



Zur Sonnenkur.

In Kommission des
Johs. Busch Nachf.
Bietigheim a. Enz (Württbg.)
1917.



Erklärung der
Sonnenkur

und Verhaltensregeln dabei.

(Von Johs. Urban, Arzt in Grulich, Böhmen.)

Die Sonnenkur (Heliopathie) ist eine, dem Jakob Lorber in Graz durch Inspiration im Jahre 1851 bekanntgegebene Heilmethode für alle Krankheiten des Leibes.

Die Sonnenkur stützt sich auf die Tatsache, daß die Sonne allein es ist, welche alles Leben auf jenem Teile unserer Erde weckt, der sich ihr, wie im Frühling geschieht, entsprechend nähert; ferner darauf, daß die Pflanzen auch ihre arzneiliche Wirkung dem Einflusse der Sonnenstrahlen verdanken, aus denen sie das ihnen Entsprechende einsaugen und so aus der Sonne die ihrer besonderen Eigentümlichkeit entsprechenden Heilkräfte erhalten.

Die Menschen in ihrem Urzustande, d. h. als ihre Lebensweise noch einfach, natürlich und nicht so verkünstelt war wie heute, heilten sich, wenn sie krank geworden waren dadurch, daß sie den entblößten kranken Körperteil von der Sonne bescheinen ließen, und allenfalls noch bei inneren, besonders Magenleiden, Wasser aus einer besonnten Quelle tranken. Diese einfache Kur machte sie bei entsprechender Diät (Speise und Trank) gesund.

Auch heute würden die Menschen nichts Anderes brauchen, wenn sie nicht eben in ihren Lebensbedürfnissen gar weit von der göttlichen Ordnung abgewichen wären. Heute muß der Mensch Arzneien nehmen, und zwar um so eingreifender wirkende, die wir unter dem Namen Gifte kennen, je mehr seine Lebensweise eine falsche ist.

Die verkehrte Lebensweise macht die Menschen krank, und erst nüchterne, einfache, natürliche Lebensweise führt oft wieder zur wahren Gesundheit des Leibes und der Seele zurück. Ohne Nachhilfe geht das aber oft sehr langsam, deshalb machte der Herr durch Jakob Lorber solche Stoffe namhaft, die durch kürzere oder längere Zeit (bis zu 3 Monaten) den Sonnenstrahlen ausgesetzt, diese besonders in sich aufnehmen und dann bei Krankheiten gebraucht, der Seele, die ihr zur eigenen Kräftigung nötigen Stoffe

zuführen; worauf dann diese den Körper, den sie ja selbst gebaut hat, folglich auch am besten zu reparieren versteht, heilt. Solche Stoffe sind z. B. Wasser, Milchezucker, Kampfer, Wachholder, Kamillen, Arnika, Hanf, Leinsamen u. dgl.

Da aber vor Allem **Gott** Derjenige ist, Der Krankheiten zu unserer geistigen Vervollkommnung schiekt und zuläßt, ohne Seinen Willen aber nichts geschieht, so muß man bei dieser Kur auch besonders auf Ihn vertrauen und Ihn bitten, wenn es Seinem heiligsten Willen nicht entgegen ist, uns zu helfen.

Ferner dürfen bei dieser Kur nur solche **Speisen** und **Getränke** genossen werden, welche der Seele wirklich brauchbare Stoffe zur Stärkung und Heilung ihrer selbst, sowie ihres Körpers liefern. Schon Moses hat den Juden gewisse Speisen als unrein verboten, und dieses Verbot war kein willkürliches, sondern ein begründetes. Je mehr der Mensch unreine Speisen und Getränke (worunter solche gemeint sind, die seiner Entwicklungsstufe als Mensch und seinem Körperwohle nicht angepaßt sind) genießt, desto mehr wird die Seele vertiert, statt vergeistigt, welches letztere doch ihre Aufgabe ist; sie verfehlt so ihr Ziel, die Vergeistigung, indem sie sich von ihrer Bestimmung immer mehr entfernt, und dadurch mehr oder minder unglücklich fühlt.

Nach der Krankheit und dem vorhandenen Appetite sind folgende Speisen erlaubt: Einfach zubereitete (leichte) Rind- oder Kalbfleischsuppe mit Gries, Reis, Graupen, Semmeln, Brod, leichten Knödeln; — Obstsuppen, Milchsuppen; — nicht zu fette Milch, Gries, Reis, Hirse mit Milch oder frischer Rindfleischbrühe zubereitet; — Erbsen, entölter Cacao (mit Vorsicht); — Kunst-Kaffee von leicht geröstetem Weizen, Korn, Gerste oder homöopathischer Gesundheitskaffee; — weiche Eier; — Rind-, Hammel- und nicht zu junges Kalbfleisch, aber nicht zu fett; junges Geflügel, besonders Tauben, Hühner. (Fleisch soll aber immer nur mäßig und möglichst mit gekochtem Obste zusammen genossen werden), — gedünstete oder gebratene Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen; — Knödel, Strudel, Nudeln, gutes Brod, Semmel und einfach zubereitetes, nicht zu fettes, altbackenes Gebäck.

Zur schwachen Ansäuerung von Speisen soll nur echter Wein- oder Apfelweinessig verwendet werden.

Zum Trinken ist erlaubt: Reines Wasser; (besonders gesonntes, das man in einer weißen Flasche ungefähr 5 Minuten hat von der Sonne beschienen lassen); Zuckerwasser, Mandelmilch, frische, nicht zu saure Molke und Buttermilch.

Von Zuckerware ist erlaubt: Eibisch-, Malz-, Kandis- oder weißer Zucker (od. Honig in Waben).

Verbotene oder unreine (d. h. kurwidrige) Speisen sind:

Schweinefleisch, Selchwaren und Würste,*) gemästetes Geflügel, sowie überhaupt alles zu fette Fleisch, Wild, zu junges Kalb- und Ziegenfleisch; — gewürzte Speisen; — stark Saures, zu saure Buttermilch, zu saures Obst, saure Beeren; — alle Grünspeisen wie: Gurken, Kohlarthen, Möhren, Karotten, grüne Erbsen, Spargel, Salat u. und rohes Obst; — zu fette Speisen; frisches Hefengebäck; — Linsen, Bohnen, Fisoln, Kartoffeln (Erdäpfel).

Alles gefärbte, stark schmeckende Zuckerwerk.

Von Getränken sind (während der Kur) verboten: Alle geistigen Getränke wie: Bier, Branntwein, Liqueure, auch Wein (wenn letzterer nicht ausdrücklich erlaubt wurde; und dann ist nur nicht zu junger Wein [3jähriger reiner Landwein] zulässig); stark saure Fruchtsäfte, Limonade; hauptsächlich aber **Bohnenkaffee** (d. i. der gewöhnliche Kaffee) und jede Art **Te** (Ausnahme Vollblumen).

Diese Vorschrift ist mindestens **3 Monate** lang einzuhalten, wenn eine vollständige Heilung und eine feste Gesundheit eintreten soll.

(Bohnen)-Kaffee ist selbst gesunden Menschen ab-

*) Mit Ausnahme von echten koscheren Selchwaren und Würsten, aus Rindfleisch, wie sie die Juden bereiteten. D. Hsg.

zuraten, weil er ein Nervengift ist, das die Nerven der Menschen überreizt und so die Ursache zu vielerlei Krankheiten wird; besonders ist er aber für solche Menschen schädlich, die auf die Stube angewiesen sind und wenig Gelegenheit haben, in freier Luft sich ausgiebig zu bewegen und sich öfter auszuschnüßeln.

Dasselbe gilt vom **Tabaksgenuß** in jeder Form.

Ferner soll der Kranke bei der Kur:

1) Sich wöchentlich ein- bis zweimal lauwarm baden (28—29° R.) oder täglich einen andern Körperteil waschen, so daß er sich in der Woche ein- bis zweimal den ganzen Körper nach und nach gewaschen hat.

2) Muß er fleißig seine Wohnung lüften, indem er ungefähr 3 mal täglich (im Winter bei geheiztem, warmem Ofen) ein ganzes Fenster bei jeder Witterung so lange öffnet, bis die Luft in der Stube sich gehörig erneuert hat; um so genügend sauerstoffreiche Luft, die zur Blutreinigung sehr notwendig ist, gegen die verdorbene, verbrauchte, sauerstoffarme Stubenluft auszutauschen, weil der Sauerstoff der Luft in großer Menge von jedem Menschen beim Atmen verbraucht wird, und das eben der Stoff ist, der das Blut reinigt.

3) Soll der Kranke, wenn es sein Zustand und die Witterung erlaubt, bei Sonnenschein möglichst oft ins Freie gehen.

4) Sind starke **Gemütsbewegungen** zu **meiden**.

5) Muß während der Dauer der Kur durch mindestens 3 Monate jeder geschlechtliche Umgang vermieden werden, weil die Seele besonders diese Stoffe zur Wiederherstellung des Körpers bedarf, die dabei verloren gehen.

6) Kann der Kranke, wenn er dazu Gelegenheit hat und dieses, ohne sich einer Verkältung auszusetzen geschehen kann (wenn nicht ausdrücklich, wie z. B. bei lichtscheuen Augen verboten oder nicht ertragen wird), öfter den kranken Leibestheil entblößen, und denselben von der Sonne bescheinen und erwärmen lassen.

Alles, was hier nicht unter dem Erlaubten zu finden ist, darf nur ausnahmsweise, nach beim Arzte eingeholter Erlaubnis, gebraucht, gegessen oder getrunken werden.

7) Noch möge hier der allgemeine Kern der Diätetik angeführt werden: **iß und trinke — was da wächst, wo du lebst!** — D. Hsg.

Für Gesunde sind reife Gurken in der heißen Jahreszeit wohl auch zuträglich, da diese am meisten abkühlen; aber da der Kulturmensch nun eben geschwächten Verdauungsapparat hat, so soll man dazu die gleichzeitig reisende Zwiebel als regulierend reichlich zusetzen, da diese ohne zu reizen — sanft erwärmend nützen, sei es roh oder gekocht. —

(NB. Auch von der Gnade des h. B. stammend. D. Hsg.)

Notizen:

N. S. B. No. 57. (Neudruck.)

Zur Sonnenkur.

Zu S. 4 unten nach Trinkwasser — fehlt —
oder echtes „Sonnenwasser“, d. h. in vielblauem
Gefäß mit Brennglas behandeltes Quellwasser,
welches allein schon — bei obiger Diät — ein All-
heilmittel ist. — D. Hsg.

Hier möge nochmal auf den Diätgrund hin-
gewiesen werden:

**iß und trink das, was da wächst wo du
lebst! —**

In Kommission des
Johs. Busch Nachf.
Bietigheim a. Eng (Württbg.)
1917.