

(außer bei ganz bestimmten Indikationen, wie Darmleiden, Fettleibigkeit); andere wenden sie grundsätzlich bei den verschiedensten Leiden an.

In einer von ärztlicher Seite stammenden Darlegung der „Wiedergeburt des Fastens“ wird an das Fasten der alten Philosophen und Priesterärzte erinnert, das zum Teil noch in manchen Religionsgeboten verankert ist. Es wird weiter betont, daß die Verdauungstätigkeit eine beträchtliche Kraftausgabe bedeutet, die dem Hungernden erspart bleibt. Die Ersparung der gesamten Verdauungsenergie hilft bei Erschöpfungszuständen. Kranker Magendarmkanal, Leber oder Bauchspeicheldrüse werden durch Fasten günstig beeinflusst, eine Ansicht, der man sich in vielen Fällen jedenfalls anschließen kann. Erkrankungen infolge zu eiweiß- oder gewürzreicher Kost können ausheilen, weil der schädliche Nachschub unterbleibt. Die Entfernung der überflüssigen Stoffwechselreste aus dem Körper im Hungerzustand ist ein wirksames Reinigungsmittel, ein Verjüngungsmittel. Auch der ärztliche Anhänger einer solchen Kur stellt fest, daß sie kein Allheilmittel ist und sein kann. Als durchschnittliche Fastenzeit werden drei Wochen angegeben, doch kann die Zeitdauer länger oder kürzer sein; auch mehrmalige kurze Fastenkuren werden angewandt. Anschließend an die Kur erfolgt ein zwei bis drei Wochen währendender Neuaufbau aus reiner vegetarischer Nahrung.

Ich selbst lernte im Sanatorium vom Dr. Tarnawski eine Frau Zajonzkowski aus Lemberg kennen, die eine 28 tägige Fastenkur durchmachte, und mir im Laufe des Gespräches erwähnte, daß außer dem Hungergefühl auch das anfängliche heftige Durstgefühl sich allmählich verlor. Bei derartigen Kuren werden regelmäßig Darmspülungen ausgeführt — zwecks weiterer ausgiebiger Entfernung der früheren Stoffwechselreste. Die letzten 5 Tage der Kur — haben den Patienten sehr mitgenommen, aber ihn von seiner hartnäckigen Schlaflosigkeit befreit. Bei der Kur konnte man ein kleines Mokkatäßchen den Wasser-Auszug aus Gemüse genießen. Bei der Wiederaufnahme waren erst zwei Tage Wasserauszüge aus dem Gemüse, Biskuit, Apfelpompott, Grieß gestattet, aber alles gut gekaut. Gesteigerte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird seither von den Patienten beobachtet.

Wie ich bereits anführte, haben wir im polnischen Staate nahe der rumänischen Grenze ein seit 40 Jahren bestehendes und dem Dr. Tarnawski gehörendes Sanatorium, das sich mit Fastenkuren befaßt. Ich selbst hatte in diesem Jahre im genannten Sanatorium eine 10 tägige Fastenkur durchgemacht, fühlte mich dabei sehr wohl, trotzdem der große Park mit seinen tausenden von Obstbäumen Gelegenheit geboten hatte, von dem Obst zu naschen, doch man kam nicht auf diesen Gedanken. Ich selbst hätte, wenn die Witterung nicht so schlecht gewesen wäre, doch versucht länger die Fastenkur durchzumachen, vielleicht werde ich nächstes Jahr alles nochmals nachholen.

Möge an und für sich der Wille Dr. Tarnawski gut sein, den kranken Menschen zu seiner Gesundheit zu verhelfen, allerdings müßte auch das ideale an die Spitze gestellt werden, und nicht die materielle Seite. Bekanntlich kostet der Aufenthalt in dem Sanatorium 13 bis 18 Sloty täglich, außer Kurtaxe, Arztuntersuchung und vielen, vielen anderen kleinen Raritäten. Auch das Hinkommen nach Kosow ist mi-