Ae 317

Niederrheinischer Verein für Gesundheitspflege

Ein neues Naturmittel
gegen Krankheit und Laster.

Von

Theodor Stöckmann.

Alle Rechte vorbehalten.

Ae
317

Universitäts- u. Stadtbibliothek Köln
Abt. 3
Für: HB
343: 675a

Vorwort.

Dieses Buch zeigt nur dürftig die Grundlage zu der richtigen Lebensweise. Der Aufbau und Ausbau nach allen Seiten konnten leider noch nicht vorgenommen werden. Jede aufrichtige Bemühung um unsere Sache und Mitarbeit ist willkommen. Sollte unser Unternehmen Erfolg haben, so wird es so geleitet werden, daß es möglichst niemanden verletzt. Wir bleiben auf dem gesundheitlichen Gebiete, das für jeden Platz hat.

Der Herausgeber.
Ständige Adresse: Göttingen.

Die Menschheit unserer Tage ist krank. Ein Heer von Krankheitsfällen kürzerer und längerer Dauer verwüstet sie. Hülfslos, mit den Zeichen der Qual und des Schmerzes sind viele an ihr Lager gekettet oder schleppen sich unter Klagen und Stöhnen mühsam fort. Den meisten von diesen ist die Erde ein Jammertal, die Welt die denkbar unvollkommenste. Der Tod hält eine reiche, frühzeitige Ernte unter der Menschheit. Er reißt das Kind von der Mutterbrust, den Jüngling aus seinem Streben, den Mann aus seinem Schaffen. Zu den Krankheitsfällen gesellt sich eine allgemeine Krankhaftigkeit. Die Bewegungen der meisten Menschen sind schwerfällig und plump. Jünglinge bewegen sich wie Greise. Die aufrechte Haltung ist zu einer krummen geworden, das Gehen zu einem Kriechen. Die Gesichtszüge vieler jungen Leute sind greisenhaft. Bei nicht wenigen hört das Leben da auf, wo es eigentlich erst recht beginnen soll. Die Lust zu leben ist im Schwinden und mit ihr die Arbeitsfreudigkeit. Unter Widerwillen, Murren und Klagen wird der Beruf erfüllt. Die Erde gleicht einer großen Zwangsanstalt. Wenn nicht der Magen und Staat zur Arbeit drängten, würde die Arbeit von der Mehrzahl eingestellt werden. Die freie Zeit wird selten zum wahren Kunst- und Naturgenuß benutzt. Durch die Natur laufen die meisten gesenkten Hauptes empfindungslos; daher das Bestreben, immer in Gesellschaft zu gehen. Anstatt sich in die großen Werke der Schöpfung anbetungsvoll zu versenken, kleben sie an der Oberfläche des menschlichen Getriebes und unterhalten sich davon.

Der größte Teil der freien Zeit gehört dem Laster. Durch dieses entsteht die Mehrzahl der Krankheiten. Es steht fest, daß der Lasterhafte auch seine Nachkommen krank macht. Es gibt heutzutage drei Hauptlaster: Unzucht, Völlerei und starkes Rauchen. Die Liebe ist die Königin der menschlichen Tugenden, die Unzucht die der Laster. Wie die Tugenden verwandt sind, so auch die Laster.

Das eine Laster führt zum andern. Zwischen diesen drei Großmächten spielt sich das Leben der meisten Erdbewohner ab, nur daß dem Rauchen nicht von allen gefrönt wird. Auf dem Altar des Lasters opfert der Reiche und der Arme, der Gebildete und der Ungebildete, der Hohe und der Niedrige. Wer der Sterblichen hätte dort nicht schon geopfert? — Man findet auf ihm Pfennige, Markstücke, viele Taler, Hundert- und Tausendmarkscheine, allerlei Wertgegenstände, große Vermögen, selbst Weltreiche, Jugendlust, Männerkraft und Frauenwürde. Kaum sind die Berufspflichten mit Unlust erfüllt, so strömt die Menge zum Dienst der Götzen, und mit ganzer Hingabe wirft sie sich ihnen mit allem, was sie ist und hat, in die Arme. Auch die, welche zu Hause bleiben, bringen in der soliden Häuslichkeit ihr Opfer, aber ganz solide. Die Befriedigung der abnormen Lust bereitet nun zunächst großes Vergnügen, aber bald kommen die bitteren Folgen. Körper und Geist werden zerrüttet, und der Nimmersatte will sich nun losmachen oder mit Maßen genießen, aber da entdeckt er, daß er das nicht kann, und so eilt er ohne eine frohe Stunde, von Vorwürfen und Schmerzen gepeinigt, dem Grabe zu. Wahre Freude, wahres Glück, wirklichen Genuß, der das Gemeine verabscheut, hat er nie gekannt. Aus dem vermeintlichen Genuß ist wirklicher Verdruß geworden.

Die allgemeine Unzufriedenheit in der heutigen Zeit kommt gewiß teils von schlechten Verhältnissen, teils aber auch von der Laster- und Krankhaftigkeit. Der Krankhafte ist nicht glücklich, und der Lasterhafte ist verdrießlich und hat nie genug, weil die Ansprüche des Lasters wachsen. Sollen die Verhältnisse sich bessern, so muß man vor allen Dingen sich selbst bessern, mag man zu den Hohen oder zu den Niedrigen gehören.

Gegen die erwähnten Uebel ist schon viel getan und auch mit Erfolg; aber es läßt sich noch mehr tun. Soll ein Uebel beseitigt werden, so müssen seine Ursachen entfernt werden. Die Hauptwurzeln der Uebel stecken in der Lebensweise. Für Krankheiten steht das fest, es gilt aber auch für das Laster. Wer Nikotin- und Alkoholgenuß meidet, gesunde Nahrung mäßig genießt, sich gehörig bewegt, fleißig badet und nicht lange schläft, wird kaum lasterhaft werden. Wo in der Geschichte die Gymnastik in Blüte stand, standen die sie Ausübenden hoch. Wollen wir

uns heben, so müssen wir unsere Lebensweise heben, womöglich die richtige finden. Oder sollte es von Natur aus für die Menschen keine bestimmte, im wesentlichen für alle gleiche Lebensweise geben? — Sollte der Mensch in dem wohlgeordneten, gesetzmäßigen Naturgetriebe eine Ausnahme machen? — Das ist kaum anzunehmen. Es drängt sich uns im Hinblick auf Ordnung und Gesetzmäßigkeit in der Welt der Glaube auf, daß alle Menschen unter gleichen Verhältnissen genau dieselbe Lebensweise haben müssen. Bisher kennen wir die richtige Lebensweise der Menschen noch nicht. Es wird immer wieder eine bessere gefunden, aber nicht die Lebensweise.

Welch große Rolle Stoff und Zeit im Weltall spielen, ist bekannt. Den Stoff und seine Eigenschaften haben wir für unsere Lebensweise ausgenutzt, so gut es ging. Es ist Großes geleistet worden in der Anwendung von guter Nahrung, Wasser, Licht, Luft, Erde, Bewegung, Wärme, Medikamenten und Instrumenten. Es würde zu weit führen, die Verdienste der Forscher auch nur annähernd zu würdigen. Die Zeit jedoch, in deren Rahmen sich die Welt und unser Verkehr bewegen, ist für unsere Lebensweise wenig ausgenutzt worden. Nach den Jahreszeiten richten wir uns, weil wir müssen, nach der Tageszeit nicht. Wir machen die Nacht zum Tage und den Tag zur Nacht. Noch keiner hat unseres Wissens die Frage richtig angeregt, wann wir schlafen müssen, geschweige denn beantwortet. Es muß doch eigentlich auch für die Schlafzeit Einheitlichkeit und Gesetzmäßigkeit geben. Daß ein Kranker nicht immer so schlafen kann wie ein Gesunder, ist klar. Es wäre aber doch höchst merkwürdig, wenn Gesunde, unter gleichen Verhältnissen lebend, verschiedene Schlafzeiten hätten. Selbst wenn Gesunde sonst unter verschiedenen Verhältnissen leben, können sie dieselbe Schlafzeit haben; z. B. wer den Tag über tüchtig gearbeitet hat, der schläft die bestimmte Zeit fest, und wer nichts getan hat, der schläft dieselbe Zeit weniger fest. Größere Anstrengung braucht also nicht längeren Schlaf zu erfordern.

Wenn wir nun mitten in die Untersuchung gehen, so behandeln wir nichts Unwichtiges. Das geht aus dem Ausgeführten und sonst Bekannten hervor. Was der Schlaf zu leisten vermag, ist wohl jedem aus Erfahrung bekannt. Hat einer sich mal total betrunken und ist also von Alkoholvergiftung hochgradig erkrankt,

heilt ihn der Schlaf in einigen Stunden. Ueberhaupt ist der Schlaf das Hauptheilmittel des Gehirns.

Suchen wir jetzt die richtige Schlafzeit! Sie kann sich nicht nach Tag und Nacht richten, denn niemand wird es fertig bekommen, die langen Winternächte zu durchschlafen, er müßte sonst krank sein. Im hohen Norden scheint die Sonne fast ein halbes Jahr nicht. Können seine Bewohner so lange schlafen? — Wohl aber ist sicher, daß der Schlaf zur Nachtzeit stattfinden muß, denn dann bekommt er am besten. Welche Nachtzeit ist nun dafür anzusetzen? Legt sich ein einigermaßen Gesunder meinetwegen um 10 Uhr zur Ruhe, so wird er, wenn er nicht zu spät zu Abend gegessen und sich müde gearbeitet hat, ungefähr 4—4½ Stunden fest schlafen. Dann wird er unruhig, Träume kommen, eine Pollution stellt sich wohl auch ein, die Körpertemperatur sinkt, die Füße fangen an zu schwitzen und je länger er schläft, desto matter und verdrießlicher wird er. Mit dem übermäßigen Zunehmen der Schlafzeit ist ein Abnehmen der Rüstigkeit verbunden. Steht ein Langschläfer auf, dann hat er einen ganz ekelhaften Geschmack. Die Zunge klebt, und der Mundgeruch ist ein widriger. Die meisten geschlechtlichen Verirrungen haben ihre Ursache in langem Schlaf. Um die erwähnten Uebelstände zu beseitigen, soll man vor ihrem Eintritt aufstehen. Unsere Vorfahren haben mehr als wir die frühen Morgenstunden zu schätzen gewußt. „Morgenstunde hat Gold im Munde.“ Heute noch sind die älteren Landleute eifrige Verehrer der Morgenstunden. Ein berühmter Arzt, Dr. Hufeland, preist in seiner Makrobiotik die Morgenstunden sehr. Unter anderen sagt er: „Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühaufstehen.“ Es ist aber nicht genug, daß man früh aufsteht, man soll auch früh zu Bett gehen: „Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, reich und weise.“ Wir müssen also von unserer heutigen Gewohnheit mit der Schlafzeit zurückgehen. Der Vormitternachtsschlaf ist ja gerade derjenige, der am besten bekommt. Leute, die in harter Arbeit stehen, legen sich früh hin, weil sonst die Kräfte nicht ausreichen. Nicht grundlos wird beim Militär darauf gesehen, daß die Leute früh zur Ruhe kommen. Es gibt im Jahre längere Zeiten, besonders bei der Kavallerie, wo die Mannschaften nur 4½—5 Stunden schlafen. Und was leisten sie dabei! Bei einem Nachmitternachtsschlaf würden

sie das nie können. Die Landleute sind fast alle Verehrer des Vormitternachtsschlafes. Es ist erstaunlich, was sie bei einigen Stunden solchen Schlafes leisten. Im Sommer, während der Heuernte, schlafen sie ungefähr von 9—½2 Uhr, arbeiten den ganzen Tag enorm, und sind gerade um diese Zeit selten krank. Geht die Schlaferei wieder los, kommen die Krankheiten. Als es noch keine Dreschmaschinen gab, war die Arbeit noch eine strengere. Es wurde vor Tage gedroschen, meist von 1 Uhr ab. Nach dem Dreschen ging es ohne weiteren Schlaf an die Tagesarbeit, und mit vollem Magen legte man sich um 8 Uhr abends zur Ruhe, also unter sehr ungünstigen Umständen, und dabei diese ungeheuere Leistungsfähigkeit! Ein früherer Arbeiter, jetzt Schutzmann, erzählt, er habe mehrere Winter nach reichlichem Abendessen von 8—½1 oder 1 Uhr geschlafen, bis 5 Uhr gedroschen, aber „feste“, dann sei er über einen steilen Berg in die 1 Stunde entfernte Stadt an schwere Arbeit gegangen, abends zurückmarschiert, um den folgenden Tag wieder so zu verleben, doch habe er sich nie in seinem Leben so wohl und kräftig gefühlt, wie bei jener Lebensweise, und er habe damals noch Musikstunden genommen. Dies ist ein Fall von den Tausenden gleicher und ähnlicher Art. Jeder, der den Vormitternachtsschlaf ernsthaft ausprobiert hat, schätzt ihn als den besten. Wer ihn nicht angewandt hat, hat durchaus keine Berechtigung, über ihn abzuurteilen. Taten reden, nicht Ansichten. Weiter ist bekannt, daß Rekonvaleszenten (Genesende) früh müde werden und nicht lange schlafen können. Die Natur möchte sie eben vor Erkrankungen schützen und drängt auf den naturgemäßen Schlaf. Natürlich ist der Mensch klüger als sie: er meistert sie. — Kinder werden früh müde und melden sich früh wieder; doch wird ihnen durch Schläge und Drohungen die Natur ausgetrieben: dann sind sie auch recht artig und arten ganz auf den Papa oder die Mama. Dr. Hufeland sagt in seiner Makrobiotik: „Zwei Stunden abends vor Mitternacht durchschlafen sind für den Körper mehr wert als 4 Stunden am Tage.“ Es ist somit schon längst unter Gelehrten und Ungelehrten bekannt, daß der Vormitternachtsschlaf der beste Schlaf ist, und zwar ist dies durch die Erfahrung von Jahrtausenden festgestellt und nicht durch eine auftauchende, arrogante Theorie eines eingebildeten Menschen. Warum hat man nun diesen Schlaf nicht ausprobiert? — Warum forscht man nicht in diesem Stück

menschlicher Natur? — Man hat doch allen Grund dazu. Die Behandlung der Menschen in gesundem und krankem Zustande ist doch davon abhängig, daß man ihre Natur kennt. Wie soll man sonst erziehen und welchen Plan der Krankheitsbehandlung zugrunde legen? — Schwierig sind allerdings die Versuche. Das „Versuchskaninchen" muß sich völlig den Störungen der menschlichen Gesellschaft entziehen können, und dazu gehört Geld, viel Geld. Dann kommt der Kampf mit sich selbst, denn das Ablegen lieber Gewohnheiten ist nicht leicht. Schließlich wirkt die Meinung anderer störend.

Es sind nun, wenn auch unter recht ungünstigen Verhältnissen, Versuche gemacht und Feststellungen erzielt worden. „Aller Anfang ist schwer." Der Anfang ist gemacht, und das Ende kann nicht ausbleiben, sollte sich auch ein mächtiges Gegengeschrei erheben. Unsere nach Wahrheit drängende Zeit läßt eine gefundene Wahrheit nicht fallen. Der Anfang der Versuche liegt in der Geschichte einer Krankheit. Es war jemand so krank, daß er von einem Helfer zum anderen lief. Künstliche Mittel und Naturheilmittel, beide von Sachverständigen in großer Zahl angewandt, versagten. Ein behandelnder Arzt äußerte, das Leiden beruhe auf tuberkulöser Basis, ein Teil des linken Lungenflügels sei affiziert. Das Kniegelenk und das obere Schienbein schmerzten und waren geschwollen. Der Kopf war heiß und dauernd eingenommen, Hände und Beine kalt. Die Stuhlentleerungen waren durch keins der vielen angewandten Mittel mehr zu erzwingen, und sie erfolgten nur alle 5—6 Tage spärlich. Der Schlaf trat spät ein, Nachtschweiße begleiteten ihn und der Patient stand entkräftet und matt auf. Stand er mal früher auf, dann schwitzen Hände und Füße nicht so stark, und dieser Umstand gab Veranlassung, ihn immer früher aufstehen zu lassen. Eine ganz geringe Besserung trat ein, als er von 10—3 Uhr schlief; aber der Zustand war noch immer unerträglich. Je mehr nun der Schlaf auf Vormitternacht verlegt wurde, desto besser wurde das Befinden; aber die Verdauung wollte absolut nicht funktionieren. Doch ließ der Glaube an die von Natur festgesetzte Schlafzeit und ihre Wirkung die Versuche nicht einschlafen. So wurde unter vielen Störungen nach rückwärts und vorwärts probiert; es wurden 2, $2^1/_2$, 4, 5 Stunden durchschlafen. Einst stand der Patient nach einem Schlaf von 7 bis 11 Uhr 20 Min. vormitternachts auf und siehe da: es kam Bewegung in den

regungslosen Leib. Besonders eilig hatten es die Blähungen. Auch in den ganzen Körper zog Leben ein. Der Würfel war gefallen, der Rubiko überschritten. Er genas zusehends und wurde recht kräftig. Später konnte er sein rettendes Heilmittel leider nicht mehr anwenden. Es ist noch zu bemerken, daß die Versuche nach Ortszeit gemacht sind, also nicht nach der bei uns benutzten Verkehrszeit, und sämtliche Zeitangaben in dieser Schrift beziehen sich auf die Ortszeit. Obiger Erfolg ist der Antrieb gewesen, die Frage nach dem Schlafe nicht fallen zu lassen. Es sind Versuche an „Gesunden" gemacht worden, und diese sind von den enorm günstigen und starken Wirkungen der neuen Schlafzeit überzeugt worden. Bei kleinen Kindern und Greisen konnten leider noch keine Versuche gemacht werden.

Die Wirkungen des neuen Schlafes sind in der Tat recht bedeutende. Sie bestehen in einer lebhafteren Tätigkeit der Organe und damit in einer Regulierung des Stoffwechsels. Beim alten Schlafe findet ein stetes Sinken der Körpertemperatur statt. Daher muß das Bett reichlich mit Decken versehen sein. Beim neuen Schlafe hingegen setzt eine bis zum Schlusse dauernde höhere Temperatur des Körpers ein, die starke Bedeckung nicht duldet, und die Pollutionen fallen fort. Ueber den richtigen Zeitpunkt gehendes Schlafen oder Liegen bringt gleich Disharmonie in die körperlichen Funktionen. Die Augen fangen an zu tränen, Temperatur und Energie sinken. Dagegen belohnt sich rechtzeitiges Aufstehen reichlich. Gesunde empfinden die Wohltaten des rechtzeitigen Aufstehens in der Regel stärker als Kranke. Gelingt es jenen, naturgemäß zu schlafen, so fühlen sie sich beim Aufstehen wie von neuem geboren. Sie sind in Harmonie mit sich selbst und der Natur. Die körperlichen Organe funktionieren großartig, Mundspeichel ist reichlich vorhanden, die Stimme wird klar. Ein junger Mann, der nur ganz kurze Zeit naturgemäß geschlafen hatte, war ohne Uebung bedeutend stärker geworden. Bei Kranken hängt natürlich die Wirkung von der Art der Erkrankung ab. Schwere Krankheiten weichen schwerer als leichte. In welch äußerst schwierigem Falle eine Heilung erzielt wurde, ist vorhin klargelegt. Daß der naturgemäße Schlaf im Verein mit den erprobten ärztlichen Maßnahmen größere Heilerfolge erzielen wird, als überhaupt bis jetzt erreicht sind, ist selbstverständlich, denn er stärkt die Kraft der

Natur, worauf doch bei der Krankheitsbehandlung das Hauptgewicht zu legen ist. Ob Tuberkulose und andere gefürchtete Krankheiten jetzt heilbar sind, wird die Zukunft lehren. Auf jeden Fall ist eine Bekämpfung dieser Krankheiten ohne das neue Mittel unvollständig und weniger erfolgreich. Sollte unser Mittel, im Verein mit erprobten angewandt, nichts helfen, dann ist Schluß. — Die Wirkung bei akuten Krankheiten kann nicht immer eintreten, weil die akut Kranken häufig vor Mitternacht nicht schlafen können.

Inzwischen werden sich wohl so viele Einwände gegen unsere Untersuchung und Feststellung gehäuft haben, daß wir auf die hauptsächlichsten erwidern müssen. Die Einwände richten sich teils gegen die zeitliche Lage des neuen Schlafes, teils gegen seine Dauer. Es heißt: „Die Lage vor Mitternacht kann nicht richtig sein, denn sie vereinbart sich nicht mit den bestehenden Berufs-, Verkehrs- und Vergnügungsverhältnissen. Was sollte man in der Zeit nach Mitternacht anfangen? Vielleicht sich langweilen und erkälten?" — Diese Einwände sind tatsächlich gemacht worden. Darauf ist zu erwidern, daß ein Naturgesetz von unseren Einrichtungen unberührt bleibt. Erst kommt dies Gesetz und dann kommen wir. Wir haben uns nach ihm zu richten. Tun wir es nicht, bestrafen wir uns selbst. Die Dauer des neuen Schlafes wird den meisten zu kurz sein. Nach Dr. Hufeland sind 2 Stunden Vormitternachtsschlaf besser als 4 Stunden Tagesschlaf. Schlafen wir also 4 Stunden 20 Minuten nach der neuen Weise, so ist das besser, als wenn wir 8 Stunden 40 Minuten Tagesschlaf halten; das genügt doch. Außerdem kommt es beim Schlaf mehr auf die Tiefe als auf die Länge an. Ferner ist es bekannt, daß viele große Leute $4^1/_2$ bis 5 Stunden oder weniger geschlafen haben. Dahin gehören Friedrich der Große, Goethe, Napoleon I., Alexander von Humboldt, Rudolf Virchow u. a. Viele werden die Richtigkeit unserer Feststellung nach jeder Richtung bestreiten. Auf unserer Seite steht zunächst die Erfahrung der Alten und der Versuch. Will jemand unser Resultat für falsch erklären, so bringe er Beweise, und diese Beweise müssen sich auf Versuche stützen. Ansichten, bisherige Gewohnheiten sind keine Beweise auf unserem Gebiete. Die Versuche müssen zweckmäßig gemacht werden, d. h. in der später beschriebenen Weise. Falsche Versuche haben auch falsche Resultate. Sind die Versuche vorsichtig an eigener Person

oder an Fremden gemacht und ergeben ein anderes Resultat, dann ist event. ein Gegenbeweis da. Zugegeben sei, daß die Minutenzahl vielleicht noch nicht definitiv gefunden ist. Es bietet sich also jedem Gelegenheit, mitzuhelfen durch Versuche und Mitteilung derselben.

Nehmen wir nun das Gefundene als Tatsache an, wie läßt es sich dann verstehen? Unser Leben ist zunächst von der Sonne abhängig. Mit ihrem Steigen und Fallen steigt und fällt das Leben. Das zeigt sich im Laufe des Jahres, wie bekannt, und im Laufe eines einzigen Tages. Vor Sonnenaufgang schreit der Hahn, singen die Vögel. Wer selbst nach genügendem Schlafe an einem Frühlings- oder Sommermorgen vor der Dämmerung ins Freie geht und aufachtet, der spürt die mächtige Kraft, die durch die Schöpfung geht: die Kraft der steigenden Sonne. Am Abend dagegen sinkt die Sonne am stärksten und mit ihr das Leben. Die Vogelwelt, die bei stark steigender Sonne außer Rand und Band ist, verhält sich bei schnell sinkender Sonne im allgemeinen ruhig. Im Sommer suchen die Hühner schon lange vor Dunkelheit ihre Schlafstätte auf. Der naturgemäße Schlaf für den Menschen tritt bei stark fallender Sonne ein; schickt sie sich an, wieder zu steigen, kommt das Erwachen.

Das Gebiet der Anwendung unseres Mittels gehört zum größten Teil den Herren Aerzten. Sollte jemand bei der Anwendung auf Schwierigkeiten stoßen, so muß er sich an die Aerzte wenden, die unser Mittel kennen. Was hier ausgeführt wird, geschieht nicht im Gegensatz zu der ärztlichen Behandlung, sondern im Anschluß an sie. Einer unser Hauptgewährsmänner ist Dr. med. Hufeland. Für die Anwendung des naturgemäßen Schlafes muß zunächst die Ortszeit festgestellt werden, d. h. die Zeit, die sich genau nach dem Laufe der Sonne richtet. Früher hatten wir Ortszeit, jetzt wird Verkehrszeit gebraucht. Die Ortszeit wird man am besten auf der Post oder der Bahn gewahr. In einigen Kalendern ist sie angegeben. Auf dem Lande erkundige man sich nach ihr bei den Herren Geistlichen und Lehrern. Da die Zeit für uns so wichtig ist, so erkundige man sich an 2 oder 3 Stellen. Ist sie genau festgestellt, kann der neue Schlaf beginnen. Zur Erreichung des neuen Schlafes gibt es zwei Methoden. Die eine besteht in dem

allmählichen Zurückgehen mit der Schlafzeit von der bisherigen Gewohnheit aus. Doch ist die, daß man sich nach gehörigen Vorbereitungen gleich kurz vor 7 Uhr hinlegt, vorzuziehen. Um 7 Uhr soll der Schlaf eintreten, daher lege man sich so früh hin, daß der Schlaf um 7 Uhr auch wirklich eintritt. Das Sichhinlegen darf nicht zu früh und nicht zu spät erfolgen. Leute, die schnell einschlafen, gehen kurz vor 7 Uhr zur Ruhe, solche, die schwer einschlafen, früher. Wann letztere sich hinlegen müssen, richtet sich nach den individuellen Umständen (einzelnen Fällen). Schon in der Zeit von 6 Uhr 30 Minuten bis 6 Uhr 38 Minuten sich zur Ruhe zu begeben, ist in wenigen Fällen ratsam. Vor 6 Uhr 30 Minuten soll sich überhaupt niemand umlegen. Wenn auch der Schlaf beim ersten Versuch nicht um 7 Uhr eintritt, dann ist das eben nicht zu ändern. Wichtig ist, daß man um 7 Uhr liegt. Die Zeit von 7 bis 11 Uhr 20 Minuten ist nicht nur zum Schlafen, sondern auch zum Liegen bestimmt. Stehen oder sitzen wir in dieser Zeit, so ist die Natur in uns nicht so kräftig, als wenn wir während derselben liegen. Schläft jemand nun in der ganzen Zeit nicht, so stehe er nach ihr nicht auf, sondern warte, bis er einige Stunden geschlafen hat. Die Natur läßt sich nicht immer erzwingen. Gewaltkuren sind immer verkehrt. Tritt der Schlaf um 7 Uhr ein, dann erfolgt in den ersten Versuchszeiten häufig schon in der Zeit von 9 bis 9 Uhr 30 Minuten Erwachen. Dann schon aufzustehen, hat sich bisher nicht bewährt. Tritt darauf von 9 bis 11 Uhr 20 Minuten kein Schlaf ein, versuche man ruhig das Aufstehen und warte die Wirkungen ab. Sollten dieselben ungünstig sein, so bleibe man unter gleichen Umständen in Zukunft länger liegen, lege sich aber in ebenderselben Nacht nicht wieder hin, sondern schlafe nötigenfalls im Sitzen, aber nicht lange. Schläft jemand die naturgemäße Zeit durch, so stehe er an ihrem Ende auf und bleibe munter. Letztere Aufforderung ist kaum nötig, denn er kann meist nicht mehr schlafen. In den ersten Versuchszeiten stellt sich wohl kurz vor Sonnenaufgang Müdigkeit ein. Wird sie sehr stark, schlafe man wenige Minuten im Sitzen, und sie ist verschwunden. Wer sich wieder hinlegt, der schläft einige Stunden fest und ist danach kränker, als wenn er die ganze Nacht durchschlafen hätte: er ist wie gerädert.

Zur Erzielung des naturgemäßen Schlafes läßt sich recht viel

tun. Wer schlafen will, muß müde sein. Müdigkeit läßt sich am leichtesten und billigsten durch Anstrengung erreichen. Das ist der große Vorzug der körperlich arbeitenden vor den nicht körperlich arbeitenden Klassen, daß sie Abends müde sind. Wer keine Anstrengung hat, muß sie sich verschaffen durch Feld- oder Gartenarbeit, Turnen, Laufen, Bergsteigen, Schwimmen 2c. Am besten läßt er sich einen Spazierstock oder Schirmstock aus Metall mit Stockfarbe machen und geht damit unter Uebungen spazieren. Diese Bewegung in frischer Luft ist derjenigen in staubigen Hallen vorzuziehen und bekommt großartig. Die Anstrengung darf nicht kurz vor dem Schlafengehen erfolgen. In den letzten Viertelstunden des Tages geht man am besten ganz langsam. Das befördert die Müdigkeit sehr.

Zur Erzeugung von Müdigkeit dienen auch Wasseranwendungen. Sie müssen so früh gemacht werden, daß die Müdigkeit nicht nach 7 Uhr eintritt. Wie ermüdend Schwimmbäder wirken, ist bekannt. Sie sind für Gesunde, während Anwendungen heißen Wassers mehr für Kranke sind. Nach einer Anwendung heißen Wassers muß sogleich eine solche kalten Wassers folgen, und sofort nach jeder Anwendung muß Erwärmung kommen, am besten durch Bewegung, im Notfalle durch Bettruhe. Würde ein Kranker durch die Anwendung kalten Wassers aufgeregt werden, sodaß er um 7 Uhr nicht einschlafen könnte, dann muß statt des kalten Wassers lauwarmes nach dem heißen genommen werden. Vor 7 Uhr werden die Bäder am besten in möglichst aufrechter Körperhaltung genommen, nach 7 Uhr in liegender. Eine vorzügliche Anwendung ist folgende: Von 5 bis $^1/_2$6 Uhr nimmt man ein Brausebad, mit heißem Wasser beginnend und mit kaltem schließend und zwischendurch abwechselnd. Dann zieht man sich schnell an und geht bis $^3/_4$7 Uhr sofort spazieren, um sich darauf hinzulegen. Der Schlaf stellt sich so bald ein. Hat jemand keine Gelegenheit zu Vollbädern, dann nehme er Fußbäder, kalte oder heiße mit folgender Abkühlung. Auf beide folgt Bewegung. Großartig wirkt das Barfußgehen. Es kann nicht genug empfohlen werden. Anfänger beginnen damit nachmittags. Auch hieran muß sich sofortige Erwärmung durch Bewegung schließen.

Soll der Schlaf rechtzeitig eintreten, so muß auch das Essen zweckmäßig eingerichtet sein. Besonders kommt es auf die Zeit

des Abendessens an. Es hat um 4 Uhr oder früher, allerspätestens um 1/2 5 Uhr zu geschehen. Wird morgens bald nach dem Aufstehen gegessen, so tritt Müdigkeit ein. Uebrigens findet jeder bei Versuchen die Zeit zum Essen selbst bald. Wir legen ja den Kern, aus dem sich der Baum entwickeln muß. Kalte Speisen haben vor warmen den Vorzug, feste vor flüssigen. Trinken soll man nur bei Durst. Es ist sehr schädlich, die festen Speisen durch Flüssigkeit hinunterzuspülen. Alkohol und starke Gewürze sind ebenfalls schädlich. Der Genuß von Obst, Nüssen und grünen Salaten muß gesteigert werden. Beim Einkauf von Milch und Käse sei man vorsichtig. Milch von Kühen, die zeitlebens an der Kette liegen, dauernd im Mist stehen oder liegen und häufig faulende Abfälle erhalten, kann nicht gesund sein. Die definitive Regelung der Ernährungsfrage ist erst später möglich. An dieser Stelle sei gleich auf die Schädlichkeit des Rauchens hingewiesen. Bei unseren Versuchen hat es furchtbar gestört. Hat jemand Drang zum Rauchen oder Alkoholgenuß, so genieße er eine kleine, aber ziemlich starke Süßigkeit, und der Drang wird vermindert.

Auch Schlafzimmer und Schlafstätte müssen zweckgemäß eingerichtet sein. Das Schlafzimmer muß geräuschlos, geruchlos, trocken und geräumig sein und auch bei Nacht den Zutritt frischer Luft haben. Vorrichtungen zur Verdunkelung sind zweckmäßig. Geräuschlose Zimmer sind bei dem Wirrwarr und Radau unserer Tage nicht leicht zu haben. Der Mensch kann es aber durch Ermüdung dahin bringen, daß er nicht so leicht durch ein Geräusch erwacht. Die hinteren Räume eignen sich mehr zu Schlafzimmern als die vorderen. Man nehme die Schlafzimmer direkt unter oder über den Schlafzimmern der Mitbewohner des Hauses und ziehe in eine ziemlich hoch gelegene Wohnung. Die unter einem Wohnenden kann man ja leicht zur Rücksichtnahme zwingen. Es ist gut, wenn zwei in einem Zimmer schlafen, damit eine gegenseitige Ueberwachung stattfindet, nur darf keiner schnarchen. Die Schlafstätte oder das Bett muß geruchlos und einfach, aber immer warm genug sein. Federdecken sind nur in Notfällen zu gebrauchen. Die Unterlage ist ziemlich hart, nur für den Kopf weicher. Der Körper liegt ganz grade und der Kopf nicht höher als das Rückgrat. Die Seitenlage ist zu wählen, dabei muß aber der Kopf der Lage des Rückgrates entsprechend etwas erhöht werden. Die Decke muß (besonders im

Winter) bis zum Halse gehen. Das Atmen hat immer durch die Nase zu geschehen. Es ist merkwürdig, daß die meisten Eltern bei ihren Kindern nicht darauf achten. Schließlich sei noch darauf hingewiesen, daß kalte Füße dem Einschlafen recht hinderlich sind. Nötigenfalls sind sie vor dem Schlafengehen am warmen Ofen oder durch eine Wärmflasche zu erwärmen. Ihre Abkühlung durch kaltes Wasser darf kurz vor dem Schlafengehen nicht immer erfolgen, weil die Anwendung kalten Wassers bei vielen zunächst aufregend wirkt.

Auf die Behandlung der Krankheiten kann ich als Laie nicht näher eingehen. Der Plan der Behandlung geht aus den allgemeinen Ausführungen hervor. Der Schlaf wird besser durch natürliche als durch künstliche Mittel erzielt, doch bedarf das noch der genaueren Untersuchung. Da ein voller Leib den naturgemäßen Schlaf hindert, so ist besonders auf Stuhlentleerungen zu achten, wie überhaupt möglichst alle Störungen des Schlafes durch den Arzt zu beseitigen sind. Dieses Mittel steht nicht im Gegensatz zu bewährten Mitteln, sondern in enger Beziehung. Sollte bei einer akuten Krankheit naturgemäßer Schlaf eintreten, was aber wohl selten geschieht, so stehe der Patient unter den nötigen Vorsichtsmaßregeln auf. Krankheiten heilen ist schwer, Krankheiten verhüten nicht. Wer naturgemäß lebt, wird so leicht nicht krank.

Dagegen dürfen wir etwas ausführlicher auf die Behandlung des Lasterhaften eingehen; sie ist eine körperliche und eine geistige. Es ist eingangs erwähnt, daß das Laster hauptsächlich auf verkehrter Lebensweise beruht. Wer geistige Getränke viel trinkt und stark raucht, schafft sich dadurch geschlechtlichen Reiz. Es wird zu wenig betont, daß starkes Rauchen diesen Reiz sehr fördert. Auf ihn sind auch Bett und langes Verweilen in demselben von großem Einfluß. Es „fallen" viele in frühester Jugend, weil ein zu warmes Bett und langes Schlafen sie verführt haben. Bei strengerer Lebensweise werden die Sitten reiner. Man wird selten finden, daß ein Vegetarier lasterhaft ist. Wollen wir das Laster bekämpfen, so müssen wir also bei der Lebensweise anfangen. Je naturgemäßer diese wird, um so mehr schwindet das Laster. Bei richtiger Lebensweise schmeckt das Laster nicht mehr, welches doch vordem so süß war. Ist erst der Geschmack am Laster beseitigt, so ist der Kampf mit sich selbst, der bekanntlich der schwerste ist, gewonnen. Zu diesem

Erfolg hilft eine geistige Behandlung sehr viel, die mit der körperlichen Hand in Hand geht. Es muß auf die Gefahren des Lasters hingewiesen werden: es ruiniert Leib und Seele. Der Genuß im Dienste des Lasters hat viel Bedenkliches an sich. Er geschieht nur in einem kurzen Augenblick, um dann einer ganz jämmerlichen Stimmung Platz zu machen. Ein lasterfreier Mensch dagegen lebt dauernd im Genusse, und dieser Genuß begünstigt sein Leben. Noch mehr als Belehrungen helfen Vorbilder. Zwei reine Augen leisten oft mehr als lange Belehrungen. Der Verkehr mit passenden Persönlichkeiten, besonders des anderen Geschlechtes, ist aufzusuchen. In diesem Punkte aber hapert's mächtig bei uns. Die sogenannten besseren Familien schließen sich ab. Der gesellschaftliche Verkehr bedarf unbedingt der Reform.

Nach dem Wie der Anwendung muß auf das Wo derselben eingegangen werden. In vielen Wohnungen läßt sich der neue Schlaf schwer durchführen. Die Bewohner solcher Häuser müssen also event. ausziehen. Wem es der Beruf und Mittel erlauben, der ziehe gleich weit genug, hinein in die Natur, wo der Boden seinen Mann ernährt. Es ist doch viel schöner, Ackerbau und Viehzucht zu treiben, als sich in staubigen Räumen herumzudrücken. Und gerade jetzt bietet sich Gelegenheit genug, hüben oder drüben Landwirtschaft zu treiben. Die Staaten und Großunternehmer helfen gern zur Ausnutzung des Bodens. Viele können ohne Schwierigkeiten naturgemäß schlafen, z. B. die Bemittelten. In einer modernen Villa kann dieser Schlaf gleich beginnen. Schon in den hinteren Räumen der Häuserreihen an Haupt- und Nebenstraßen gibt es geeignete Plätze. Am leichtesten und zweckmäßigsten läßt sich die neue Lebensweise in Heil- und Erziehungsanstalten, Kasernen, Badeorten 2c. durchführen. Die Anstalten, welche unser System einführen, werden es nicht bereuen: Die chronisch Kranken sind auf unser Mittel angewiesen, und die Eltern haben ein großes Interesse daran, ihre Kinder möglichst gut ausbilden zu lassen. Sollten sich keine Anstalten zur Einführung finden, so müssen neue eingerichtet werden: eine Gelegenheit zu günstiger und humanster Kapitalanlage.

Wie und wo die Anwendung unseres Mittels zu geschehen hat, darüber mag genug gesagt sein. Wird sie auch geschehen? — Viele sind durch ihren Beruf und ihre Wohnungsverhältnisse daran

gehindert. Aber eins können die ernstlich Gehinderten: sie können dahin wirken, daß die Hindernisse beseitigt werden und tun damit ein gutes Werk. Nicht wenige haben aber die Gelegenheit, naturgemäß zu schlafen. Werden sie es tun? — Der Abend bringt ja Vergnügungen, und die dürfen nicht versäumt werden. Das Vergnügen, welches naturgemäße Lebensweise bietet, überbietet jedoch den raffiniertesten Genuß. Es gehört allerdings Selbstüberwindung dazu, von dem abendlichen Getriebe Abschied zu nehmen, und die ist heutzutage selten. Es werden sich auch Leute finden, die naturgemäß schlafen, und diese werden andere gewinnen. Schließlich muß der Schlaf erzwungen werden. Der Zwang besteht schon für die chronisch (dauernd) Kranken. Da unser Mittel die Natur stärkt, so ist jeder Kranke darauf angewiesen, mag er Tuberkulose, Geisteskrankheit, Verdauungsleiden oder andere Leiden haben. Durch dies Mittel hat er unter kundiger Leitung wieder Hoffnung auf Genesung; es müßte denn sein, daß der Tod schon zu nahe ist. Für andere entsteht der Zwang zur Anwendung durch Konkurrenz. Liebe Schüler! Wollt Ihr Euch auszeichnen, andere überholen und etwas Tüchtiges werden, so arbeitet nicht in die Nacht hinein, sondern schlaft naturgemäß! Es lernt sich am beginnenden Tage großartig. Nützt Ihr ihn aus, so überflügelt Ihr mit der Zeit jeden, der in die Nacht hineinarbeitet. — Ihr alle, die Ihr körperlich oder geistig Großes leisten wollt, lebt naturgemäß! Ihr werdet allen anders Lebenden vorgezogen werden. Es gibt heutzutage eine Konkurrenz, die jedes Mittel anwendet, das neue Erfolge verspricht: das ist die militärische. Dasjenige Heer, welches naturgemäß ausgebildet ist, wird jedes anders lebende Heer, wenn dieses numerisch nicht zu sehr überlegen ist, sicher schlagen. Denn bei naturgemäßem Leben ist die Leistungsfähigkeit in jeder Beziehung eine größere. Intelligenz und Sinne sind scharf und es kann jeden Tag, ohne die Truppen zu überanstrengen, 18 bis 19 Stunden marschiert werden; nur muß die Bekleidung zweckmäßig sein, was jetzt nicht überall der Fall ist. Zunächst wäre bei einem kleineren Truppenteil unter Beobachtung der oben gegebenen Vorschriften ein längerer Versuch zu machen. Danach würde sich dann die allgemeine Einführung richten. Bei der Konkurrenz wird dieser Versuch gemacht werden. „Das Reich der aufgehenden Sonne" wird ihn gern machen. Doch soll nicht dem Kriege das Wort geredet werden, sondern nur dem allgemeinen Besten.

Möchte auf der festen Grundlage der alten und ewig neuen Natur der Bau erstehen, der für jeden Platz hat und in dem wir uns alle, ob schwarz oder gelb oder weiß, ob hoch oder niedrig, verstehen, achten und ehren! Dazu zu helfen, ist eines jeden ernste Pflicht, wohne er auf der nördlichen oder südlichen Halbkugel.