Vorwort.

Die Herausgabe des vorliegenden Buches ist das Ergebnis einer anhaltendenden und begeisterten Nachfrage von allen, welche die öffentlichen Kurse über Diätetik des Verfassers besucht hatten. Die praktischen Resultate unsrer Diätetik waren für die Entwicklung des Körpers und der Seele so überraschend und befriedigend, daß die Aufnahme unsrer Lehre rasche Verbreitung fand und von allen Seiten mit wahrer Begeisterung nach Veröffentlichung der Diätetik verlangt wurde. Dieses Buch ist ein Bedürfnis der Zeit und ist berufen, die schwebenden und ungelösten Fragen über Ernährungsweise zu klären und befriedigend zu beantworten.

Jeder, welcher sich der Mühe unterzieht, die Lehren praktisch zu prüfen, wird herausfinden, daß alle Angaben richtig sind und mit den Naturgesetzen übereinstimmen. Wir sind daher überzeugt, daß dieses Werk vielen ein treuer Hausfreund fürs ganze Leben und ein sicherer Führer durch den Wirrwarr von Ansichten über Ernährung sein wird.

Unsre Lehren sind keine Experimente, sondern haben die Probe in alten und neuen Zeiten bestanden.

Mazdaznan (sprich Masdásnan) heißt Meistergedanke und ist der Name einer Korporation, welche die alten Lehren von Zarathustra bis heute rein erhalten hat.

Zarathustra war der größte Weise des Altertums gewesen. Er war ein Meister in allen Zweigen des Lebens, auch in der Ernährungsweise. Er lehrte, daß die geistige Entwicklung auf der körperlichen Gesundheit beruhe und legte daher das größte Gewicht auf die richtige Lebensweise.

Die besten Resultate unsrer Diätetik werden in Verbindung mit unsren Atmungsübungen erzielt.

Leipzig-Oetzsch, den 31. Oktober 1908.

David Ammann.

SLUB
Wir führen Wissen.
Kreismuseum
Grimma