

men und gleich darauf ein Glas guter alter Wein getrunken werden.

Seit undenklichen Zeiten wurde die Fastenzeit als die beste Reinigungszeit des Körpers anerkannt, um dadurch den Gesundheitszustand und Leistungsfähigkeit für das ganze Jahr zu heben. In Ägypten, Babylonien, Syrien, Indien, Arabien usw. wurde die Fastenzeit getreulich beobachtet. Sogar die erste Christenheit hatte ihre Fastenzeit und Fasttage, welche die Zivilisatiou entthront hat, daher Krankheit und Elend.

Speisezettel für die Osterwoche.

Erster Tag.

Frühstück: Löwenzahnsalat.
Mittagessen: Kopfsalat mit verlorenem Ei.
Abendessen: Reis mit Sahne. Gemüsesalat.

Zweiter Tag.

Frühstück: Löwenzahn und Schnittlauch.
Mittagessen: Quark mit Brötchen und Kressesalat.
Abendessen: Rührei und Brot. Tapiokapudding.

Dritter Tag.

Frühstück: Eine rohe Karotte.
Mittagessen: Mit Eiern belegte Brötchen. Kopfsalat und Mayonnaise.
Abendessen: Geriebene Suppe, Käsebrötchen, Kressesalat. „Cabins“.

Vierter Tag.

Frühstück: Eine rohe Karotte.
Mittagessen: Rote Rüben-Blättersalat und Pfitzauf.
Abendessen: Gemüsesuppe, Nußsalat, Brot, Senfblätter oder Kresse.

Fünfter Tag.

Frühstück: Ein Glas heißes Wasser.
Mittagessen: Mittagsgebet.
Abendessen: Rohes Ei mit einer Prise Salz und Cayennepfeffer. Danksagung in deinem Herzen.

Sechster Tag.

Frühstück: Schwammbad vor Sonnenaufgang oder Taubad. Mache einen langen Spaziergang; Nachdenken.