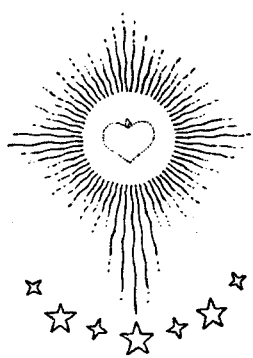
Anleitung zur Sonnenkur

Anleitung zur Sonnenkur

mit

Ernst Seyffer's Sonnenheilmitteln



1. Auflage
Erstes bis drittes Tausend
1931

Im Selbstverlag des Verfassers:
Ernst Seyffer, Eisenärzt, Oberbayern

Alle Rechte des Nachdrucks, besonders das der Uebersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.
Copyright 1931
by Ernst Seyffer, Eisenärzt, Oberbayern.

Die Anleitung zur Sonnenkur, Preis Mk. 0.50, sowie die Schrift: J. Lorber: Die Heilkraft des Sonnenlichts, Preis Mk. 0.50, einschließlich Porto, ist zu beziehen durch: Ernst Seyffer, Eisenärzt, Oberbayern.

Druck: Neu-Salems-Verlag, Bietigheim, Württbg.

Vorbemerkungen.

1 Ernst Seyffer's Sonnenheilstoffe sind einfache, natürliche Stoffe, in welchen Sonnenlicht gebunden ist.

2 Die Sonnenkur mit Sonnenheilstoffen ist beschrieben in der im Neu-Salems-Verlag, Bietigheim (Württbg.), erschienenen Schrift: J. Lorber: „Die Heilkraft des Sonnenlichts." Der Inhalt dieser Schrift entstammt jenseitigen, durch den berühmten Seher J. Lorber aufgenommenen Kundgaben. Diese enthalten nicht nur die Herstellung, sondern auch die richtige Anwendung der Sonnenheilstoffe. Die nachfolgende, aus der Schrift Lorbers hervorgegangene „Anleitung zur Sonnenkur" gibt dazu noch nähere Erläuterungen, ohne auf irgendwelche Vollständigkeit Anspruch zu erheben. Beide Schriften zusammen bilden eine allgemeine Grundlage zur Durchführung einer Sonnenkur für alle, die sich auf diesem natürlichen Wege ohne fremde Mithilfe selbst heilen wollen und selbst heilen können.

3 Es ist selbstverständlich, daß zur Sonnenkur jederzeit ein Arzt oder Naturarzt zugezogen werden kann. Dies ist besonders ratsam für den in den Heilvorgängen und der Naturheilkunde nicht orientierten Patienten, um so mehr bei schweren, sich rasch abwickelnden Krankheitsprozessen. — Der sich in das Wesen der Sonnenkur einfühlende Arzt wird die großen Vorzüge der Sonnenheilstoffe mit ihrer einfachen Anwendung bald erkennen und diesen Mitteln den Vorzug geben.

4 Soweit in besonderen Fällen noch Zweifel bestehen über die zweckmäßigste Anwendung der Sonnenheilstoffe, werden auf Anfrage allgemeine Hinweise gegeben. Eine spezielle ärztliche Fernberatung kommt nicht in Frage.

5 Während der Sonnenkur (vom Beginn der Vordiätzeit ab bis etwa 4 Monate nach dem Einnehmen der letzten Sonnenheilstoffe) dürfen andere Heilmittel, Einspritzungen (Injektionen), Bestrahlungen durch künstliche Höhensonne, Radium usw. nicht angewandt werden, d. h. den Patienten steht die Wahl frei zwischen Sonnenheilkur und anderen

Heilmethoden, nur verträgt die Sonnenheilkur keine Einmischung anderer Methoden. — Patienten, welche infolge ihrer wirtschaftlichen Verhältnisse die Sonnenkurdiät nicht oder nur teilweise einhalten oder solche, welche der für diese Kur geforderten innergeistigen Einstellung kein Verständnis entgegenbringen können, werden durch die Sonnenkur keine volle Heilung finden, denn halbe Maßnahmen bringen halben Erfolg. — Tabakgenuß in jeder Form muß während der ganzen Kurzeit unterlassen werden.

6 Vor Anwendung der Sonnenheilstoffe orientiere man sich zuerst in der Schrift Lorbers und in der Kuranleitung.

7 Bei Bestellung von Sonnensalz-Kuren bitten wir anzugeben: Name, Alter und Leibesbeschaffenheit des Patienten, ob von großer, mittlerer oder kleiner Statur und ob von starkem oder schwächlichem Körperbau, damit die entsprechende Portion Salz verabfolgt werden kann. Der Name des Patienten wird auf der Blechdose vermerkt. — Ein kl. Fläschchen Sonnensalz für äußere Anwendung wird nur abgegeben, wenn ein solcher Fall (Beinbruch) tatsächlich vorliegt und nur an die für die Pflege und richtige Behandlung des Kranken verantwortliche Person, welche auch für die sichere Aufbewahrung etwaiger Sonnensalz-Reste verantwortlich bleibt (vergl. auch Ziff. 34).

8 Gut verschlossene Sonnenheilstoffe behalten ihre Wirkung mehrere Jahre unverändert. Nur Blutpulver wird nach $1—1\frac{1}{2}$ Jahren in seiner Wirkung schwächer, was bei Vorräten (Hausapotheken) zu beachten ist.

9 Zur Vermeidung von Energie-Verlusten dürfen die mit Sonnenheilstoffen gefüllten Fläschchen (Dosen) erst unmittelbar vor Verwendung der Stoffe geöffnet werden. Starke Temperaturschwankungen zwischen dem Ort der Aufbewahrung und dem der Einnahme sind zu vermeiden. — Wer Sonnenheilstoffe ohne große Wertverluste besichtigen will, muß das Öffnen und Schließen der Fläschchen (Dosen) in der Sonne (im Winter hinter Glas) vornehmen. — Auf alle Fälle ist es besser, das vorzeitige Öffnen zu unterlassen.

Anleitung zur Sonnenkur.

1 Das Sonnenlicht führt reine positive Lebensgeister aus dem kosmischen Äther mit sich.[1] Diese haben die größte Verwandtschaft mit den ätherisch-substantiellen Teilen der Seele des Menschen; denn die reinen Sonnengeister enthalten alle jene partikularistischen Seelensubstanzen, aus denen die Seele (der Seelenleib, der Seelenäther-Lebensstoff) selbst besteht. — Wird nun eine Sonnenheilkur richtig durchgeführt, und zwar

bei richtiger geistiger Einstellung (vergl. Ziff. 17—26);

bei richtiger Diät und Lebensweise (vergl. Ziff. 27—30);

bei richtiger Pflege und Behandlung des Kranken;

bei richtiger Anwendung der Sonnenheilstoffe (vergl. Ziffer 31—47);

so ist es der Seele ein leichtes, aus den Sonnenheilstoffen das zu ihrer Stärkung zu entnehmen, was ihr abgeht. — Die so gestärkte Seele stellt dann wieder die frühere Ordnung her in ihrem Nervengeiste und durch diesen in den Nerven und im Blute die rechte natürliche Lebensspannung. — Die Sonnenheilstoffe wirken auserdem im Körper gleichsam als innere Sonnenstrahlung reinigend, lösend und entspannend, die Zellen vom Druck der giftigen Gase befreiend, entsäuernd und entgiftend.

2 Die Anwendung der Sonnenheilstoffe ist dann begrenzt, wenn der Körper so weit zerfallen ist, daß er für solche Neubelebung seiner Zellen nicht mehr aufnahmefähig ist. Immerhin kann auch meist in solchen Fällen durch die mit den Sonnenheilstoffen erreichte Seelenstärkung das Leben noch eine Zeitlang gefristet werden.

3 Eine Kur mit Sonnenheilstoffen besteht aus:

a) der Diätvorkur mit eventl. Anwendung von gesonntem Rhabarber oder Ginseng zur Vorreinigung;

b) der Hauptkur mit Diät und Einnahme von Sonnenmitteln;

c) der Diät-Nachkur.

[1] Wer sich hierüber, wie überhaupt über das Wesen der Lorber-Offenbarungen, näher unterrichten will, lese das im Neu-Salems-Verlag erschienene Buch „Die Grundfragen des Lebens".

4 Gibt es Fälle, bei denen die Sonnenheilstoffe ohne weiteres und ohne jede Vorbereitung von allen Kranken in jedem Stadium einer Krankheit angewandt werden können? — Ja, wenn der Mensch seine geistigen Kräfte geordnet hat und sein Körper nicht durch jahre- oder gar jahrzehntelange unnatürliche Ernährung, Tabak, Arzneigifte usw. belastet ist, was bei Kindern, rein und naturgemäß sich ernährenden und geistig strebenden Erwachsenen, auch bei erwachsenen Kranken, die ohne Einnahme von unpassenden Arzneien bei einfacher Diät und richtiger Pflege gelebt und die meisten Körpergifte schon ausgeschieden haben, zutrifft. In solchen Fällen genügen einige Tage Vordiät, wie zur Sonnenkur vorgeschrieben, mit möglichst täglich mehrmaligem Genuß gesonnten Wassers, und der Einnahme der Sonnenheilstoffe steht nichts mehr im Wege.

5 Außerdem kann bei Kranken, bei denen vorstehende Bedingungen nicht zutreffen, deren Zustand aber schnelle Hilfe und Linderung erfordert, sofern die Krankheit nicht durch örtliche Stockungen in den körperlichen Funktionen, Blutüberfüllungen und dadurch hervorgerufene Entzündungen entstanden ist, eine Kur mit Milchzuckerkügelchen nach Anwendungsart 2 (vergl. Ziff. 33) unmittelbar angewandt werden. Herrschen jedoch vorgenannte Uebel vor, so ist unbedingt die normale Vordiätzeit von 10 Tagen einzuhalten.

6 Eine weitere unmittelbare Anwendung von Sonnenheilstoffen, und zwar von Kampfermilchpulver (vergl. Ziff. 36), kann erfolgen bei plötzlich eintretenden Krankheitszuständen, Erkältungen, Entzündungen, Vergiftungen usw., wo es darauf ankommt, durch rasche Einwirkung, z. B. Schweißabsonderung (welche durch Kampfermilchpulver meist reichlich erfolgt), entstandene Spannungen usw. rasch auszugleichen und die Festsetzung von Krankheitsgiften zu verhindern. Auch bei dieser Kur ist dann längere Zeit (mindestens noch 3 Wochen nach durchgreifender Besserung) Sonnenkurdiät einzuhalten und sind die sonstigen pfleglichen Maßnahmen nicht zu versäumen.

7 Eine erleichterte Anwendung von Sonnenheilmitteln besteht noch bei Rhabarber und Ginseng (vergl. Ziff. 37 und 38).

8 Zusammenfassend wird nochmals bemerkt, daß in allen vorstehend genannten Fällen, sofern irgend möglich, die normale Vordiätzeit von 10 Tagen eingehalten werden sollte, weil dadurch der Seele eine bedeutende Arbeit erspart wird.

9 Die normale Vordiätzeit von mindestens 10 Tagen muß in allen bisher nicht genannten Fällen als allgemeine Regel unbedingt eingehalten werden, denn der äußerst subtile Sonnenlichtstoff kann in eine gedrückte Seele und in einen verschlackten, mit Krankheits- und Arzneigiften stark durchsetzten Körper nicht ohne weiteres einschwingen.

10 Es ist deshalb als Vorkur außer der geistigen Vorbereitung eine körperliche Entlastung und Vorreinigung nötig. — Diese wird erreicht:

a) durch 10—14 Tage Vordiät, wie zur Sonnenkur vorgeschrieben;

b) durch möglichst täglich mehrmaliges Trinken gesonnten Wassers (je etwa ein Weinglas voll), häufiges Ergehen in frischer Luft[1] und Sonne (Kopf nicht längere Zeit der Sonne aussetzen), Luft- und Sonnenbäder (letztere mit Vorsicht, meist nur kurz und stets mit bedecktem Kopf; aufhören, sobald Blutandrang nach dem Kopf eintritt), Tiefatmen, ohne den Organismus zu überspannen, Regelmäßigkeit in allen Dingen (s. Fußnote Seite 17), z. B. Essen, Trinken, Schlafen (stets mit Kopf nach Norden), Waschen, Baden, Ausgehen usw. Schlechte Gerüche, weltliche gesundheitsschädliche Genüsse und Zerstreuungen, wie Tabakrauchen, Tanz, Aufenthalt in mit Menschen und Tabakrauch angefüllten Räumen, Radfahren und sonstige ungewöhnliche sportliche Anstrengungen sind nach Möglichkeit zu meiden;

c) durch Anwendung von gesonntem Rhabarber oder Ginseng als Lösungs- und Reinigungsmittel.

[1] Der Körper wird nicht nur durch Speise und Trank, sondern auch durch reine Luft ernährt. Die frühe Morgenluft ist am erfrischendsten und am meisten magnetisch. Daher sind Früh-Spaziergänge besonders Lungen- und Magenkranken sehr zu empfehlen. Durch bewußte Atmung bei geistiger Sammlung werden kosmische Energie- und Kraftströme angezogen und damit Seele und Körper gestärkt und genährt. Diese Lebensströme sind die belebenden Prinzipien (Kraftquellen) des Gehirns, der Nerven, der Nahrung, des Blutes usw.

11 Wird durch diese Maßnahmen nicht täglich mehrmaliger leichter Stuhlgang erreicht, so muß nachgeholfen werden durch natürliche Mittel im Rahmen der Sonnenkurdiät, z. B. durch Genuß von gekochten gedörrten Aprikosen, Pfirsichen, abends und früh nüchtern, oder von Manna (Cassia fistula). Das sind lange, runde, braunschwarze Schoten, deren innere runde Blättchen im Munde ausgesaugt und darnach das Holzige ausgespuckt wird.

12 Durch die Einnahme des Rhabarbers oder Ginsengs wird die Vorkur etwas verlängert. Je gründlicher die Vorkur, desto leichter und rascher wirken bei der Hauptkur die Sonnenheilstoffe.

13 Die Hauptkur erstreckt sich auf die zur Einnahme der Sonnenheilstoffe nötige Zeit mit den dazwischen liegenden Pausen.

14 Die Nachkur beginnt mit Einnahme des letzten Sonnenheilstoffs und dauert allgemein 3 Monate, bei Sonnensalzkuren 4 Monate.

15 Vom Beginn der Vorkur ab, während der Hauptkur bis zum Ablauf der Nachkurzeit (also im ganzen etwa 4 bis 5 Monate) ist Sonnenkurdiät, wie in den Ziffern 27—30 beschrieben, genau einzuhalten und sind die sonstigen natürlichen Lebensforderungen, wie in Ziff. 10 beschrieben, insbesondere häufiges Ergehen in frischer Luft[1] und Sonne nach Möglichkeit zu beachten. Gesonntes Wasser darf während der Einnahme von Sonnenheilmitteln bis 3 Tage nach Einnahme des letzten Sonnenstoffs nicht oder nur sehr wenig getrunken werden, dagegen wieder in der folgenden Nachkurzeit.

16 Der Geschlechtsverkehr stört und hemmt die Wirkung der Sonnenmittel und ist deshalb während der ganzen Kurzeit zu unterlassen.

[1] Ohne die belebende Kraft, das elektrische Feuer der Luft, kann weder das Blut zirkulieren, noch ein Teilchen Nahrung uns kräftigen und keine Diät allgemein nahrhaft sein. Nahrung allein, ohne Mitwirkung der Lungen, vermag dem Körper keine Kraft zu verleihen. Die unvergänglichen Elemente der Kraft werden viel mehr aus der Luft, als aus der Nahrung entnommen, daher ist auch die Zuführung zu großer Nahrungsmengen zum Ausgleich körperlicher Schwächen belastend und schädlich. Die Verdauung ist niemals vollkommen ohne bewußte tiefe Atmung.

Die Mitwirkung der geistigen Kräfte des Menschen bei der Heilung von Krankheiten.

17 Ebenso wie jede weltliche Arbeit durch geistige Willenskräfte eingeleitet und durchgeführt wird und der physische Körper dabei gleichsam nur der Handlanger ist, so ist auch bei Durchführung einer Sonnenheilkur die richtige Anwendung und Mitwirkung der geistigen Kräfte von größter Bedeutung. — Ein bloßes Einnehmen, Übergeben der Arznei an den Körper mit geistig untätigem Abwarten, Hoffen und Sehnen ist eine halbe Maßnahme ohne Kraftentfaltung. — Es muß deshalb dieser wichtige Punkt nachstehend noch näher erläutert werden:

18 Die Vorgänge in Körper, Seele und Geist stehen in enger Wechselwirkung zu einander. Wird ein Teil des Menschen vernachläßigt, mißbraucht, leiden die andern Teile mit. Alle Teile richtig gebraucht, ergeben erst die wahre Gesundheit. — Ein richtiger Heilungsprozeß muß sich daher auf den ganzen Menschen und nicht nur auf den sichtbaren Körper erstrecken.

19 Krankheiten entstehen durch äußere oder innere Ursachen. — Der Geist beeinflußt je nach seinem Einfließen mit Denken, Wollen und Handeln die Seele und durch sie dann den Körper. Dieser ist somit von Geiste abhängig. — Durch die Glaubenskraft[1], das rechte Wollen des Geistes, werden Seele und Körper gesund.

[1] Die Glaubenskraft ist kein bloßer oder nackter Glaube, kein totes Wissen, sondern eine durch ernstliches Wollen durch den Menschen selbst zur Entfaltung gebrachte geistige Kraft. — Ehe der Mensch Kräfte aufbietet, entwickelt, muß er sich darüber klar sein, was er mit diesen Kräften erreichen will und sich von ihrer Wirkung ein klares Gedankenbild machen. Dieses Bild seines gesunden Menschen (der gesund gewordenen kranken Teile) hält er gleichsam im Willenbeharrungszustand fest, verbindet sich mit den kosmisch geistigen Energiekräften (mit Gott), die dem ungezweifelt Gläubigen ohne weiteres zufließen, verstärkt dadurch seine eigenen Heilkräfte und bringt so Seele und Körper in eine natürlich-lebendige Schwingung, in welcher die naturgeistigen Kräfte der Sonnenheilmittel sich voll entfalten können.

20 Im Körper wirkt außerdem eine vom geistigen Menschen unabhängige Natur-Lebenskraft. Diese im Einklang mit dem geistigen Ur-Zentrum wirkende Kraft erhält die Funktionen des Körpers, die Organe usw. in einer für die Lebenserhaltung nötigen entsprechend geordneten Tätigkeit. Sie sucht stets die im Körper auftretenden krankhaften Störungen auszugleichen.

21 Über ihr stehen die geistigen Kräfte des Menschen. Werden diese im Einklang mit den Naturgesetzen angewandt, so werden die Bestrebungen der Natur-Lebenskraft unterstützt, entstehende Krankheiten im Keime erstickt. Im andern Falle wirken sich die Kräfte entgegen, die Krankheiten nisten sich ein und beherrschen den Menschen.

22 Die Kräfte des Geistes und der Seele muß der Mensch selbst ordnen, ausbilden und richtig gebrauchen. Die Kräfte des Geistes sind denen der Seele übergeordnet. Der Geist soll führen, die Seele folgen. Beim völlig gesunden, in harmonischer Verbindung mit der Natur und mit Gott lebenden Menschen führt der Geist, beim kranken Menschen herrschen die ungeklärten Seelenkräfte[1].

23 So wie der Mensch von der Außenwelt Bilder und Eindrücke aufnimmt und in seiner Seele erschaut, verarbeitet, aufstapelt (Gedächtnis, Unterbewußtsein), so erzeugt und nährt er durch Tätigkeit seiner inneren Kräfte entweder Gesundheit oder Krankheit.

24 Gedanken (in Verbindung mit den entsprechenden Gefühlen, Empfindungen, Vorstellungen) sind Willens-Intelligenzkräfte, die dorthin strahlen und schwingen, wohin sie die zugrunde liegende Triebkraft (Hinneigung, Glaube, Liebe, Furcht usw.) treibt. — Eine anfängliche leichte Erkältung, ein leichtes Unwohlsein, leichte örtliche Schmerzen kann der Mensch in seinem Gemüte durch Furcht, Sorge, Angst, falsche Vorstellungen, schlechte Beeinflussung von außen durch Menschen oder Umstände zu schwerer Krankheit ausbilden. — Er nährt und vertieft in sich das anfänglich blasse Krankheitsbild mehr und mehr. Anstatt sich mit voller Zuversicht

[1] Wer sich über das Wirken der geistigen Kräfte im Menschen näher orientieren will, lese in der Neusalemsschrift „Das Passionsgärtlein“ das Wort: „Die Erlösung“.

und voller Hingebung zur Urquelle, zu Gott, zu erheben und dadurch den Krankheitsgedanken zu verscheuchen, erzeugt er durch mangelndes Vertrauen, schwachen oder fehlenden Glauben, in den erkrankten Teilen — Gegenstrahlen. Diese hemmen und lähmen die Organe, den Blut- und Säfteumlauf, erzeugen dadurch Körpergifte, schlechtes Blut, schwache Nerven usw. und verhindern die normale heilungsfördernde Wirkung selbst der besten Arznei.

Durch Ordnung, Klärung der Gedanken, Begriffe, Vorstellungen wird erreicht, daß die in den Körper eingeführten Arzneien die angestrebte Wirkung haben. Das stumme, willens- und geistlose Blut und die Magensäfte können ohne Willensbelebung keine zielbewußte Arbeit verrichten. Eine ängstliche und konfuse Seele lähmt das Wirken der Heilkräfte. — Der Kranke muß sich daher zuerst in seiner Seele aufraffen, deren geistige Kräfte, Gedanken, Vorstellungen, ordnen und beruhigen, durch eigene Willensimpulse beleben, sich gleichsam selbst ergreifen, durchdringen und beherrschen [1]. — Wir sehen also, daß wir zu unserer Gesundheit das meiste selbst beitragen müssen und daß wir Gesundheit oder Krankheit

[1] Diese Forderungen als Vorbedingung für eine erfolgreiche Sonnenkur bedeuten nichts Neues oder Erschwerendes gegenüber andern Heilkuren, sofern diese gründlich durchgeführt werden.

Nur Tätigkeit ist Leben. Das Leben muß durch naturgesetzlich weisen Gebrauch aller Kräfte erhalten werden.

Krankheiten sind Feinde des Lebens. Sie entstehen und nisten sich überall da ein, wo Tätigkeit mangelt.

Krankheiten werden bekämpft und besiegt durch Tätigkeit, aktiven konzentrierten Gebrauch aller zur Verfügung stehenden Kräfte.

Gedanken (in Verbindung mit entsprechenden Vorstellungen, Empfindungen) sind ungeheure Kräfte.

Wirres, kraftloses Denken bringt alles Leben zum Erlahmen. — Klares, geordnetes, zielbewußtes Denken bringt Erfolg, Aufstieg, körperliche und geistige Gesundheit. Die Zukunft gehört dem sich selbst schulenden Gedankenkraftmenschen.

Die Richtigkeit dieser Tatsachen werden bewiesen durch die großen Erfolge der in der Neuzeit aufgetretenen, teilweise schon über die ganze Welt verbreiteten Systeme der Lebens- und Gedankenschulung.

selbst in uns ausbilden durch Unachtsamkeit, Nachlässigkeit, Unwissenheit, fremde Einflüsse usw., denen wir, weil zu wenig wachsam, nicht gewachsen sind.

26 Von einem schwerkranken Menschen läßt sich nicht immer ein voller Glaube (Sammlung seiner geistigen Kräfte) erwarten, weil sich seine Seele in einem zu sehr gequälten, gefesselten Zustande befindet und sich nicht aufschwingen kann. Um so mehr müssen sich die Pfleger und alle sich nahenden Personen in einer geistig positiven Gemütsstimmung befinden und diese auf den Kranken überstrahlen. — Umgekehrt kann bei geistig richtig eingestellten Kranken deren negative (schwachgläubige, zweifelnde, ängstliche) Umgebung durch diese hemmende Überstrahlung die Heilung verzögern oder verhindern.

Sonnenkurdiät.

27 Die Hauptmerkmale dieser Diät sind:

a) Möglichst fettarme Speisen.

b) Stets nur frische und stets nur gekochte Speisen, weil alte, meist noch in dumpfen Räumen gelagerte Speisen leicht in Gärung kommen, sporig werden und an Nährkraft verlieren[1].

c) Südfrüchte, in frischem, nicht abgelagerten Zustande, soweit sie tatsächlich im Süden am Gewinnungsorte voll ausgereift sind, wie Feigen, Datteln, Dörrbananen, Johannisbrot, Manna, hochwertige Orangen, dürfen zur Sonnenkur sowohl im gemäßigten Klima als auch in den Tropen genossen werden, aber nur in täglich ganz geringen Mengen als Zuspeise und nicht als eigentliche Nahrungsmittel. Südfrüchte, die zur längeren Erhaltung unreif auf den Transport gebracht werden, wie geringe Sorten von Orangen, alle Zitronen, Ananas, frische Bananen (die in völlig grünem Zu-

[1] Ungekochte Speisen, alle Grünspeisen, auch reifes Obst, enthalten noch zu viele unreine, unlautere, naturgeistige Potenzen, welche sich mit Sonnenheilstoffen nicht vertragen. Dasselbe ist der Fall mit gekochten Grünspeisen, Gemüse, Wurzeln, Kartoffeln, weil sie mit Beziehung auf die Sonnenkur auf einer zu niedrigen Entwicklungsstufe stehen und zu viele unlauteren seelischen Nährspezifika enthalten.

stand versandt werden) dürfen zur Sonnenkur nicht verwandt werden. Die aus heißen Ländern, z. B. Kalifornien, Australien, eingeführten frischen und gedörrten Aepfel, Birnen, Zwetschgen, Aprikosen, Pfirsiche müssen zur Sonnenkur gekocht werden.

d) Alle Gewürze, besonders die tropischen, Bohnenkaffee, alle Tee's (besonders schwarzer und grüner), Kochsalz, Senf sind der Sonnenkur unzuträglich, am nachteiligsten bei Sonnensalzkuren.

e) Die Verwendung von gewöhnlichem weißem Rübenzucker, geblaut und ungeblaut, ist, weil säureentwickelnd, verboten; hierzu gehören alles süße Konditor-Backwerk, alle Kuchen, Kakao, Schokolade, alle Zuckerwaren und Näschereien, Schlagsahne, alle mit Zucker eingedünsteten (gekochten) und künstlich haltbar gemachten Obst-Marmeladen-Konfituren, Obst-Muse-Geleés, auch Frischobstkonserven.

f) Saures Obst wie auch alle Beerenarten sind auch im gekochten Zustande abträglich, ebenso saure Getränke.

g) Fleischgenuß und Fleischbrühe zu Suppen nur für gewohnte Fleischesser und nur stets in Verbindung mit gekochtem Obst.

h) Die Entstehung von Gärung und Gasbildung im Körper, wie sie z. B. bei gleichzeitigem Genuß süßer und saurer (salziger) Speisen, auch bei frischem Backwerk entsteht, muß unbedingt vermieden werden.

i) Als Fette zur Bereitung von Speisen nur geklärte Butter (Butterschmalz), kaltgeschlagene reine Pflanzenöle, wie Oliven-, Erdnuß-, Leinöl, reines Kokosfett.

28 Im besonderen sind, je nach der Krankheit und dem vorhandenen Appetit, während der Kurzeit folgende Speisen erlaubt:

An Brot: Weizen-, Graham-, Gerstenbrot, alte Semmeln, einfach zubereitetes, nicht zu fettes, altgebackenes Gebäck, wie auch z. B. einen Tag alte, einfache, ungesüßte, mit Weißbrotteig bereitete Obstkuchen mit Aepfeln, Birnen, Pflaumen, Kirschen — alles nur mäßig genossen.

An Suppen: Die Brühe aus Fleisch, Magermilch oder Wasser, letzteres mit Zusatz von Pflanzenbrühwürfeln (aus Reformhäusern), keine Maggi- oder Liebig-Würze; Ein-

lagen von Grieß, Naturreis, Graupen, Grünkern, Hirse, Sago, Semmeln, Brot, leichten Nudeln, Teigwaren, ferner Obstsuppen, aber keine mit weißem Zucker gesüßte Suppen.

Von Fleisch: Frisches und gesundes Rind-, Hammel- (Lamm-) und nicht zu junges Kalbfleisch, nicht zu fett, junges Geflügel, besonders Tauben und Hühner, alles gedämpft (gedünstet) oder gekocht, aber nicht gebraten, Süßwasserfische (ausgenommen Aale), gedämpft, Sauce mit Wein angesäuert. Die Fettschicht, die sich nach dem Abkühlen des gargekochten (gedämpften) Fleisches und der Fleischbrühe an der Oberfläche bildet, muß abgenommen werden.

Von Obst: Gekochte Äpfel (diese auch gebraten), Birnen, Zwetschgen, Kirschen (keine Sauerkirschen), gekochte gedörrte Aprikosen, Pfirsiche, Apfelringe, Birnen, Zwetschgen, ohne Zusatz von weißem Zucker, geringer Zusatz von Kandis, Rohrzucker erlaubt.

Von Mehl: Leichte Klöße von Mehl, Brot, Grieß, Reis, gekochte und leicht angedämpfte Teigwaren.

Grützen und Breie aus Grieß, Reis, Mais, Hirse, mit Magermilch bereitet.

Von Käse: Nur frischer Weißkäse (Quark), Eier nur selten und nur weichgekochte.

Nüsse nur in geringen Mengen als Zuspeise.

Zum Salzen: Kein Kochsalz, dagegen kochsalzfreies Speisesalz (aus Reformhäusern).

Zum schwachen Ansäuern der Speisen: Nur echter, nicht zu scharfer Wein- oder Apfelessig, kein Zitronensaft.

Zum Würzen: Keine Gewürze.

Von Zuckerwaren: Geringe Mengen von Malz-Kandis-Rohrzucker, Honig.

29 Zum Trinken ist erlaubt: Frisches, reines Wasser (besonders auch gesonntes), Zuckerwasser (ohne weißen Zucker), Honigwasser, frische Magermilch, gestandene nicht zu saure Magermilch, Buttermilch, aus Magermilch bereitete, nicht zu saure Kefirmilch, Mandelmilch mit Wasser oder Magermilch bereitet.

Von Wein: Nur solcher, der in Glas oder Fässern aus süßem Holze (Birke) gelagert, nur alter reiner und milder

(kein saurer) Landwein, und nur sofern vom Arzt erlaubt, oder Wasser mit Wein. Für Nervenschwache bei der Vor- und Nachkur statt gesonnten Wassers gesonnten reinen Wein (mäßig und nur vormittags trinken).

Von Kaffee: Nur leicht gerösteten Weizen- und Kornkaffee.

Von Tee: Nur Apfelschalentee (aus Reformhäusern).

Unvergorene Obst-, Frucht- und Weinsäfte (mit Ausnahme zu säuerlicher) wie in Reformhäusern angeboten, in geringen Mengen erlaubt.

Nicht erlaubt, d. h. kurwidrig sind:

Von Brot: Schweres schwarzes und stark saures Brot, alles frische (besonders Hefe-) Gebäck, Butterbrot.

Von Fleisch: Schweinefleisch, alles Fleisch von gemästeten Tieren und von gemästetem Geflügel, zu junges Kalb- und Ziegenfleisch, Wildbret, alles gesalzene und geräucherte Fleisch, Wurst jeder Art, Tierfette.

Gewürze und mit reinem Kochsalz gesalzene Speisen, zu fette Speisen, gebratene Speisen, alle Speisen aus der Pfanne.

Alles stark Saure, geröstete, mit viel Sauerteig oder viel Hefe bereitete.

Käse jeder Art (Ausnahme frischer Weißkäse).

Rohes frisches, süßes, reifes, einheimisches Obst, alle Beeren, zu saures gekochtes Obst.

Alle Grünspeisen, wie Gurken, Kohlarten, Möhren, Karotten, grüne Erbsen, Bohnen, Spargel, Salate, Zwiebel, Meerrettiche, reife Linsen, Bohnen, Kartoffeln.

Alle Zuckerwaren (Ausnahme siehe Ziff. 28).

Tabak jeder Art.

Von Getränken sind nicht erlaubt: Alle geistigen Getränke, wie Bier, Branntwein, Likör, auch Wein (wenn nicht ausdrücklich erlaubt), saure Fruchtsäfte, Limonaden, natürliche und künstliche Mineralwässer, Bohnenkaffee und andere Kaffee-Ersatz-Mittel, die bei ihrer Herstellung stark geröstet (gebrannt) wurden, Tee's jeder Art (Ausnahme siehe oben) Kakao, Schokolade.

Die Sonnenheilstoffe und ihre Anwendung.

31 Bei der Behandlung von Krankheiten müssen 2 Hauptpunkte im Auge behalten werden, und zwar:

a) die Tatsache, daß alle Störungen der körperlichen Struktur (des Aufbaues usw.) im Seelenprinzip entspringen (vergl. Schrift Lorber, Seite 2) und daher auch nur durch Stärkung der Seele geheilt werden können;

b) daß die Gesetze des Gleichgewichts, die im ganzen Universum, also auch im Menschen, herrschen, bewirken, daß alle Störungen periodisch von einem Extrem zum andern übergehen. Heilmittel und magnetische Behandlungen sind deshalb nur zu solcher Tageszeit (in derjenigen Schwingungsperiode) angebracht, in welcher das gestörte Prinzip der Seele am härtesten darum kämpft, seine materiellen Teile in die normale Lage zurückzubringen. Zum Beispiel: Man fühlt sich abends 9 Uhr erkältet und die Beschwerden in Brust und Lunge machen sich täglich um diese Zeit am meisten fühlbar. Das gestörte Seelenprinzip bietet täglich um diese Zeit alle Seelenkräfte auf, um den Feind zu überwinden und hinauszuwerfen, während zu anderen Tageszeiten das Übel weniger empfunden wird.

Nach diesem Beispiel wären deshalb Sonnenheilstoffe abends 9 Uhr einzunehmen, in anderen Fällen in der kritischsten Tagesstunde. Wird die kämpfende Seele in solch kritischen Stunden nicht unterstützt durch Zusammenfassung der Willenskräfte und Stärkung durch Sonnenheilmittel oder gar das Heilmittel zu andern Tageszeiten eingenommen, so entsteht eine Zunahme der ursprünglichen Störung, ein tieferes Eindringen des Feindes, eine größere Verwirrung der körperlichen Funktionen, eine vollständigere Erschöpfung der seelischen Kräfte.

Auf solche Weise entstehen chronische Erkrankungen mancherlei Art.

Während der Zwischenzeiten verhalte man sich ruhig und bürde Körper und Seele nichts Unnötiges auf. Man nehme in solchen Stunden seine gewohnte Beschäftigung

vor. Alles tue man mit Berücksichtigung und in Erwartung der bevorstehenden Periode des Kampfes.[1]

32 Soweit nicht durch die Ausführungen in Ziffer 31 Abweichungen geboten sind, sollen innerlich anzuwendende Sonnenstoffe möglichst vor Sonnenaufgang und ohne Umhüllung (Oblate) eingenommen werden, und zwar erst nach erfolgtem Stuhlgang (nötigenfalls Klistier). Stets bis drei Stunden darnach nichts genießen.

Die nachstehende Übersicht soll die Orientierung bei der Auswahl der Sonnenheilmittel erleichtern.

33 **Milchzuckerkügelchen:** (Vordiät 10 Tage). Zu einer Kur gehören:

3 Kügelchen für Erwachsene;

2 Kügelchen für Kinder von 6—15 Jahren;

1 Kügelchen für Kinder unter 6 Jahren;

$^1/_2$ Kügelchen für Säuglinge.

1. Anwendungsart: Die Kügelchen unmittelbar auf Zunge bringen und dort bis zum Zergehen belassen. Einmalige Wiederholung dieser Kur nur in Ausnahmefällen und frühestens nach 7 Tagen. Weitere Wiederholungen erst nach längerem Zeitraum. Nervenschwache Personen können öfters, und zwar alle 7 Tage je ein Kügelchen einnehmen.

2. Anwendungsart: Die Kügelchen werden abends, nachdem untertags mehrere Weingläser voll gesonntes

[1] Vergl. das 2. Kapitel des Buches von Andrew Jackson Davis: „Der Vorbote der Gesundheit". Verlag von Wilh. Besserer, Leipzig. — Die Seher Lorber und Davis stimmen in ihren Grundlagen und Hauptlehren überein, z. B. entspringt die Forderung in der Schrift Lorber: „Regelmäßigkeit in allen Dingen" den Gesetzen des Gleichgewichts. Die Richtigkeit der Anwendung der Sonnenheilstoffe zur Stärkung der Seele wird auch von Davis bestätigt durch seine Darlegung: „Krankheit ist nur die Störung des Seelenprinzips (des Seelengrundes)"; ferner: „Die Seele enthält die krankheitsbesiegenden und gesundmachenden Kräfte. Von diesen Kräften und nicht von (weltlichen) Medikamenten darf der Kranke Erleichterung und Hilfe erwarten!" Ferner: „Der einzige unfehlbare Weg zur Gesundheit ist unbedingter Gehorsam gegen die Gesetze der Natur!"

Wasser getrunken und der Kranke im Bett in Schweiß gekommen ist, in dessen Schweiß getränkt und sofort auf Zunge gebracht. Fehlt gesonntes Wasser, so können im Bett Dampfkruken angewandt werden zur Schweißerzeugung.

Anwendung: Bei allen Krankheiten zur Stärkung der Seele und der Nerven, zur Reinigung des Blutes und der Säfte.

Bei Krankheiten, die schnelle Hilfe und Linderung erfordern, die zweite Anwendungsart ohne Vordiät. Die Wiederholung dieser 2. Anwendungsart, sofern überhaupt nötig, erst nach Monaten.

Wirkung: Bei der 1. Anwendungsart: Bei Erwachsenen in 3—7 Tagen; bei Kindern je jünger desto früher. — Die Kügelchen bilden das allgemeine Belebungs- und Kräftigungsmittel für den ganzen Organismus.

Bei der 2. Anwendungsart: Die Wirkung tritt gleich ein und äußert sich zumeist in Benommenheit, leichtem Druck im Kopf und Magen; Frösteln am ganzen Leibe, leichter Diarrhöe.

Bemerkungen: Nach einer Kur mit Milchzuckerkügelchen können nach entsprechender Pause bei besonders hartnäckigen alten Leiden je nach deren Eigenart noch andere Sonnenstoffe eingenommen werden.

Das Sonnen von Wasser, möglichst frischem Quellwasser, erfolgt in weiten dunkelvioletten Glasschalen mit Brennglas solange, bis sich an der inneren Glaswand kleine Luftbläschen bilden. Nicht zu lange sonnen, je nach Tages- und Jahreszeit 1—15 Minuten, weil zu stark gesonntes Wasser bei schwächeren Naturen eine zu heftige Wirkung hervorbringt und schadet. Es genügt auch schon in weißer Flasche gesonntes Wasser. — Für nervenschwache Personen ist ein ohne Brennglas gesonnter reiner Wein dem gesonnten Wasser zeitweise vorzuziehen.

☆

34 **Sonnensalz:** (Vordiät 14 Tage).

Innere Anwendung: Jede Dosis Salz wird nach Alter und Konstitution des Patienten bestimmt.

Es erhalten zugemessen:

Körperlich sehr kräftige und große Erwachsene: $1^1/_2$ Normalportion;

körperlich schwächere große Erwachsene: $1^1/_4$ Normalportion;

körperlich schwächere Erwachsene: die Normalportion;

Kinder über 6—15 Jahren: $^1/_2$ der Normalportion;

Kinder von 3—6 Jahren: $^1/_4$ der Normalportion;

Kinder von 1—3 Jahren: $^1/_8$ der Normalportion;

Kinder unter 1 Jahr (Säuglinge) erhalten kein Sonnensalz.

Salz beim Einnehmen direkt auf Zunge. — Sonnensalz darf innerlich nie in größerer als der zugemessenen Dosis eingenommen werden und nie mehrmals nacheinander, sondern erst nach etwa 7—10 Jahren eine neue Dosis. — Ist vor dem Einnehmen von Salz Rhabarber oder Ginseng angewandt worden, so erst eine Pause von 5—7 Tagen einschieben. Ist eine Kur mit Milchzuckerkügelchen oder Blutpulver vorausgegangen, dann vor Salzeinnahme etwa 2 Monate warten, da erst die Auswirkung dieser Mittel abgewartet werden soll.

Äußere Anwendung von Sonnensalz nur bei bedeutenden Knochenbrüchen, bei denen das anklebende Fleisch und Muskelwerk verletzt ist. Den Umschlägen mit gesonntem Wasser, denen mit Arnikatinktur (mit gesonntem Wasser verdünnt) oder der Arnikasalbe, je 1—2 Portionen Sonnensalz beimengen. Bei offenen Wunden darf Sonnensalz äußerlich nicht angewandt werden.

Anwendung: Bei allen Krankheiten, hauptsächlich bei tiefsitzenden chronischen Leiden, wo nur durch eine umfassende, durchgreifende Säuberung der Zellen des ganzen Organismus eine nachhaltende Wirkung und Heilung erzielt werden kann. — Ferner ist Sonnensalz ein Spezialmittel bei allen Krankheiten des Knochensystems, bei Beinbrüchen, Rachitis, Zahn- und Haarkrankheiten. Ist der Organismus

eines nahe dem Tode Verfallenen noch nicht zu gewaltig zerstört, so kann eine auf die Zunge gebrachte Portion Salz entweder volle Genesung oder doch Fristung des Lebens auf einige Zeit bewirken.

Wirkung: Blut und Säfte werden gründlich gereinigt, alle Zellen des Körpers ergriffen und umgesetzt und sozusagen der ganze Organismus in etwa 1 Jahr erneuert. — Bei richtiger Kurdurchführung wachsen, besonders bei jüngeren Personen, Zähne und Haare nach. — Richtig eingerichtete Beinbrüche heilen außergewöhnlich rasch.

Bemerkungen: Eine Kur mit Sonnensalz erst beginnen, nachdem genügende Vorreinigung erfolgt ist mit Rhabarber oder Ginseng. Lungenkranke und an häufigen Blutungen Leidende nehmen zweckmäßig etwa 2 Monate vorher Blutpulver oder Kampfermilchpulver. Sonnensalz-Einnehmer müssen während der Kurzeit alles Saure, Gewürzte und stark Gesalzene besonders peinlich meiden. Dazu wird noch bemerkt, daß das Süßen stark säurehaltiger Beeren (Preisel-, Heidelbeeren, Hagebuttenmark usw.) und der Fruchtsäfte wohl den sauren Geschmack verdeckt, die Säure aber dadurch zum größten Teil nicht unwirksam macht.

☆

35 Blutpulver: (Vordiät 10 Tage). Blutpulver ist in 2 ccm haltende Fläschchen eingefüllt. Diese Menge reicht als Normalportion für Erwachsene zur einmaligen Einnahme. Kinder je nach Alter entsprechend weniger.

Blutpulver zum Einnehmen direkt auf Zunge bringen.

Blutpulver kann je nach Wirkung und Befinden des Patienten nach Pausen von 3—7 Tagen mehrmals eingenommen werden, ausgenommen bei starken Blutwallungen nach Herz und Kopf.

Anwendung: Bei allen Krankheiten, besonders denen des Bluts. Spezialmittel für Lungenkranke und solche, welche an Blutungen irgendwelcher Art leiden.

Wirkung: Die Wirkung macht sich schon nach einem Tag fühlbar in allgemeiner Erleichterung, Lösung von Span-

nungen, zunehmender Frische. Durchgreifende Blut- und Säfteverbesserung und zunehmende Widerstandsfähigkeit,

Bemerkungen: Gutes Blutpulver ist wohlriechend, sein salziger Nachgeschmack entspringt seinem Gehalt an Blutsalzen. — Blutpulver wird in seiner Wirkung nach 1 bis $1^1/_2$ Jahren schwächer und soll daher nicht zu lange vorrätig gehalten werden.

☆

36 **Kampfermilchpulver:** (Vordiät 10 Tage).

Innere Anwendung: Einnahme nach Menge und Art wie beim Blutpulver; jedoch ist bei Patienten mit Herzschwäche oder Neigung zu Blutungen, besonders solchen aus der Lunge, mit kleineren Mengen zu beginnen, weil dieses Pulver im Organismus starke Reaktionen und meist reichliche Schweißabsonderung hervorruft.

Pulver direkt auf Zunge bringen, bei Zahnbeschwerden (nicht nach Zahnziehen) das Pulver in Taschen- oder Kapseloblaten einbringen und diese möglichst lange an der schmerzenden Stelle belassen.

Wiederholte innere Anwendung je nach Wirkung und Befinden des Patienten nach 1—7tägiger Pause.

Äußere Anwendung: Man bedeckt die zu behandelnden Stellen mit möglichst gut gesonnten reinen Leinenlappen, auf denen Kampfermilchpulver eingerieben ist, schließt diese Stellen gut warm und dicht ab mit durch Sicherheitsnadel festgehaltenem Wolltuch. Nötigenfalls Watte unter das Wolltuch. Zu jeder äußeren Anwendung von Kampfermilchpulver gehört eine gleichzeitige innere Anwendung.

Anwendung: Gegen alle inneren und äußeren Übel, die durch örtliche Stockungen in den körperlichen Funktionen, durch Blutüberfüllungen hervorgerufen sind und in allen Teilen des Leibes Entzündungen, Geschwülste, Beulen, Ausschläge hervorrufen. Ferner gut wirkend bei Lungensucht, Pest, Cholera, bösartigen Hautausschlägen wie Rose, Scharlach usw., ferner bei Hämorrhoiden, Krampfadern.

Wirkung: Hervorrufung starker Reaktionen im Körper, Schweißausbrüche, wodurch Gifte gelöst und ausgeschieden werden, meist schon wenige Stunden nach der Einnahme des Pulvers. Daher können Patienten, die tagsüber keine Zeit haben, das Pulver auch abends einnehmen, so daß der Schweißausbruch nachts erfolgt. Geschwülste, Krampfadern, Hämorrhoiden bilden sich rasch zurück. — Stillung von Zahnschmerzen oft schon in wenigen Minuten (sachgemäße Behandlung der Zähne durch den Zahnarzt muß trotzdem erfolgen). — Schwerkranke, am Sterben Liegende, können durch Kampfermilchpulver auf längere Zeit belebt und in einzelnen Fällen wieder vollkommen gesund werden.

Bemerkungen: Bei Schweißausbruch im kalten Zimmer Vorsicht! Der Schweiß darf nicht zurückschlagen, sondern muß mit vorher bereitgestelltem Wasser und Lappen, nötigenfalls abschnittweise, unter der Decke abgewaschen und verschwitzte Leibwäsche durch bereitgelegte angewärmte frische Leibwäsche ersetzt werden. — Zur Behandlung von Hämorrhoiden sonnt man einen dünnen etwas porösen Leinenlappen, bildet in dessen Mitte einen etwa 3 cm langen engen, zapfenartigen Hohlraum (Form wie Stuhlzäpfchen) füllt etwa den halben Inhalt eines kl. Fläschchens = 1 g Kampfermilchpulver, hinein, bindet den Zapfen zu und führt ihn in den Darm ein, worin er je nach Befinden des Patienten längere Zeit verbleibt. Der Darmeingang wird nötigenfalls vor dem Einführen des Zäpfchens leicht mit gesonntem Wacholderöl eingerieben. Auch ist vor jeder derartigen Behandlung der Darmeingang mit guter, reiner Pflanzenseife abzuwaschen und der verstopfte Darm durch Einlauf (Klistier) zu entleeren. — Zu jeder Anwendung von Kampfermilchpulver im Darm gehört eine gleichzeitige Einnahme dieses Pulvers, doch nicht zu viel bei schwächlichen Personen. — Wer kann, nehme diese Behandlung von Hämorrhoiden im Sonnenbad vor, bei ganz nacktem Körper, Kopf bedeckt, Front nach der Sonne. Lungen- und Herzkranke sind ausgenommen.

☆

37 **Rhabarber:** Rhabarber kann nötigenfalls ohne Vordiät eingenommen werden zur Reinigung des Darmkanals (Vorkur). Zur gründlichen Kur mit Rhabarber ist stets Diät erforderlich.

Rhabarber wird auf zweierlei Art eingenommen, und zwar:

a) in kleiner Dosis, etwa 1 flachen Kaffeelöffel voll für Erwachsene, Kinder entsprechend weniger, bei gewöhnlichen chronischen Krankheitszuständen zur Reinigung des Körpers und zur Stärkung der Nerven. Wiederanwendung je nach Wirkung und Befinden nach Pausen von 1—5 Tagen.

b) bei schweren rasch verlaufenden (akuten) Krankheiten kann vom Arzt die ein- oder mehrmalige Einnahme größerer Mengen Rhabarber, je 4—6 g, angeordnet werden, um eine rasche durchgreifende Entlastung und Reinigung des Körpers zu erreichen.

Anwendung: Spezial-Reinigungs- und Heilmittel bei vielen Krankheitszuständen, auch bei Pest und gelbem Fieber (hier Anwendung der großen Dosis). Wiederbelebung sehr geschwächter oft ganz eingetrockneter Nerven usw. Vorreinigungskur bei Geschlechtsleiden (stets unter Anweisung und Kontrolle des Arztes).

Wirkung: Meist in 6—12 Stunden. Gründliche durchgreifende Reinigung und Entspannung des ganzen Organismus und Stärkung der Nerven.

Bemerkungen: Zu einer gründlichen Sonnenheilkur gehören außer Rhabarber noch andere Sonnenheilstoffe. Rhabarber zum Einnehmen möglichst stets direkt auf Zunge bringen. In Ausnahmefällen kann Rhabarber in Taschen- oder Kapseloblaten gefüllt oder ausnahmsweise auch Speisen oder Getränken beigemischt werden (im Rahmen der Sonnenkurdiät) jedoch nicht bei Mahlzeiten.

☆

38 **Ginseng:** Wird wie bei Rhabarber angegeben eingenommen, stets direkt auf Zunge, ohne Verwendung von Oblaten, und zwar

Ginseng amerik. Herkunft: Dosis wie bei Rhabarber;

Ginseng asiatischer Herkunft, gelblicher, je nur in halber Dosis wie bei Rhabarber angegeben;

Ginseng, asiatischer, weißer, nur $^1/_5$ der bei Rhabarber vorgeschriebenen Dosis.

Anwendung: Wie bei Rhabarber, außerdem bei schwarzer Pest und gelbem Fieber noch im dritten Stadium.

Wirkung: Ähnlich wie Rhabarber, jedoch noch stärker und anhaltender; daher wird Ginseng überall da angewandt, wo Rhabarber nicht durchgreifend genug wirkt.

Bemerkungen: Echter roher asiatischer Ginseng ist sehr teuer, schon der amerikanische ist 8—12 mal teurer als Rhabarber. Die Art (Herkunft) des Ginseng ist auf den Fläschchen vermerkt.

☆

39 **Kastanienpulver:** (Diät einhalten). Von diesem Pulver wird ein leichter Tee bereitet. Auf einen in die Tasse gebrachten Eßlöffel Pulver wird $^1/_4$ Liter siedendes Wasser gegossen, die Tasse bedeckt und der Tee nach 3 Minuten filtriert, langsam schluckweise getrunken; je nach Wirkung und Befinden 1—2 Tassen täglich.

Anwendung: Spezialmittel gegen Blutskrankheiten des weibl. Geschlechts, Regelung der Menstruation. Regelung der natürlichen Sekretionen, Drüsentätigkeit, Milzkrankheiten.

Die Wirkung tritt je nach der Schwere des Falles in 1—7 Tagen ein.

Bemerkung: Zu einer gründlichen Kur bei schwerer Erkrankung gehören noch andere Sonnenheilmittel.

★

40 **Wacholderbeeren:** (Diät einhalten). Als Vorbeugungsmittel gegen Ansteckung je morgens 3—7 Beeren verzehren, dazu mit pulverisierten Beeren Zimmer und Ausgehkleider räuchern.

Gegen Cholera und Wassersucht ganze Beeren in $^1/_2$ Liter reinem Wasser bei mäßigem Feuer aufkochen und die Flüssigkeit trinken.

Gegen die Pest, bis zum mittleren Stadium, einen Absud wie vor, jedoch halb Wasser halb Wein anwenden.

Anwendung: Als Vorbeugung gegen Ansteckung bei grassierender Ruhr und Cholera, auch bei andern ansteckenden Krankheiten. Gegen Cholera, Ruhr und Wassersucht. Pest bis zum mittleren Stadium.

Wirkung: Gutes Desinfektionsmittel für Mundhöhle, Magen, Darm. Bei Ruhr-Epidemien von hervorragender Wirkung.

☆

41 **Kamillen:** (Diät einhalten). Einen guten Eßlöffel Blüten in Tasse, $^1/_4$ Liter reines siedendes Wasser darauf gießen, 1—2 Minuten bedecken, abseihen, langsam trinken. Zur Erhöhung der Wirkung: Zusatz von 0,6 bis 1,2 g Bibergeilpulver. Zur Heilung der Cholera in wenigen Minuten: Zusatz von 7—10 Tropfen Bibergeiltinktur auf $^5/_8$ Liter Tee.

Anwendung: Bei Cholera, Ruhr, Cholerine.

Wirkung: Gute, rasche Wirkung selbst in weit vorgeschrittenen Fällen. Bei Epidemien von ganz hervorragender Wirkung.

Bemerkung: Der Kranke muß bei Anwendung der Kur im Bett gut zugedeckt sein.

☆

42 **Arnikatinktur:** (Diät). Nur für äußere Anwendung. Zu Umschlägen (Kompressen) bei äußeren krebsartigen Wunden. Auf $^1/_5$ l gesonntes Wasser 1—2 Tropfen Arnikatinktur, bei größeren Wunden 3—5 Tropfen, und mit diesem Wasser einen zuvor an der Sonne erwärmten Lappen benetzen und auf die Wunde legen.

Anwendung: Bei krebsartigen Wunden, bösartigen Wunden, Beulen, Flechten, Kopfgrinden usw. — Auch zur Behandlung frischer Wunden entweder mit gut gesonntem oder mit abgekochtem Wasser.

Wirkung: Gute Wirkung in kurzer Zeit. Bei tiefsitzenden Leiden wird noch eine Kur mit Sonnensalz empfohlen.

Bemerkungen: Äußere krebsartige Wunden werden mit Brennglas überfahren, dann mit in gesonntes Wasser getauchten Lappen überdeckt und diese Auflage mehrmals in der Stunde erneuert. Statt Lappen können mit Vorteil gute reife etwas in der Sonne gebähte Tabaksblätter aufgelegt werden.

☆

43 **Öl aus gesonntem Hanfsamen:** (Diät einhalten). Die Wunden mit dem Öl öfters bestreichen.

Anwendung: Bei bösartigen Außenwunden.

Wirkung: Wie Ziffer 42.

Bemerkungen: Den nackten Körper möglichst oft der Luft und Sonne aussetzen.

☆

44 **Milch aus Hanfsamen:** (Diät). Samen fein zerstoßen, 1 Eßlöffel davon in Tasse und heiße, nicht kochende Magermilch aufgießen, gut verrühren und kalt stellen. Nach 2 Stunden filtrieren oder seihen und langsam trinken.

Anwendung: Bei Tuberkeln in der Lunge usw., Verhärtungen in Leber, Milz und Niere.

Wirkung: Wie Ziffer 42.

Bemerkungen: Wie Ziffer 43.

☆

45 **Milch aus Leinsamen:** (Diät) Zubereitung wie Ziffer 44.

Anwendung: Dann anzuwenden, wenn obige Zustände sich mehr einem Austrocknen nähern.

Wirkung: Wie Ziffer 42.

Bemerkungen: Wie Ziffer 43.

☆

46 **Olivenöl:** (Diät einhalten). Frisch gesonnten Lappen mit diesem Öle benetzen, auf die schmerzende Stelle legen, durch warmes Tuch gut abschließen.

Anwendung: Stillung von Schmerzen in den Gliedern. — Brust- und Seitenstechen, wenn solches rheumatischer oder gichtischer Art ist.

Wirkung: In kurzer Zeit guter Erfolg.

Bemerkungen: Vor erneutem Auflegen des Öllappens den Körperteil mit warmem Wasser, in dem etwas Borax gelöst ist, abwaschen.

☆

47 Asche aus Zwetschgenzweigholz in Verbindung mit gesonntem Zwetschgengeist. Mit dem in Zwetschgengeist getauchten und mit Asche versehenen Bürstchen reibe man die angefressenen Zähne 3 Tage hindurch morgens und abends gut aus.

Anwendung: Bei angefressenen Zähnen.

Wirkung: Der Beinfraß wird eingestellt und bei gereinigtem Blut eine vollkommene Herstellung solcher Zähne bewerkstelligt.

Bemerkungen: Behandlung von Zahnschmerzen siehe bei Kampfermilchpulver.

Schlußwort

48 In der vorliegenden Anleitung ist ein natürlicher und sicherer Weg gezeigt, auf welchem sich die Menschen von Siechtum und Krankheit befreien und bei Verzicht auf die Scheingenüsse unseres verworrenen Kulturlebens ein hohes, gesundes Alter erreichen können.

Zwei Quellen stehen den Menschen zu ihrer Erhaltung und Lebensentfaltung offen: Für Körper und Seele, die Natur mit Nahrung, Luft, Licht und der natürlichen Sonne; für Seele und Geist, das geistig göttliche Zentrum als geistige Sonne!

Wohlan! Schöpfen wir täglich aus diesen Quellen nach den in ihnen herrschenden Gesetzen!

Ohne Sonne, Moder und Fäulnis!
Wer stets im Schatten wandelt, verkümmert!

Die Menschen müssen zur Einfachheit und Zufriedenheit zurückkehren und den Lebensgeist in sich herausarbeiten, sonst wird die Menschheit als Aas zu Grunde gehen.

Inhalt

	Seite
Vorbemerkungen (Ziff. 1—9)	3—4
Anleitung zur Sonnenkur:	
Allgemeines (Ziffer 1—3)	5
Gibt es Fälle, bei denen die Sonnenheilstoffe ohne Vorbereitung angewandt werden können? (Ziffer 4—7)	6
Vorkur, Hauptkur und Nachkur (Ziffer 8—15) .	7—8
Die Mitwirkung der geistigen Kräfte des Menschen bei der Heilung von Krankheiten (Ziff. 17—26)	9—12
Sonnenkurdiät (Ziffer 27—30)	12—15
Die Sonnenheilstoffe und ihre Anwendung (Übersicht) (Ziffer 31—47)	16—28
Schlußwort (Ziffer 48)	29

Ernst Seyffer's Sonnenheilstoffe

werden geliefert in afrikanischer Originalfüllung, und zwar:

1 kl. Fl. mit Milchzuckerkügelchen zu Mk. 2.—
1 kl. Port. Fl. Blutpulver . . . . . Mk. 2.—
1 kl. Port. Fl. Kampfermilchpulver . . Mk. 2.—
1 kl. Fl. Ginseng . . . . . Mk. 2.50
1 Dosis (Portion) Sonnensalz f. Erwachs. Mk. 2.—
1 Dosis (Portion) Sonnensalz f. Kinder Mk. 1.40
1 gr. Fl. Rhabarber . . . . . Mk. 4.00
1 kl. Fl. Wacholderbeerenöl . . . . Mk. 1.20

Größere Fläschchen mit Kampfermilchpulver (für äußere Anwendung) und größere Fläschchen mit Ginseng sowie die andern oben nicht genannten Arten Sonnenheilstoffe werden voraussichtlich ab 1932 geliefert. — Preise freibleibend.

Versand gegen Nachnahme.
Ins Ausland nur gegen Voreinsendung des Betrags und auf Gefahr des Empfängers.

☆

Die Heilkraft des Sonnenlichtes
von Jakob Lorber
32 Seiten. Preis Mk. —.50.

Anfragen beantwortet und Bestellungen nimmt entgegen
Ernst Seyffer, Eisenärzt, Oberbayern.