

# Arnold Ehret

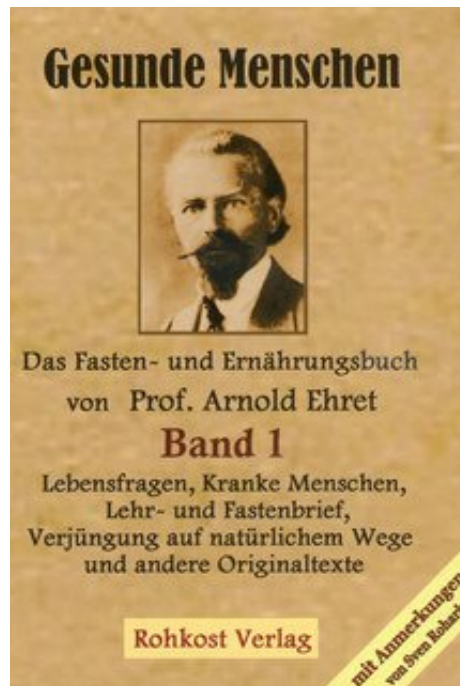
## Gesunde Menschen - Band 1

Leseprobe

[Gesunde Menschen - Band 1](#)

von [Arnold Ehret](#)

Herausgeber: Roh-Ark-Verlag



<http://www.unimedica.de/b16129>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Ein 49-tägiger Fastenversuch

(Veget. Warte 1909; Nr. 19, 20 u. 22. 1910; Nr. 1 u. 2.)

Mein in diesem Sommer vorgenommener Fastenversuch von sieben Wochen bildet den Abschluss einer Reihe von diätischen Versuchen, die ich in den letzten 12 Jahren vorgenommen habe und deren wichtige lehrreiche Ergebnisse ich hiermit zum ersten Male der Öffentlichkeit unterbreite. In der Tat sind meine Erfolge derart zugunsten der vegetarischen Ernährung und besonders der Obst-diät ausgefallen, dass es Zeit ist, sie den Vegetariern vorzulegen. Wenn ich mich zum Artisten herabgewürdigt habe, indem ich mich in Kastans Panoptikum in Köln in eine vom Königl. Notariat Dorst versiegelte Glaszelle einschließen und Tag und Nacht vom Publikum begaffen ließ, so geschah dies aus drei wichtigen Gründen, mit denen ich dem allgemeinen Vorurteile gegen Schaustellungen begegnen möchte: erstens, um mich selbst gegen die Versuchung zu schützen, feste Nahrung zu mir zu nehmen, zweitens, um dadurch einen amtlichen Beweis dafür zu erlangen, dass ich ohne jede Spur von fester Nahrung geblieben bin. Vorbei sind ja die Zeiten, wo man als Einsiedler im Walde fasten kann und damit Glauben findet. Drittens, um die Lehre vom Fasten an die breite Öffentlichkeit zu bringen.

So wurde ich denn am 26. Juni 1909, abends 8 Uhr, nachdem ich einen Vortrag über die Einwirkung des Fastens auf den menschlichen Körper gehalten hatte, in die vorher genau untersuchte Zelle eingeschlossen und diese versiegelt. Zu meiner Beschäftigung hatte ich Bücher, Zeitschriften, Schreibzeug, Zeichen- und Malgeräte mitgenommen. Ferner hatte ich 125 Liter Birresborner Wasser erhalten, das mir allerdings auch als Waschwasser dienen musste. In der Zelle war außerdem ein gutes Bett, da gut zu ruhen sehr wichtig und schlafen nötiger als essen ist, worüber ich später noch schreiben werde. Ferner hatte ich zur Verfügung: eine automatische Wage, einen transportablen elektrischen Ventilator und einen elektrischen Fußwärmer. Meine Kleidung bestand aus einem Reformanzug von eigenem Schnitt.

Meine Zelle war 3 m hoch, war unten mit einem 80 cm hohen Gipssockel und oben mit einem 60 cm hohen Einsatz aus feinsten Fliegengaze versehen, die den Luttzutritt ermöglichte. Zwischen beiden waren Glasscheiben von 1,60 m Höhe eingefügt. Um mir Korrespondenzen zu ermöglichen, hatte man in einer Leiste einen Spalt herstellen lassen, der nur durch einen Sägeschnitt gebildet war und nur eben genügte, um eine Postkarte durchzustecken. Einen Brief konnte man nur so hindurchbefördern, dass man ihn öffnete und die Blätter einzeln durch den Spalt schob.

Ich hatte die Absicht, 51 Tage zu fasten, musste aber nach 49 Tagen aufhören, weil ich unter den sehr ungesunden Verhältnissen zu leiden hatte. Der Mangel an Licht und Luft, namentlich aber der Mangel an Ruhe und Schlaf, machte diesen Versuch für mich weit schwieriger als die früheren, die ich in völliger Freiheit durchgeführt hatte. Frische Luft ist das erste und wichtigste Nahrungsmittel; ist sie reichlich vorhanden, dann ist die Kraftabnahme beim Fasten wesentlich geringer. Im Panoptikum aber hätte ich mein Leben aufs Spiel gesetzt, hätte ich die Luft eingeatmet, welche die an den zwei letzten Tagen zu erwartenden Zuschauerscharen im Saale erzeugt hätten. Ich verlangte daher nach 49 Tagen die Öffnung der Zelle.

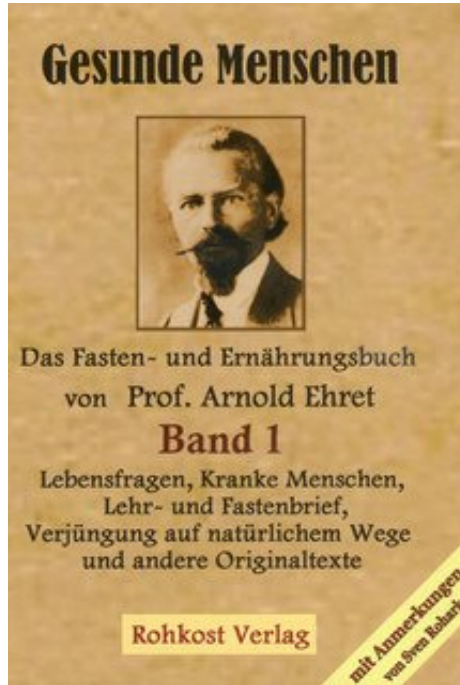
Ein dortiges Blatt schrieb darüber:

„Nach Stägigem Fasten sollte gestern Abend die Befreiung des Hungerkünstlers Arnold Ehret alias Num Nafar aus seiner notariell versiegelten Glashaue in Kastans Panoptikum stattfinden. Es kommt indessen bekanntlich immer anders, als man denkt. Das musste auch die Direktion des Panoptikums erfahren und zwar sollte - Ironie des Schicksals - gerade der „Mann, der schlafen kann“ (arabisch: Num Nafar), derjenige sein, der ihr schlaflose Nächte bereitete. Allerdings hatte die in der Bezeichnung „Num Nafar“ zum Ausdruck kommende Fähigkeit des Schlafenkönnens in der letzten Zeit nur theoretische Bedeutung; denn in der Praxis störte das ungebührliche Benehmen vieler nächtlicher Besucher schon geraume Weile den zur Durchführung des Experiments so notwendigen Schlummer Num Nafars, und auf diesen Umstand wird es wohl in erster Linie zurückzuführen sein, wenn der Fastenkünstler das gesteckte Ziel nicht ganz erreicht hat. Bedenkliche Störungen seines Wohlbefindens nahmen am letzten Samstag bedrohlichen Charakter an, so dass die Direktion in ihrem Verantwortungsgefühl sich veranlasst sah, einen Arzt kommen und nach notarieller Entsiegelung der Zelle Num Nafar von diesem untersuchen zu lassen. Der ärztliche Rat lautete auf tunlichst sofortige Beendigung des schon 49 Tage dauernden Fastens. Doch wollte die zähe Willenskraft Num Nafars sich anfänglich der Weisung nicht fügen, sondern verlangte noch Fortsetzung des Versuches bis zu dessen programmäßigem Ende. Allein, kaum hatte man die Zelle durch den Notar aufs neue versiegeln lassen, als sich abermals nervöse Krisen einstellten, die selbst die Energie eines Num Nafar besiegten. (Folge des Massenbesuchs der letzten Tage. A. E.) So ward denn dieser zwei Tage vor dem in Aussicht genommenen Termin befreit. Aber die fehlenden 48 Stunden vermögen nicht das Staunen zu vermindern, das uns eine Leistung im Fasten wie die Num Nafars, abnötigt, der es vermochte, sich 49 Tage jeglicher Speise zu enthalten.“

Man ersieht hieraus, dass mich meine Energie immer noch nicht verlassen hatte; aber alles hat schließlich seine Grenzen. Ich habe mit 49 Tagen einen neuen unerreichten Weltrekord im Fasten aufgestellt; denn der „berühmte“ Berufs-Hungerkünstler Riccardo Sacco nennt sich Weltmeister der Hungerkunst auf Grund eines Experimentes von 47 Tagen in Breslau. Er will jetzt 55 Tage fasten, um mich zu schlagen. Er möge sich in der Sorge wegen meiner Konkurrenz beruhigen, da ich ja das Fasten nicht berufsmäßig, sondern aus rein wissenschaftlichen Gründen vollführe und mit diesem öffentlichen großen Versuche auch beschließe.

Trotzdem das Panoptikum an die Ärzteschaft Kölns Zirkulare mit einigen ärztlichen Gutachten gesandt hatte, welche die Zuverlässigkeit und die Realität sowie den wissenschaftlichen Wert meiner Versuche dartun, hatte sich nur ein einziger (Dr. M.) offen dafür interessiert. Allerdings sind mir nachher dessen Anordnungen insofern verhängnisvoll geworden, als mir damit die Möglichkeit abgeschnitten wurde, meine bereits vielfach erprobte Diät (Getränke und Speisen) nach dem Fastenversuche zu erhalten. Die Folge hiervon ist, dass ich zur Zeit des Niederschreibens dieses Aufsatzes noch nicht recht auf den Beinen bin, während ich sonst schon am ändern Tage auch nach 32-tägigem Fasten wieder munter war. Ich komme im zweiten Teile, dem theoretischen, noch genauer auf die Diät nach dem Fasten als Heilmittel zurück. Ich will nur bemerken, dass der wichtigste und gefährlichste Augenblick des ganzen Versuchs hierin liegt und dass vor allem Dilettantismus bei Fastenkuren eben darum aufs entschiedenste gewarnt werden muss. Wenn nicht von einem hierin erfahrenen Arzt oder sonstigen guten, die Kur überwachenden Praktiker genaue Anordnungen, je nach Krankheit, Zahl der Fastentage, Individualität, Jahreszeit usw., getroffen werden, so ist damit Lebensgefahr verbunden, namentlich dann, wenn in der Angst nach Reizmitteln, wie Bohnenkaffee, Alkohol, Bouillon usw., gegriffen wird.

Gewöhnlich um die Zeit des 11. bis 13. Tages, die sog. kritische Zeit, treten gewisse Schwächezustände ein, die, wenn sie durch Todesangst des Unerfahrenen und des selbstständig vorgehenden Dilettanten noch gesteigert werden, bedenklich werden können. Allein der Zustand nimmt nicht mit der Zeit zu, er hält nicht einmal an, und somit kann man unter Umständen am 17. oder 18. Tage wieder leistungsfähiger sein, als am dreizehnten. So konnte ich in Köln am 17. Tage ein Gewicht von 30 Pfund öfter stemmen, als einige Tage zuvor. Die Kräfteabnahme verläuft also bis zu einer gewissen Zeit nicht fortschreitend mit der Anzahl der Fastentage, sondern kurvenmäßig. Etwa vom 40. Tage an trat allerdings in Köln ein anhaltender Schwächezustand ein. Ich glaube aber, dass in frischer, staubfreier Luft und bei genügender Ruhe die Kräfte weit länger erhalten bleiben. Ich habe in Köln, trotzdem ich es durch Autosug-



Arnold Ehret

## [Gesunde Menschen - Band 1](#)

Das Fasten- und Ernährungsbuch des Gesundheitsapostels und Lebensreformers, Prof. Arnold Ehret

234 Seiten, geb.  
erschienen 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)