer fastet immer erfolgreicher als der im Bett Liegende oder der Stubenhocker.

3.8 Der Spaziergang

Wie lange soll man während des Fastens täglich spazieren gehen? Soll man auch Berge besteigen? Das lässt sich nur von Fall zu Fall bestimmen. Im Durchschnitt wird von rüstigen Fastern ein Weg von 7 km vormittags und ein solcher von 10 km nachmittags spazieren gehend zurückgelegt. Dass es Faster gibt, die täglich ihre 25 km wandern, weiß ich und erlebe es immer wieder. Aber das geschieht trotz meines Abratens und ohne meine Verantwortung. Die meisten Faster sind schon durch ihr Leiden vor solchen Versuchungen bewahrt (Asthma, Gicht, Korpulenz usw.). Und gar manche müssen ja notgedrungen die meiste Zeit des Tages auf dem Liegestuhl, in Decken gehüllt, verbringen. Aber selbst diese sollen, wenn irgend möglich, ihre Glieder täglich etwas bewegen und wäre es nur so, dass sie einmal vormittags und einmal nachmittags im Kurheimgarten kurz auf und ab ge-

hen. Will ein Fastender unbedingt Hügel und Berge besteigen, so bekommt er den Rat: Erstens alle 20 Steigschritte eine Herzerholungspause machen, zweitens nicht sprechen! Nie sieht es der erfahrene Fastenleiter gern, dass Gruppen von Fastern etwa in flottem Tempo dahingehen und dabei „angeregte Unterhaltung“ pflegen. Das ermüdet den schwer Fastenden, erschöpft ihn, lenkt ihn ab von der rechten Atmung und der Beachtung seiner individuellen Kräfteschonung.

3.9 Der Abend

Wenn der Tag sich neigt, gibt es ein harmloses Kurgetränk, abwechselnd einmal Süßmost von Zitrone, Brombeere, Himbeere, Kirsche u. a. Vom 5. Fastentag ab ist täglich der Saft einer Orange erlaubt, gut als Vitamin-Anregung, ebenso wie der geringe Zuckergehalt der Fruchtlimonade erfahrungsgemäß der Fastenazidosis entgegenwirkt, dergestalt, dass Azeton in solchen Fällen selten oder nie im Urin zu finden ist, selbst in Spuren nicht.⁶ Wenn es dunkelt, findet sich die kleine Fastengemeinde im großen Wohnraum des Kurheims zusammen, wo der „Vortrag“ stattfindet. Was diese Vorträge gerade für Fastende bedeuten sollen, und wie sie inhaltlich und in der Form gehalten werden, davon soll in einem anderen Kapitel die Rede sein.

3.10 Die Nacht und der Schlaf

Gegen 10 Uhr sollte ein Fastender zu Bett gehen. Aber selbst da gilt es, sich vor starrem Schematisieren zu hüten. Während der Durchschnittsfaster wohl sehr aufgeschlossen für Eindrücke und Anregungen ist, aber während des eigentlichen Fastens nichts schaffen, nichts gestalten mag, ist etwa ein Drittel der Fastenden merkwürdigerweise besonders aufgelegt zum Lesen oder Schreiben oder gar zu schöpferischen Arbeiten (schriftstellerisch, künstlerisch, dichtend, malend). Der Schlaf will aber diesen unruhigen Geis-

tern beim Fasten oft nicht so bald kommen. Die Gedanken sind wach. Es drängt zum Schaffen. Man gestattet in diesen Fällen einmal das Wachen und Arbeiten bis um Mitternacht und darüber hinaus. Ein Kunstmaler von Bedeutung hatte während seines Fastens ein solche Arbeitslust, fast ein Arbeitsfieber, eine solche Fülle beglückender, fruchtbarer Ideen, dass ihm bei drei Fastenkuren auch jedes Mal die besten Werke gelangen. Gewiss waren bei diesem Schaffen nicht alle gesundheitlichen Belange gesichert. Aber wer mag das tanzende, schwingende, beseligende Moment künstlerischen Schaffens auf die Sanatoriumswaage stellen und es ängstlich pedantisch abwägen? Das Risiko wurde also getragen und die Kur gelang trotzdem. Trotzdem? Vielleicht gerade deshalb! Das Gewicht solcher „Unwägbarkeiten“ gibt gar oft größeren Ausschlag als das Gegengewicht ärztlich überdachter Kurdiiktate. Wie oft flammt im Fastenzimmer in später Nacht noch einmal das Licht auf, um nach Stunden erst wieder zu verlöschen! Lasst sie immerhin lesen, schreiben, planen und dichten! Die Geschichte und die Psychologie des Fastens haben uns ja gezeigt, dass der schaffende, formende Seelengrund durch nichts stärker bewegt wird als eben durch das Fasten.⁷

Und Schlafmittel? – Das Sündenregister der Barbitursäure-Präparate (als „Schlaf“-Mittel) regiert der Widersacher, der Herr der „Gegenschöpfung“. Bei aller Achtung vor der Wohltat der Opiate und Barbiturate in loco exacto – et raro: Der nervöse Schlafgestörte stört den Doktor. Wie ein Feind!

Ein altes Mediziner-Verslein scheint heute vergessen zu sein:

Willst du dich vom „Feinde“ lösen,
Gib ihm Barbitur zum Dösen.
„Herrlich, daß es so 'was gibt!“ –
Ja, so machst du dich beliebt. –

Genug, in einer ehrlichen biologischen Praxis ist das bequeme Hypnotikum und Sedativ so überaus selten wie die Strophantinspritze beim fetten Stenokardiker. Die häufigen Sprit-

zen des billigen Triumphs weichen Schritt für Schritt der werdenden Meisterung der biologischen Heilkunst. Weiter!

Nun bleibt nur noch übrig zu versichern, dass etwa die Hälfte der Faster einen leiblichen oder sogar tiefen, gesunden Schlaf hat, der zu ärztlicher Kritik keinen Anlass gibt.

3.11 Das Morgen-Klistier

Jeden zweiten Tag gibt es frühmorgens das „Klistier“; in selteneren Fällen wird der Darm täglich gereinigt. Über Nacht haben sich allerlei auszuschleudende Schlackenreste im unteren Dickdarm-Abschnitt angesammelt. Gewiss würde nach einiger Zeit, wenigstens nach einigen Tagen, dieses angesammelte Schlackenmaterial in den meisten Fällen von selbst herausbefördert werden. Aber dann nicht ohne „kritische“ Zustände vor und während der Entleerung. In Kalkutta erzählte mir im Jahre 1904 ein englischer Arzt von den 30 bis 40 Tage fastenden Sanyassis, die regungslos, an einem Baum gelehnt, auf einer Matte sitzen, neben sich den Krug Wasser, der ihnen täglich von einem befreundeten Wesen gereicht wird; alle 3–4 Tage aber verschwindet der fastende Asket im Gebüsch, um notgedrungen den Darm zu reinigen. Etwas Koliik, Durchfall, leichter Schweiß, etwas Übelkeit, manchmal Erbrechen begleiten den Vorgang der Reinigung. Das habe ich in einigen Fällen, wo das Klistier einmal abgelehnt wurde oder nicht genügend wirkte, selbst erlebt. Man wird dabei wieder einmal an den Sinn, an die besondere Bedeutung etwa eines „Brechdurchfalls“ erinnert und belehrt, dass die Erscheinung, das Symptomenbild, einfach Reinigung ist, „Katarrh“, „Katharsis“, und nicht die Krankheit selbst. Diese steht hinter den Kulissen als Ur-Sache, als tiefere Wirklichkeit, als *primum movens*. So ist's ja überhaupt mit den meisten „Krankheiten“.

Das Klistierwasser, dem ich aus Gründen einer gewissen Isotonie, um das Aufsaugen durch die Darmwände zu verhindern, etwa 6 pro Mille Glaubersalz zusetzen lasse, soll

nur 2–3 Minuten im Darm verbleiben. Bei dem in stark vorgebeugter Haltung oder in Knieellenbogenlage empfangenen Darmlauf von einem Liter werden fast immer ausreichende Strecken des Dickdarms bespült. Nur in seltenen Fällen ist es nötig, das Wasser durch Bauchmassage hin und her zu kneten. Nur selten konnte ich mich während eines einfachen Fastens von der Notwendigkeit hoher Darmläufe oder gar der Suda- und Gymnakolon-Bäder überzeugen. Etwas mehr Vertrauen zum Inneren Arzt! Die Angst vor „wandständigen“ alten Kotresten der Dickdarmhaustren, vor den „Verkrustungen“ (!) der Darmwände scheint mir übertrieben. Mehr Ehrfurcht vor der hohen *Vis medicatrix*! Nach der großen Umschaltung, die etwa drei Tage braucht, strömt es, sickert es ja aus allen Darmwandabschnitten, auch aus den Dickdarm-Buchten. Immer lebendiger wird ja nun die Darmschleimhaut.⁸ Ihr widersteht kein altes „Anhängsel“. Die aus den Wänden in das Darmlumen diffundierende Flüssigkeit ist das beste biologische Darm-Spülmittel, besser als jedes Klistier. Und selbst wenn einmal in recht seltenen Fällen unter Sturm und Drang eine leichte „Colitis“ eine gewisse Menge Schleim und geringe Mengen alter Fäkalmassen herausbefördert, und selbst wenn etwas Schweiß auf der Stirn steht und leichte Übelkeit das große Reinemachen begleitet, wer wagt zu sagen, dass diese natürliche, von Wehen begleitende Reinigung an Gründlichkeit und Gesundheitswert vom Klistier oder gar von der 20-Liter-Irrigation übertroffen wird?

Das Wasser kommt bei dem Morgenklistier des Fasters meist in 2 bis 3 „Schüssen“ wieder hervor. Zuerst geht nur Wasser ab mit geringen Beimengungen, fast hell, dann kommt hell-bräunlich-gelbgrünlich gefärbtes Wasser mit etwas Schleim, Bröckeln und häutigen Fetzen, und schließlich kommt oft noch ein kleiner Schuss einer jauchigen, stuhllähnlichen Masse.

Schwierigkeiten entstehen mitunter bei Hämorrhoidal-Leiden. Meist genügt Schonung. Eine wesentliche Störung des Fastenverlaufes

ergab sich dabei nicht. Der Rest ist – Homöopathie.

Nach dem Einlauf und der gründlichen Entleerung ruht der Fastende sich etwa 20 Minuten aus.

Vor dem Morgenspaziergang wird dann eine Tasse warmen Kräutertees getrunken und die Morgenpost gelesen. Der Spaziergang soll vormittags nicht zu lange ausgedehnt werden; denn es geht jetzt zum „Rödern“.

Dies Rödern soll mit den anderen Hilfsmethoden in einem späteren Kapitel gewürdigt und begründet werden. Hier nur so viel: Auch der „knickebeinigste“ Faster reckt und strafft sich nach der Anwendung der Röder-Methode. Es geht wie ein Ruck durch den Körper. Krisen werden hintangehalten. Müdigkeit schwindet. Hoffnung grünt wieder.

3.12 Die Morgen-Beratung

Natürlich ist es ja nicht das 3-malige Rödern wöchentlich allein, sondern auch eine ganz kurze, zwar scharf zielende, aber ganz natürlich und gar nicht „aufgemachte“ Morgenausprache, die oft anknüpft an eine irgendwie kennzeichnende Bemerkung des Fastenden über eine Stelle des gestrigen Abendvortrages oder an eine Klage. Diese kurze Korrektur kann in fünf Minuten vorgenommen werden. Aber das gehört schon zu unserem Kapitel über „Führung“.

Kommt der Faster nun mit „aufgezogenem Uhrwerk“ (wir brauchen solche Ausdrücke besonders gern; sie deuten gar nicht übel für den fastenden Laien auf das eigentliche Wesen der so genannten Röder-Methode), kommt er mit frischem Mut in sein Stübchen zurück, so erwartet ihn die Gemüsebrühe und dann die Leberpackung.

So schließt sich der Ring des Tages. So rollen die Stunden intensivster Gewebsreinigung ohne irgendwelche Qual und Quälerei. So wirkt, während der Mensch arbeitet, liest, wandert, meditiert, schläft, das Pater-noster-Werk der Ausscheidung und Umstimmung.

3.13 Warme Bäder

Während der ganzen Fastenkur pflege man die Haut, dieses mächtige Atmungs-, Immunisierungs- und Ausscheidungsorgan. Ein bis zweimal in der Woche sorgt ein warmes Bad, oft mit einem med. Extrakt, für die notwendige Hautreinigung. Vor Bädern über 37°C ist zu warnen. Bäder über 41°C bedeuten schon gar eine direkte Gefahr für den Fastenden. Dass manche behaupten, sie da und dort ungestraft genommen zu haben während eines mehrwöchigen Fastens, ist kein Gegenbeweis. Der einzige, uns genau bekannte Fall des „Fastentodes“ eines leidlich gesunden Mannes in den besten Jahren ist ursächlich verknüpft mit heißen Bädern. Der Mann fastete 45 Tage (!) und nahm ohne Wissen des Fastenarztes heiße Seebäder nach japanischer Art (also 43 und mehr Grad Celsius). Er starb an „Herzschwäche“. Die Schuld traf weder die Kur noch den Leiter.

Nach jedem warmen Bad pflegt man der Ruhe, etwa eine halbe Stunde. Am Badetag unterbleibt die Leberpackung. Es hat sich in 38 Jahren nicht selten gezeigt, dass Bad und Packung an einem Tag von Übel ist. Mattigkeit und stärkeres Herzklopfen sind die Folge. Der Durchschnittsfaster hat dann einen gestörten, unbehaglichen Nachmittags und meist auch einen gestörten Schlaf.

3.14 Die Hautpflege

Einmal am Tag, je nach Gutdünken und Gewohnheit frühmorgens nach der dem Einlauf folgenden Ruhe oder vor dem Zubettgehen abends, empfehle ich dem Faster im gut gewärmten Zimmer eine trockene oder nasse Hautanregung, und zwar am Badetag die trockene, sonst aber die nasse. Die trockene: Man bürste mit einer mittelscharfen Bürste die Haut vom Kopf bis zu den Füßen ab. Die Striche mögen stets von der Peripherie zur Mitte, von Händen und Füßen aus nach dem Herzen zu geführt werden. Drei Minuten genügen. Die nasse Hautanregung: stubenwar-

mes Wasser mit Schwamm oder Waschlappen rasch über den ganzen Körper verteilen, dann mit scharfem Frottierhandtuch alles trockenreiben! Nicht zu hastig, nicht dabei so sehr anstrengen, dass das beim Fasten leicht erregbare Herz in eine Frequenz von 120 und höher gejagt wird! Immer gemütlich! Ein Liedchen dabei pfeifen oder summen, was sich mit gutem Ausatmen so fein verbinden lässt! Dieses tägliche Bürsten oder Frottieren ist ein sehr bekömmliches Exerzieren der Hautkapillaren. Das Hautorgan dankt es uns durch ungestörten Fortgang der Entgiftung (Entgasung) und durch größere Frische im Allgemeinbefinden.

3.15 Die Mundpflege

Vom dritten Tage ab etwa sieht man an der grau bis weiß bis gelblich belegten Zunge des Fasters das Maß und die Art der Ausscheidungen des Darmtrakts. Ein je nach der Lage des Falles abscheulicher Geruch stört den Faster und seine Umgebung. Die Zähne zeigen oft einen widerlichen, schmierigen Belag. Und die Lippen sind mitunter trocken und aufgerissen wie im Fieber. Also auch Mundpflege! Man nimmt sie eigentlich am praktischsten dann erst vor, wenn der Arzt bei der Morgensite schon Zunge, Lippe und Zähne gesehen hat. Zweimal, das heißt vormittags und abends, Zähne putzen! Die Zunge mit kantigem Stäbchen oder mit der Zahnbürste etwas abschaben. Die Lippen mit einer neutralen Salbe einfetten (ich empfehle ein Gemisch von Lanolin und Bienenwachs). Außerdem mehrfach täglich ein Mundbad nehmen: Drei Tropfen Arnikatinktur und etwas Zitronensaft in drei Schluck Wasser; damit dreimal den Mund lange und gründlich ausspülen, indem das Wasser durch die Zähne gezogen und hin und her bewegt wird. Nichts davon hinunterschlucken! Vor Gesprächen und geselligem Beisammensein ein ganz kleines Stückchen Zitrone (mit Schale) in den Mund stecken, so wie der Seemann seinen Priem trägt, oder eines der sehr kleinen Fliederblättchen der Gar-

tenraute (*Ruta graveolens*) auf die Zunge legen. Sofort ist der üble Mundgeruch weg. Nicht kauen oder gar schlucken! Die stark kampferig schmeckende, scharf würzige Rautenraute hat arzneiliche Wirkung, was jeder Homöopath weiß, und es könnten bei Missbrauch dieses sonst harmlosen kleinen Hilfsmittels leicht Rautenraute-Arzneibilder herauskommen, die man im „Stauffer“⁹ nachlesen mag.

3.16 Sonnen- und Luftbad

Zur Hautpflege gehören natürlich auch Sonnenbäder und Luftbäder, besonders im Hochsommer. Aber sofort möchte ich aus langjähriger Erfahrung heraus warnen, ehe ich die großen, bekannten Vorzüge der Sonnenbäder preise. Das Zuviel im Alltag des Fastenden ist oft schlimmer als das Zuwenig. Ein Sonnenbad bedeutet einen gar mächtigen Reiz und eine gewaltige Anregung des ohnehin schon stark aufgepeitschten Stoffwechsels des fastenden Menschen. Man verschreibe Sonnenbäder individuell, wie eine starke Arznei. Und man versäume nicht, am Eingang des Sonnenbades eine kurze Vorschrift mit Warnungen anbringen zu lassen im abendlichen „Vortrag“ (der ja nichts anderes ist als eine kollektivtherapeutische Notwendigkeit) über die Handhabung des Sonnenbades zu sprechen.

Ein anderes ist es mit dem Luftbad, das natürlich mit dem Sonnenbad verbunden werden kann. Die Verbindung beider stört zwar das Dosieren, das rechte Abmessen. Aber vernünftigen, instinktsicheren und wohlunterrichteten Fastern kann man schon viel überlassen, was man anderen verbieten muss.

3.17 Arzt und Patient

Die alte Sache: Des Feldherrn Glück oder Unglück hängt ab von der richtigen Einschätzung der „feindlichen Kräfte“. Und der Patient ist der nach dem Evangelium zu liebende „Feind“ des Arztes. Ein steter Kampf, ein stetes Überlisten, ein stetes Messen der Kräfte zwischen

Arzt und Patient gibt tatsächlich ein gewisses Recht für einen manche etwas verblüffenden Vergleich. *Goethe*, der Universale, Weisheitsgesättigte, der sich gern über seinen Leibarzt *Dr. Vogel* lustig machte, hat einmal Ähnliches gesagt: Der Arzt müsse wie ein Diplomat mit immer neuem Kniff und Pfiff oder wie einer, der eine Festung erobern wolle, auf den Kranken „losgehen“, und nur „en tant“, als er das könne, sei er ein guter Arzt. Das war zwar von dem großen Alten in plänkelnder Diskussion gesagt, bedeutet aber tatsächlich viel mehr als ein spöttisches Bonmot. Es ist ein Scheinwerferblitz in die fechterische Situation Arzt-Patient. In jedem Kranken ruft ein Leidender um Hilfe, lauert uns aber auch ein Bejager, ein „Vertreter“ der Krankheit auf wie ein Fechter mit gezücktem Degen. Zweien gilt unser ärztliches Mühen, dem Leidenden unsere Sorge, dem zu liebenden Feinde unsere Waffe und Fechter-Vorsicht. Die bekannten „Flüchtlinge in die Krankheit“ geben das deutlichste Bild. Sie sind eindeutiger und stärkere Feinde und können manchen Arzt „zur Strecke“ bringen.

3.18 Die Massage

1951: Bis vor wenigen Jahren tat ich der Massage von Fasten-Patienten zu wenig Ehre an. Wohl stehe ich auch heute noch auf dem Standpunkt, mit der Massage bei verdächtigen Venen, fraglichen Phlebitiden, nahen Entzündungsherden usw. recht vorsichtig zu sein, d. h. die Massage zu vermeiden. Aber der Wert einer fach- und sachgemäßen Lokal- oder Ganz-Massage bei schwerbeweglichen, gestauten Menschen mit schlechtem Kreislauf – das habe ich gerade während der letzten zwei Jahre erlebt – ist doch recht erheblich. Massage ist ja mehr Kunst als Wissenschaft. Glückliche Hände, feines Gefühl und angepasste maßvolle Dosierung vermögen ganz offenbar den Lymphstrom und die Kapillarität des Schlacken-Depot-Organes Mesenchym auf eine Weise zu fördern, die ganz sicher in beträchtlichem Maße der entschlackenden Wirkung des Fastens zugute kommt.

3.19 Die Pflege der Atmung

Im Zusammenhang mit Gymnastik und Fasten mag hier auch von der richtigen Atmung die Rede sein. Wie viel Atmungssysteme, wie viel „Schulen“ und „Lehrer“ gibt es da! Wie viel Okkultes, Mystisches, Dunkles lagert sich um das zweifellos vorhandene Geheimnis der Atmung! Die Inder benutzten bekanntlich den Atem zu den so genannten Yoga-Übungen (Hatha-Yoga). *L. Schmitt*, München hat ein umfangreiches Buch geschrieben über „Das hohe Lied vom Atem“. Fast jede theosophische, okkultistische, lebensreformerische Sekte hat ihre Auffassung vom „Wunder des Atems“. Es ist da beinahe so wie im Märchen: Da hat derjenige, der das richtige Wort ausspricht, den Bann gebrochen, das Werk getan, die Macht erhalten. Und hier: Wer „seinen“ richtigen Atem wiederfindet, seinen Rhythmus, die rechte Schwingung seines Odems, der ihn in Beziehung setzt zum Weltodem, zu Prana, zum allgegenwärtigen kosmischen Nährstrom, dem schenkt sich die Welt, der bricht durch zu voller Gesundheit und Glück. Der lebendige Atem, der „Odem“, der schöpferische, der Gottesatem, der auch im Menschen seit Erschaffung Adams vorhanden ist, das verlorene Paradies des rechten Atems – so klingt und singt es und will uns oft ganz merkwürdig fesseln und packen. Denn fraglos hat es mit dem Atem eine sonderbare und wunderbare Bewandnis. Lächeln darüber ist billig und banausisch. Und wer viel Zeit hat und sich tiefer versenken kann in die alte Lehre vom Atem und in die Lehren der verschiedenen theosophischen Schulen, der erfährt, dass dem Kulturmenschen nicht nur „sein richtiger Atem“ längst verloren ging, sondern noch so vieles andere, was man alles nicht ohne einiges Recht als „verlorenes Paradies“ bezeichnen könnte. Und auf die Gefahr hin, von vielen klugen Köpfen nun selber belächelt zu werden, möchte ich diese große innere Harmonie einfach die Gotteskindschaft nennen. Die lässt sich allerdings – für den Europäer jedenfalls – nie mit den Yoga-Praktiken und

Atemübungen einer östlichen Schule erzwingen. Wer es dennoch versucht auf diesem „linken Pfade“, der verfällt gar oft in seelischen Krampf, in die Neurose oder in psychische Spaltungen, die ihn ins Nervensanatorium führen oder ins Irrenhaus, wo dann oft vergeblich die verlorene Einheit wieder gesucht wird.

Aber was hat das alles mit unserem so einfachen logisch-biologischen und so gar nicht wunderbaren Fasten zu tun? Nun, es war doch gut, dass wir einmal kurz an das „Geheimnis“ vom Atem rührten, denn dies beschäftigt sehr viele kluge und noch viel mehr verworrene Menschen. Und gerade diese letzteren drängen sich häufig zur Fastenkur, weil sie irgendwo gehört haben, dass gerade das Fasten im Verein mit dem Yoga-Atem erwünschte Ergebnisse einer bestimmten „Entwicklung“ verspricht.

Wir aber suchen einfach den physiologischen, natürlichen und gesunden Atem dem Zwecke des Heilfastens dienstbar zu machen. Gewiss ging auch der „verlorene“. Das Naturkind, etwa der Indianer der bolivianischen Berge oder der Watussi der ostafrikanischen Steppe, die haben ihn noch, den lang ausströmenden, freien, gelösten Atem des gesunden, unverbildeten Menschen. Das europäische Schulkind verliert ihn bereits. Und kein Fußballsport und keine Militärausbildung¹⁰ bringen ihn wieder zurück.

Weil nun der „Natur“-Atem verloren ging, muss eben „die Kunst“ des Atmens helfen. Gibt es die? Und ist sie zuverlässig? Trägt sie der Anatomie und Physiologie ausreichend Rechnung? Über den Atem und die Atemtechnik, -gymnastik usw. ist schon recht vieles geschrieben worden. Mir ist das kleine Büchlein von *Leo Kofler* „Die Kunst des Atmens“¹¹ immer besonders zustatten gekommen, weil es mir obige Fragen zu bejahen scheint. Die Übungen *Koflers* sind klar und einfach und logisch.

Die bekannte Atemschule *Schlaffhorst-Andersen*¹² baut sich auf den einfachen Regeln *Koflers* auf. Diese Schule scheint noch die beste in Deutschland zu sein. Sie nimmt den

Gesang zu Hilfe, um einen gesunden, freien und starken Atem zu erzielen, der dem Naturatem entsprechen soll. Das Singen steht im Mittelpunkt ihrer ganzen Methodik. Aber selbst bei dieser doch recht vernünftigen Atemschule wird noch mit der Atemschulung so ein klein wenig „schwarze Magie“ getrieben, nicht ex officio gewiss und nicht bewusst, aber von manchen Schülern, die mitunter eigene Wege gehen, und denen es dann geht wie dem Zauberlehrling *Goethes*. Anscheinend verführt die Beschäftigung mit dem Atem und jeder Kult des „Odems“ leicht zum Überschreiten einer gewissen rationalen Grenze.

Wir legen beim Fasten Wert auf eine nicht schnappende, nicht verkrampfte Einatmung und auf eine „strömende“ längere, recht ergiebige Ausatmung. Eine Faustregel wird den Fastern mit auf den Weg gegeben, so ungefähr: Beim behaglichen Gehen: Vier Schritte lang einatmen, sieben Schritte ausatmen.

Der Fastende bekommt dann gelegentlich etwas gesagt über die Rolle des Zwerchfells bei der Atmung und über die Bedeutung der Rhythmisierung des Atems für seine Kur und seine spätere Gesundheit. Das ist alles, was beim Fasten an „Atemschulung“ nötig ist. Wird mehr verlangt, dann verweise ich auf die Schule *Schlaffhorst-Andersen*. Besonders „faule Atmer“ müssen allerdings vor dem Einschlafen etwas üben, um den rechten Rhythmus mit in den Schlaf zu nehmen.

Auf Grund mancher Beobachtung bin ich der Ansicht, dass gewisse Fälle von stärkerer Morgenmüdigkeit einfach auf Kohlensäurevergiftung beruhen. Beobachtet man diese Menschen beim Einschlafen, so kann man bemerken, wie der Atem immer oberflächlicher wird. Oft scheint er ganz zu stocken, dann folgt ein tiefer Atemzug, oft vor einem Herumwerfen des Körpers begleitet. Und das Spiel beginnt von neuem. Diesem Unfug lässt sich durch ein ernstliches Sich-in-den-Schlaf-Atmen steuern. Allerdings gelingt die Korrektur nur dann, wenn die Übungen wochenlang und monatelang durchgeführt werden.