

sondern weil ich in meinem neubearbeiteten Naturheilwerk das Fasten als sehr gesundheitsdienlich empfohlen habe. Deshalb mußte ich es selbst gründlich prüfen.

Ich habe Mitte März und Anfang April 1914 je eine Fastenkur von einer Woche durchgemacht und keinen Nachteil empfunden. Im Gegenteil, ich war auch während dieser ganzen Zeit jeden Tag sieben bis acht Stunden geistig angestrengt tätig, und zwar mit der Umarbeitung meines Naturheilwerkes. Ich war dabei aber keinesfalls abgespannter, als wenn ich meine tägliche Nahrung aufnahm.

Ich bin auch während des Fastens jeden Tag einige Stunden spazieren gegangen, ohne ein besonderes Schwächegefühl zu bemerken. Auch meine morgendlichen turnerischen Übungen habe ich jeden Tag genau so leicht ausführen können wie sonst. Ferner habe ich auch stets früh meine kalte Ganzabreibung ausgeführt und zwar ohne ein gesteigertes Kältegefühl zu bemerken. Desgleichen habe ich während der ganzen Fastenzeit abends ein zwei- bis zweieinhalbstündiges Luftbad im 20° C erwärmten Zimmer genommen, wobei ich geistig tätig war.

Stuhl hatte ich nur die ersten Tage, habe jedoch in den späteren Tagen keinerlei Beschwerden verspürt. Das Wassertrinken hat wohl auch dazu beigetragen, daß ich von Schwäche fast nichts bemerkt habe, höchstens die letzten Tage ein wenig. Aber im großen ganzen kann ich sagen, daß ich geistig und körperlich gleich leistungsfähig geblieben bin. Bemerken will ich noch, daß bei mir der Puls die letzten Fastentage ein wenig rascher ging. Ein wirkliches Hungergefühl habe ich nicht empfunden. An Gewicht habe ich bei der ersten Fastenzeit in sieben Tagen genau 7 kg abgenommen und in der zweiten Fastenzeit 5 kg. Kaltes Wasser habe ich während dieser ganzen Zeit reichlich getrunken, aber sonst gar nichts weiter genossen.