







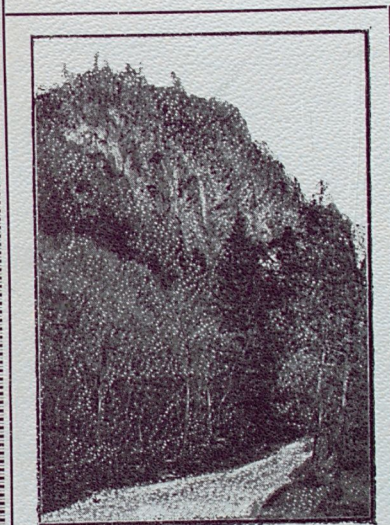


Eröffnet im Mai 1896.

Jungborn

Luftkurort

Lehranstalt für naturgemässe Heil- und Lebensweise
in
Eckerthal im Harz.



Ilsestein.

Photogr. Aufn. v. A. Rose, Wernigerode.

Zwischen
Harzburg und Ilsenburg.

Station
Eckerthal
der Bahn
Harzburg-Ilsenburg-
Wernigerode.

Post
Stapelburg.

Neue Methode

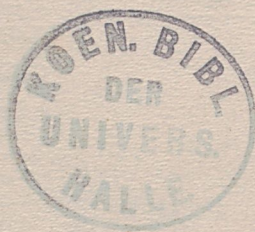
von

Ad. Just

Besitzer und Leiter.

Buchdruckerei von A. W. Zickfeldt, Osterwieck/Harz.

1896.





1901 : 1579.



uf Anschauungen und Ideen, die ich nach langem schweren Leiden im heissen Kampfe nach Errettung von Verzweiflung, Verderben und Tod gewonnen habe, und die mich selbst zunächst zu nie geahnter Gesundheit, Kraft und Lebensfreude, Ruhe und Frieden der Seele geführt haben, ist der Jungborn im Eckerthale zwischen Harzburg und Ilsenburg, in der schönsten Partie des Harzes, gegründet.

Aus dem Urquell der ewigen Liebe ging das ganze Weltall hervor.

„Gott ist die Liebe“ (1. Joh. 4, 8). Aus Liebe hat Gott die Welt geschaffen, und aus Liebe erhält er sie. Der Mensch war die Krone der Schöpfung, das letzte Werk an den sieben Schöpfungstagen. Aus Gottes Liebe, aus seiner Allmacht und Allweisheit konnte nur Gutes, nur etwas absolut Schönes und Edles hervorgehen, keine Schmerzen, keine Krankheiten, keine Not und kein Elend, nichts Böses und nichts Schlechtes. Auch der Mensch war ursprünglich ohne Makel an Leib und Seele, ohne Krankheit, ohne Sünde und ohne Unglück. Die Erde brachte die Nahrung freiwillig hervor, er erkannte diese durch Instinkt und Geschmack, wie alle Geschöpfe, und er bedurfte keine Kleider.

„Sehet die Vögel unter dem Himmel an, sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater nährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr, denn sie?“

„Schauet die Lilien auf dem Felde, wie sie wachsen; sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.

Ich sage euch, dass auch Salomon in aller seiner Herrlichkeit nicht bekleidet gewesen ist als derselben eine.“

(Matth. 6, 26 u. 28—29)

Der Mensch lebte ursprünglich ohne saure Arbeit und ohne Sorge. **Der Zweck von des Menschen Dasein, des Lieblings der Gottheit, war noch mehr als bei den übrigen Wesen nur Freude und Glückseligkeit auf Erden.**

Der Mensch war sogar noch mit Vernunft beschenkt, durch diese sollte er seinen Zusammenhang mit der Gottheit, Gottes unendliche Liebe und Güte, Allmacht und Allweisheit erkennen und schätzen, sodass er sich zu Gott in ein dankbares nahes kindliches Verhältnis stellen und somit an Glückseligkeit weit über jedem Tier stehen sollte. Mit der Vernunft hatte der Mensch gleichzeitig eine Freiheit, die den Tieren fehlte. Das Tier war gezwungen, bei seiner Lebensweise an der Hand der Natur zu bleiben, dasselbe konnte sich keine Nahrung künstlich herstellen und keine Kleider anfertigen. Dagegen war dem Menschen die Möglichkeit gegeben, bei seiner Lebensweise, die Natur zu verlassen. Der Mensch gebrauchte auch bald seine Vernunft und Freiheit zu letzterem, d. h. er ass Sachen, die ihm im natürlichen Zustande nicht schmeckten, also für ihn verboten waren, nachdem er sich dieselben durch Kunst (Feuer, chemische Prozesse u. s. w.) geniessbar und schmackhaft gemacht hatte. Der Mensch ass vom verbotenen Baume. Die Vernunft resp. die daraus hervorgegangene Wissenschaft machte dem Menschen die falschen Vorspiegelungen (es waren die falschen Vorspiegelungen der listigen Schlange im Paradiese), dass er sich Nahrung, Kleider und andere Sachen, die er mit Hilfe seiner Kunstfertigkeiten sich herstellte, Kraft, Wohlbehagen, Genüsse und Freuden verschaffen könne, die die Natur ihm nicht bot. Ja, die Vernunft, die hehre Himmelsgabe, wurde dem Menschen zur Falle, zum Verderben.

„Ein wenig besser würd' er leben,
Hättst Du ihm nicht den Schein des Himmelslichts gegeben;
Er nennt's Vernunft und braucht's allein,
Nur tierischer (unvernünftiger) als jedes Tier zu sein.“

(Goethe, Faust)

Alles Weben und Leben im grossen Weltenall, in dem alles eng und unmittelbar in einandergefügt war und alles in einander griff wie in einem grossen Räderwerk, konnte nur in der ursprünglichen vollen Harmonie ein gesundes, gutes und glückliches sein. Die geringste Abweichung von den ursprünglichen

Einrichtungen und Vorschriften der Natur mussten Störungen, Schmerzen und Elend zur Folge haben. Die ganzen Organe, insbesondere die Verdauungsorgane des Menschen waren mit allen ihren Einrichtungen und in ihren ganzen Funktionen genau für die Nahrung eingerichtet, die die Natur für ihn bestimmt hatte, d. h. die die Natur freiwillig erzeugte und die ihm im vollen natürlichen Zustande gut schmeckte. Als nun der



Partie von Bad Harzburg.

Nach photographischer Aufnahme von Jonas & Römler in Wiesbaden.

Mensch andere Sachen ass, solche, die ihm roh nicht schmeckten und er diese auch noch durch Kunst veränderte, so bekam der Körper nicht die Stoffe, die er zu seiner vollen Entwicklung nötig hatte, sodass die Menschen bald zu elenden und siechen Gestalten wurden. Ausserdem konnten die Verdauungsorgane die naturwidrige künstliche Nahrung nur ungenügend oder gar nicht verdauen. Die naturwidrige Nahrung lähmte auch noch immer mehr die Verdauungsorgane. Auf diese Weise blieb im Körper bald ungenügend oder gar nicht verdaute Nahrung übrig. Es bildeten sich Fremdstoffe im Körper, die vom Magen aus nach allen Seiten hin im festen, flüssigen und gasförmigen Zustande den Körper durchzogen, in Gärung traten und so innere Hitze erzeugten, in der besonders die Gefährlichkeit für den Organismus lag. Die

Fremdstoffe störten ebenfalls den Körper in der Entwicklung, veränderten die ursprüngliche volle schöne Gestalt des Menschen, machten ihn nun noch mehr hässlich und wurden die Ursache körperlicher Schwäche, **aller** Krankheiten und vom frühzeitigen Tod.

„Das eben ist der Fluch der bösen That,
Dass sie fortzeugend Böses muss gebären.“ (Schiller.)

Der Mensch wurde nun auf der einmal betretenen gefährlichen, abschüssigen Bahn immer weiter getrieben. Er legte Kleider an, da er in seinem nunmehr eingetretenen Krankheitszustande Kälte empfand, vernichtete aber durch dieselben seine Naturwärme immer mehr. Nach dem Anlegen der Kleider konnten Licht und Luft, die Erhalter und Förderer alles höheren Lebens in der Natur, nicht mehr den nötigen Einfluss auf den Menschen üben. Der Mensch ist das höchste Lichtluftgeschöpf, die Natur hat ihn unbehaart geschaffen, damit er mit Licht und Luft in engste Verbindung kam, damit seine Seele, das höchste Lichtwesen, sich mehr als andere Geschöpfe von Licht und Luft nähren konnte. Als sich der Mensch nun durch Kleider von Licht und Luft, den mächtigen Lebensweckern, zum grossen Teil abschloss, musste dadurch wieder ganz besonders die Verdauung des Menschen gelähmt werden, sodass er wieder ganz bedeutend in seiner Entwicklung gestört, und die Bildung von Fremdstoffen (Krankheitsstoffen) immer mehr gefördert wurde.

In der Natur ist alles in voller Harmonie, alles steht im unmittelbarsten Zusammenhange; so hängt auch Leib und Seele beim Menschen eng zusammen. Der Körper trägt die Seele, und die Seele giebt wieder dem Körper das Leben. Jeder Vorgang im Körper trifft stets sofort die Seele, und umgekehrt wird durch Eindrücke der Seele auch immer der Körper unmittelbar günstig oder ungünstig beeinflusst. Leib und Seele stehen in ununterbrochener Wechselwirkung. Nach dem Abfall des Menschen von der Natur bei der Lebensweise traten nun alle Schmerzen, alle Krankheiten des Körpers ein, die auf die verschiedenste Weise in die Erscheinung traten, je nach der Art und nach dem Orte, wie sich die Fremdstoffe im Körper hauptsächlich festsetzen oder zerstörend auf denselben (durch Erzeugung von innerer Schärfe u. s. w.) einwirkten, als Lungen-

oder Nervenkrankheit, als Ausschlag oder offene Geschwüre, als Blindheit oder Taubheit, als Lähmung oder Gicht. Aber gleichzeitig treten die Gebrechen des Geistes und der Seele ein, Stumpfsinn, Geistesnacht, Langeweile, Sorge, Unzufriedenheit, Missstimmung, Schwermut, sündige Triebe, Laster und Verbrechen. Der Glückseligkeitszustand der Menschen war vernichtet, sie lebten in Not und Elend; vorzeitiger Tod, Sterben an einer schmerzlichen Krankheit (nicht die endliche Auflösung ohne jeden Schmerz und Unangenehmes) trat immer mehr ein.

Indes in der Volksseele erhielt sich noch immer das Bewusstsein und die Ahnung von dem Rechten und der Wahrheit, von dem vollen Glück der Menschen vor dem Abfall von der Natur, von dem Elend, was nachher eintrat und von der Erlösung der Menschheit, die kommen wird. Dieses drückt sich in den vielen poetischen Sagen aus, unter denen die Bibel, das alte, besonders das neue Testament, die schönste und heiligste ist.

Nachdem die Menschen das Paradies verloren hatten, lag es in ihrer Natur, ihre eigene Schuld an ihrem Ungemach zu übersehen und die Ursache davon ausser sich zu suchen. Man glaubte schliesslich, dass so manche Krankheiten und sonstiges Elend in der ursprünglichen Einrichtung der Natur begründet sei und fasste so viele Erscheinungen und Vorgänge in derselben gänzlich falsch auf.

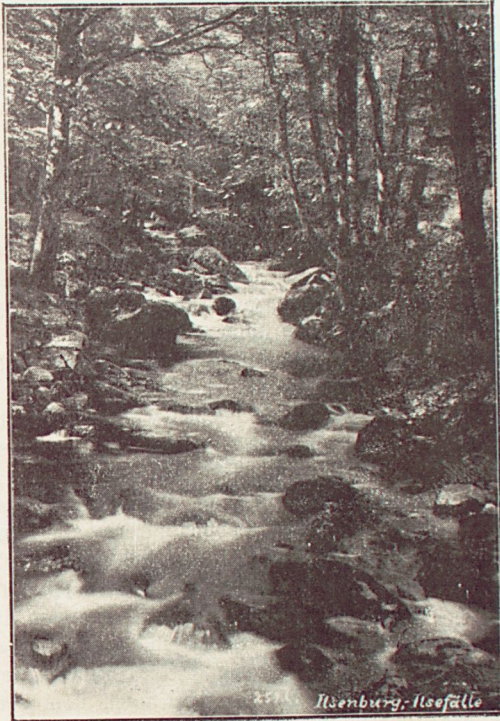
Da die Menschen durch Kleider und Häuser von Licht und Luft, von Wärme und Kälte sich abschliessen, so müssen die Verdauungsorgane derselben immer mehr in ihrer Thätigkeit stocken und Fremdstoffe sich anhäufen. Setzt sich der Mensch nun doch einmal mit wenig Kleidung dem Licht und der Luft, der Feuchtigkeit und der Kälte aus, so setzen diese mächtigen Naturmittel sofort die Lebenskraft des Körpers in lebhafteste Thätigkeit, nur um die Fremdstoffe gewaltsam zu entfernen. Es tritt somit eine Erkältung oder akute Krankheit ein.

Bei stetem regelmässigen Anschluss an Licht, Luft und Kälte, bei häufigen Wasserbädern und öfterem Lichtluftbaden (Nackendgehen), beim Tragen leichterer luftiger Kleidung, erhalten Licht und Luft und Wasser die Lebenskraft des Körpers (die Ver-

dauung) soweit immer in Thätigkeit, dass ein starkes Ansammeln der durch falsche Ernährung entstehenden Fremdstoffe nicht stattfinden kann. Ist indes in anderem Falle eine Erkältung oder akute Krankheit eingetreten, so ist dieses bei naturgemässer Behandlung (indem jetzt wenigstens der Mensch sich mehr der frischen Luft und dem Wasser aussetzt) ohne jede Gefahr, die Erkältung oder akute Krankheit muss dann sogar stets zur grössten Wohlthat werden, da der Körper durch die Naturmittel unterstützt wird, sich nun tüchtig von Fremdstoffen zu befreien. Aber der Mensch erkennt bei Erkältungen und akuten Krankheiten die guten Absichten der Natur nicht, er betrachtet die Natur als eine feindliche Macht, die stets auf der Lauer liegt, ihm durch Licht und Luft Schaden zuzufügen, und doch sind Wind und Wetter, Wärme und Kälte in jedem Grade nur zur Wohlthat und zum Glück der Geschöpfe in der Natur vorhanden. **Die Furcht vor Erkältung schreitet heute wie ein unheimliches Gespenst unter der Menschheit und fordert erbarmungslos täglich unzählige Opfer unter der blühenden Jugend wie aus dem würdigen Alter.** Die Menschen schliessen sich aus Furcht vor Erkältungen von Licht und kalter Luft ab, sie machen dadurch ihren Körper immer mehr schwach, krank und siech, und wenn doch einmal Licht und Luft eine Heilkrise hervorgerufen haben, wenn also eine Erkältung oder akute Krankheit eingetreten ist, so arbeiten sie der Natur entgegen, sogar mit giftigen Medikamenten. Auf diese Weise muss der Mensch viele Schmerzen und viele Not aushalten und gar oft sich in ein frühes Grab legen, das teure Hinterbliebene händeringend und verzweifelnd umstehen.

Man glaubt auch an Bacillen, die in der Luft herum-schwirren, sich an den Menschen setzen und gefährliche Krankheiten hervorrufen. Indes bilden sich derartige Kleintiere stets von selbst bei der Verwesung und Gärung der Fremdstoffe, wie es bei allen Verwesungs- und Gärungsprozessen in der Natur der Fall ist. Wo der Mensch sich durch eine naturgemässe Ernährung und durch Anschluss an Wasser, Licht und Luft möglichst von Fremdstoffen frei hält, bilden sich keine Bacillen und können dieselben sich auch nicht von aussen niederlassen, da sie keinen Nährboden finden, so gut wie derjenige, der seine äussere Haut rein hält, nicht vom Ungeziefer heimgesucht wird.

Krankheit, Siechtum, frühzeitigen Tod und sonstiges Elend betrachten die Menschen schon lange nicht mehr als Folge ihrer naturwidrigen Lebensweise. Wer behauptet, durch Anschluss an die Natur bei dem Baden, bei Licht und Luft und bei naturgemässer Ernährung Krankheiten und frühen Tod bei sich



Ilsefälle.

Nach photographischer Aufnahme von A. Rose in Wernigerode

verhindern zu können, dem hält man sündige Vermessenheit vor. Man glaubt sogar, dass Gott die Krankheiten und sonstiges Missgeschick oft aus Liebe zum Menschen sende, um ihn zu läutern und dass er mit solchem Elend überhaupt seine weisesten Zwecke verbinde. Auf diese Weise macht der Mensch aus

Gottes Liebe und Weisheit ein Zerrbild, er befindet sich hierbei in der trübsten und traurigsten Verirrung und Finsternis.

Auf mancherlei Art und Weise haben die Menschen nach dem Abfall von der Natur in ihrer Verirrung nach Gesundheit, Zufriedenheit und Glück wieder gestrebt. Man suchte die Gottheit durch Opfer zu versöhnen, braute Zaubertränke und Arzneien, suchte nach dem Stein der Weisen, manche ergaben sich der Magie, suchten Hilfe bei der Geisterwelt, beim Glauben an Uebersinnliches und Wunder hoffte man Heilung der Leiden des Körpers und Ruhe und Frieden der Seele wieder zu finden.

Aber auf diese Weise erscheint uns der Mensch als in dem Irrgarten wandelnd, aus dem er den Ausgang nicht finden kann, weil er den Ariadnefaden verlor. Alle Ärzte, Gesetzgeber, Pädagogen und Priester, die Krankheiten des Körpers und Verderbnisse der Seele des Menschen auf andere Weise als durch Rückkehr desselben zur Natur bei der Lebensweise heilen und entfernen wollen, kämpfen gegen die Hydra, der immer zwei Köpfe wieder wachsen, wenn man einen abschlägt. Sie alle sind die Danaïden, die in das Fass schöpfen, welches sich nicht füllen will, weil der Boden durchlöchert ist.

Ursprünglich folgten die Menschen wie alle Geschöpfe in der Natur bei ihrer Lebensweise nur dem Instinkt, Geschmack und Gewissen. Sie wählten nach diesen unter den Sachen, die die Erde freiwillig hervorbrachte, ihre Nahrung aus und folgten diesen allein sicheren Lebensführern auch in ihrem Verhalten zu Wasser, Licht und Luft und bei sonstiger Gelegenheit im Leben. Die Menschen fragten nicht darnach, auf welche Weise aus diesem Leben an der Hand der Natur sich das volle Wohl ihres Körpers und ihrer Seele, ihr ganzes ungetrübte Glück ergab. Nun kam der Versucher, er sprach: „Ihr werdet **wissen**, was gut und böse ist,“ richtiger nach dem Urtext der Bibel, was schädlich und nützlich ist. Nach dem Abfall von der Natur, bei der Erkrankung wurde die Phantasie, die bei dem vollständig gesunden Menschen unaufhörlich leise und zart schuf und denselben stets mit der schönsten Poesie umgab und jeden Augenblick seines glücklichen Daseins gewissermassen noch verklärte und besonders wonnereich machte, immer mehr gestört. Es trat nun der Drang nach **Wissen** ein. Die Wissenschaft spross empor, die Poesie verkümmerte. Die Menschen wollten

nun wissen, wie die Vorgänge in ihrem Körper und in der Natur waren. Unermüdlich und rastlos wurde gestrebt, um zu wissen:

„Dass ich erkenne, was die Welt
Im Innersten zusammenhält,
Schau' alle Wirkenskraft und Samen.“ (Goethe, Faust.)

Man öffnete die Leichen der verstorbenen Mitmenschen, studierte die Einrichtung des menschlichen Körpers und seiner Organe, man zerlegte die Nahrungsmittel in ihre Bestandteile, beobachtete eifrigst die Wirkungen der einzelnen Elemente auf einander, um durch diese mühsamen saueren Forschungen und Studien Speise und Trank und „Heilmittel“ für den Menschen zu bestimmen und herzustellen. Man erforschte auch die Gesetze des Seelenlebens des Menschen, um auch hiernach für ihn Glückseligkeitslehren aufzustellen. Die Menschen sind noch immer rastlos und unermüdlich bei ihren wissenschaftlichen Forschungen, aber das Wort bleibt wahr:

„Geheimnisvoll am lichten Tag
Lässt sich Natur des Schleiers nicht berauben.
Und was sie deinem Geist nicht offenbaren mag,
Das zwingst du ihr nicht ab mit Hebeln und mit Schrauben.“
(Goethe, Faust.)

In der Beschäftigung mit der Wissenschaft suchen viele Befriedigung und Glück, aber mancher Gelehrte mag schon bei der schmauchenden Lampe, bewusst oder unbewusst, geseufzt haben:

„O, sähst du, voller Mondenschein,
Zum letzten Mal auf meine Pein.

Ach, könnt' ich doch auf Berges Höhn
In deinem lieben Lichte gehn,
Um Bergeshöhle mit Geistern schweben,
Auf Wiesen in deinem Dämmer weben,
Von allem Wissensqualm entladen,
In deinem Tau gesund mich baden!“ (Goethe, Faust.)

Hätten die grossen Forschungen der Wissenschaft, die vielen Entdeckungen, Erfindungen und Wohlfahrtseinrichtungen, die gemacht sind, und denen die Menschheit so oft in einem Freudenrausch zugejubelt hat, jedesmal auch nur eine ganze Kleinigkeit an wirklichem Nutzen und Wohl dem Menschen gebracht, dann müsste die Menschheit heute schon geradezu in einer grenzenlosen Glückseligkeit schwelgen

Aber alle Kulturvölker sind in demselben Masse krank und siech, verderbt und unglücklich geworden, wie sie in der Kultur stiegen, bis sie schliesslich ganz zu Grunde gingen. Auch heute, wo Wissenschaft und Kultur in höchster Blüte stehen, befindet sich die Menschheit im tiefsten Elend. Krankheit und Unglück hausen in tausenderlei grauenvollen Gestalten unter den Menschen, Laster und Verbrechen schleichen unter ihnen wie unheimliche Dämonen, die Irrenhäuser füllen sich immer mehr, die Selbstmorde häufen sich in erschreckender Weise. Alles seufzt wie unter einer schweren unerträglichen Bürde. Wo liegt die Hilfe? **Keht zur Natur zurück!** Es ist ein altes Wort.

„Und ist in keinem Andern Heil.“

(Apost.-G. 4, 12)

Aber was ist Rückkehr zur Natur?

Nach Freiheit, Gleichheit, nach Gerechtigkeit, Einfachheit, Natürlichkeit in der Sprache, in der Dichtung und in den ganzen Lebensverhältnissen haben die Menschen oft stürmisch gerufen. Indes alle Übel und Missstände im Leben sind erst, als die Menschen bei der Lebensweise von der Natur abgefallen waren, eingetreten. Deshalb zurück zur Natur: Zum Bade, zu Licht und Luft und zur naturgemässen Ernährung, dann heilen die Krankheiten des Leibes, und alle Missverhältnisse und alles Unglück der Menschheit schwindet dann von selbst immer mehr wieder. Erwarten wir nichts von der Gesamtheit, sondern der Einzelne beginne wieder eine naturgemässe Lebensweise.

Die Menschen waren ursprünglich ohne Kleider, sie nährten sich von den freiwilligen Erträgen der Erde. Auf diese Weise lebten die Menschen vollständig an der Hand der Natur, von der vollen Glückseligkeit derselben in diesem Zustande erzählen uns die Sagen von dem ursprünglichen Paradiese, die wir bei allen Kulturvölkern finden. Mag man sich heute über jenen Zustand der Menschen Vorstellungen machen, wie man will, indem man vielleicht an Menschen in fernen Erdteilen denkt, die noch ziemlich am Busen der Natur leben, die aber auf einer niederen Stufe der Entwicklung stehen, nur mit wenig Vernunft und Phantasie begabt sind, die Natur und ihre Gesetze sind unantastbar und unveränderlich von Urbeginn bis in alle Ewigkeit. Nur in seiner Vermessenheit konnte der Mensch es versuchen, an den ehernen Gesetzen der Natur zu rütteln und nur in seiner Umnachtung kann derselbe jene

heiligen Gesetze übersehen und ausser Acht lassen. Genau in demselben Masse, wie der Mensch von jenem ursprünglichen Zustande abweicht, wird er krank und unglücklich, und Gesundheit und Glückseligkeit gewinnt er gerade in demselben Verhältnisse wieder, wie er zur Natur in der Weise zurückkehrt, wenn dieses auch nicht immer so in die Erscheinung tritt. Es geschieht dieses mit voller mathematischer Genauigkeit. Nur



Lichtlufthäuschen des Jungborn.

in der Natur giebt es wirklich angewandte Mathematik. Natürlich ist eine volle Rückkehr zu dem naturgemässen Zustande keinem der heutigen Generation sofort möglich. Es kann sich nur um zeitweises Gehen ohne Kleider und teilweiser Ernährung von voller naturgemässer Nahrung handeln, besonders wegen unseres vollständig verweichlichten und verwöhnten Körpers. Auch ist an eine allgemeine Rückkehr der Menschen zu jenem paradiesischen Zustande vorläufig wenigstens gar nicht zu denken, und man braucht darüber in diesem Sinne keine Betrachtungen anzustellen. Es kann sich heute nur darum handeln, jene Lebensweise zur Stärkung und Kräftigung erschöpfter

Menschen und zur Heilung derjenigen Zustände, die man Krankheit nennt, anzuwenden. Nach diesen Anschauungen und Ideen wurde nun der Jungborn im Eckerthale eingerichtet.

Das Bad. Die höherentwickelten Landtiere und Vögel nehmen zeitweilig ein Bad. Man muss deshalb annehmen, dass auch für den Menschen von Anfang an von der Natur ein Bad bestimmt gewesen ist. Aber welches Bad, welche Form bei der Wasseranwendung ist die richtige? Das Vollbad, bei dem der Körper sich zum grössten Teil im Wasser befindet, ist keineswegs für den Menschen naturgemäss. Das Bad hat der Mensch ursprünglich auch nach seinem Instinkt genommen. Da dieser aber bei dem Menschen bei der langen naturwidrigen Lebensweise verloren gegangen ist, so müssen wir, um das rechte Bad zu erkennen, wieder von den glücklichen Geschöpfen lernen, die diesen sicheren Lebensführer noch besitzen. An den Badestellen der Tiere, an den sogenannten Suhlen der Wildschweine, Hirsche u. s. w. im Walde können wir das Bad, welches die Natur vorschreibt, kennen lernen. Im Jungborn ist nun für das **naturgemässe** Bad die Einrichtung geschaffen sowohl im Badehause als auch im Freien, wo das Bad am naturgemässesten ist. Mit dem Bade ist auch zugleich die naturgemässe selbstgeübte Massage verbunden, nicht die heutige nach bestimmten Regeln ausgeführte künstliche Massage. Wie alles, was voll im Sinne der Natur ist, uns gewissermassen wie aus einem Füllhorn mit Wohlbehagen überschüttet, so ist es auch bei dem von mir eingeführten naturgemässen Bade der Fall. Jeder Versuch wird dieses bestätigen.

Licht und Luft. Der Mensch, das höchste Lichtluftgeschöpf, ist am meisten auf reine Luft angewiesen. Durch das Wasser kann er zeitweise seine Gesundheit stärken und erfrischen, während sein ganzes Wohlbefinden, sein ganzes Leben ununterbrochen davon abhängt und in demselben Verhältnisse sinkt und steigt, wie ihm reine Luft nicht nur durch Nase und Mund, sondern auch durch die Poren der Haut zugeführt wird, und wie die Hautoberfläche seines **ganzen** Körpers dem Licht ausgesetzt wird. Deshalb können wir durch Rückkehr zu Luft und Licht in der Weise, wie es die Natur vorschreibt, bei der Stärkung der Gesundheit und bei der Heilung der Krankheiten weit mehr als durch Wasser erreichen und müssen deshalb

auf Licht und Luft in jeder Weise, besonders auf reine **Waldluft**, die die naturgemässe für den Menschen ist, **den allergrössten Wert legen**. Der Jungborn liegt inmitten herrlicher Tannen- und Buchenwälder des Harzes, hier weht eine Luft, die ganz besonders erquickend ist. Indes in Häusern, die von vielen Menschen bewohnt sind, wenn diese auch im Walde stehen, wird die Luft doch stets durch den Dunst aus Küche und Keller, von Kloaken, Abfallhaufen u. s. w. verdorben und von den Steinwänden angehalten. Dagegen in sogenannten Lichtluflhäuschen, nur aus Holz gebaut, die im Freien unter Waldbäumen stehen, kann vollständig reine, unverdorbene Luft herrschen. Im Jungborn stehen deshalb Lichtluflhäuschen, wie sie die Abbildung zeigt (S. 11), die an allen Seiten mit Fenstern, Jalousien und Luftventilen versehen sind und so ganz nach Belieben an allen Seiten offen und geschlossen gehalten werden können, zum Wohnen (in der wärmeren Jahreszeit) und Schlafen zur Verfügung. Jedes Lichtluflhäuschen im Jungborn enthält höchstens 2 Räume je für 1 Person und ist von Waldbäumen, besonders Tannen umgeben. Es sind 2 grosse Parks mit hohen dichten Planken umgeben vorhanden, in einem stehen die Lichtluflhäuschen für Damen, in dem anderen für Herren. Es können deshalb Herren wie Damen ganz ungeniert in vollständig offenem Lichtluflhäuschen, also bei ganz ungestörtem Luftwechsel schlafen. Ausserdem kann jeder ganz nach Belieben von dem Lichtluflhäuschen aus jeder Zeit event. den ganzen Tag lichtluftbaden, leicht- oder halbbekleidet, mit Badekostüm oder ganz nackend gehen und auch Sonnenbäder nehmen. Ebenso ist in diesen geschlossenen Parks auch die bequemste Gelegenheit zu dem naturgemässen Bade gegeben. Es ist somit im Jungborn die Gelegenheit zum denkbar engsten Anschluss an die Natur, zur äussersten Rückkehr zu derselben geboten.

Auch sind im Jungborn noch Lichtluflhäuschen in einem mehr offenen Park vorhanden, die jedem, besonders aber Familien, die nicht getrennt sein wollen, abgegeben werden können. In diesen wird die Luftcirculation durch Ventile, Klappen u. s. w., die ringsherum über den Fenstern u. s. w. angebracht sind, reichlich ermöglicht. Den Benutzern dieser Lichtluflhäuschen stehen natürlich zum Lichtluftbaden (Nackendgehen) und Sonnenbaden, Lichtluftparks ebenfalls zur Benutzung.

In der kühleren Jahreszeit steht jedem noch ein Zimmer in einem Hause im Jungborn oder in der Nähe desselben zur Verfügung, ohne dass der Pensionspreis erhöht wird.

Auch Speisesaal sowie der Unterhaltungssaal stehen im Jungborn ganz im Freien zwischen Waldbäumen und sind dem Licht (der Sonne) und der Luft vollständig ausgesetzt, sodass auch diese den angenehmsten und gesündesten Aufenthalt bieten.

Für volles ungestörtes und ungeniertes Wohnen am Tage und Schlafen des Nachts in den Lichtluflhäuschen ist im Jungborn einmal durch hohe dichte Planken, die die Parks umgeben, dann aber auch noch durch Aufsicht am Tage und des Nachts in jeder Weise gesorgt.

Pflanzen und Tiere siechen und sterben ab im Dunkeln, dieselben zeigen aber sofort wieder Leben und Frische, wenn sie ins Licht gebracht werden. Ebenso ist es mit dem Körper des Menschen, wenn derselbe aus dem Dunkel der Kleider ans Licht kommt. Auch bei diesem wird sofort die Verdauung gewaltig gehoben, alle Organe beginnen gleich eine äusserst lebhaftige Heilthätigkeit, um alle Gebrechen und Leiden des Körpers zu heilen. Da nun auch die Bewohner der Lichtluflhäuschen ununterbrochen, Tag und Nacht, die reinste schönste Waldluft atmen, so ist im Jungborn die Gelegenheit zur denkbar grössten Ausnutzung von Licht und Luft zur Gesundung geboten.

Ein Zimmer im geschlossenen Lichtluflhäuschen bietet ebenso wie jedes Zimmer in jedem Hause Schutz. Dasselbe ist auch mit den feinsten Möbeln ausgestattet, die alle Bequemlichkeiten bieten. **Besonders legte ich Wert auf weiche behagliche warme Betten**, die nach meiner Vorschrift in der Art der Steinerschen Reformbetten (wollene Steppdecken) angefertigt wurden und bei denen mannigfache Naturwidrigkeiten, wie sie bei den heutigen Betten vorkommen, vermieden sind, und die deshalb um so mehr nach den Wasseranwendungen und Lichtluflbädern angenehm wieder erwärmen.

Die Erdkraft. Tiere und Menschen sind nur wandelnde Pflanzen, dieselben haben sich infolge einer höheren Entwicklung von der Erde losgelöst. Dieselben ziehen aber auch gleichsam noch Kraft und Frische aus der Erde. Als nach der griechischen Sage Herkules mit dem Antäus, dem Sohn der Erdgöttin, um die goldenen Äpfel der Hesperiden kämpfte, be-

merkte Herkules, dass Antäus schwach und hinfällig war, wenn er ihn von der Erde emporgehoben hatte, aber stark, gesund und frisch wurde, sobald er wieder auf die Erde kam. Herkules trennte deshalb den Antäus von der Erde, hob ihn in die Luft und erwürgte ihn so. Diese Sage lehrt, welchen kräftigenden, heilenden Einfluss die Erde auf den Menschen übt.

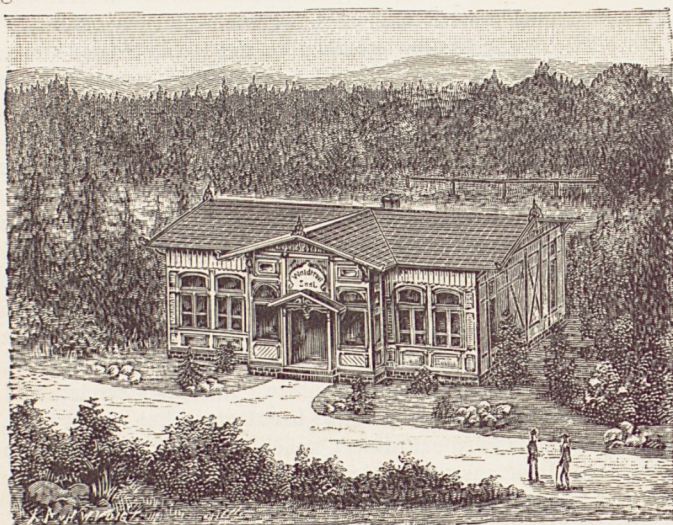
Beim Barfussgehen ist nun der Mensch mit der Erde wieder in direkter Verbindung, und im Jungborn, sowohl in den Parks dort wie in der Umgebung, im ganzen Eckerthal ist die Gelegenheit zum angenehmsten ungestörten Barfussgehen geboten.

Aber beim **unmittelbaren** Ruhen auf der Erde wird der Körper durch die Erdkraft ganz besonders heilthätig angeregt. Die Tiere im Walde (Hasen, Rehe, Hirsche u. s. w.), die ihrem Instinkt, dem wahren Generalgesundheitsmeister, folgen, entfernen alles Laub, Holz (selbst den Schnee), um beim Liegen und Ruhen unmittelbar mit der Erde in Verbindung zu sein. Auch für den Menschen ist ein Heilmittel geschaffen, wenn er beim Schlafen direkt mit der Erde in Verbindung ist, welches an Wirksamkeit zur Stärkung, Erfrischung und Heilung des Körpers so gewaltig und wunderbar ist, dass es selbst bei dem trügsten Organismus, in dem alle Thätigkeit stockt, bald ganz auffällig die Lebenskraft (die Verdauung) hebt, und es scheint, als wenn es Wunderheilungen wirkte. Im Jungborn ist nun die Gelegenheit für die, die dieselbe benutzen wollen, geschaffen, auch beim Schlafen die Erdkraft zu einem so grossen Nutzen ihrer Gesundheit auszunutzen, was bis jetzt bei der Heilung der Krankheiten stets unterblieb.

Die Diät. In der ungestörten Natur würde dem Menschen bei uns, wählte er seine Nahrung allein nach Geschmack und Instinkt, wie es die Natur will, nur **Nüsse**, Beeren und vielleicht noch einige Fruchtarten seine Speise sein. Bei weitem am meisten würde ihm aber die **Nuss** zur Nahrung dienen. Beeren können durch unser Obst, welches uns auch in rohem Zustande gut schmeckt, ersetzt werden, **die Nuss muss aber bei der Ernährung des Menschen die Grundlage sein**, d. h. der Mensch muss, wenn er sich **naturgemäss** ernähren will, hauptsächlich **Nüsse** essen.

Jeder andere Weg, die rechte Nahrung zu erkennen, z. B. durch Untersuchung der Zähne, Eingeweide, durch Zerlegung

der Nahrungsmittel in ihre chemischen Bestandteile u. s. w. ist nicht von der Natur vorgeschrieben und hat deshalb stets zu den verhängnisvollsten Irrtümern geführt. Hüten wir uns deshalb hiervor vor allen Dingen. In der ursprünglichen reinen Natur war keine Gefahr vorhanden, dass die Geschöpfe eine andere Nahrung wählten als die, welche die Natur für dieselben bestimmt hatte. Erst als die Menschen das Feuer erfunden hatten, konnten sie sich bei der Ernährung über die Naturgesetze hinwegsetzen und sich alles mögliche (Fleisch, Gemüse,



Unterhaltungssaal im Jungborn.

Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Brot, alkoholhaltige Getränke, Arzneien u. s. w.) erzeugen, schmackhaft und geniessbar machen. Die griechische Sage erzählt uns nun, dass Prometheus, der das Feuer vom Himmel stahl, zur Strafe vom Zeus an den Kaukasus geschmiedet wurde, die Geier kamen dann und frassen ihm die Leber weg, die immer wieder wuchs, sodass die Geier immer wieder kommen konnten und Nahrung fanden. Niemals ist der Zorn der Gottheit ergreifender dargestellt als durch diese Sage über die Beschaffung des Feuers.

Durch die naturwidrige Nahrung, die der Mensch sich durch das Feuer ermöglicht, entstehen im Inneren des Körpers Fremd-

stoffe (Krankheitsstoffe). Dieselben erzeugen mit der Zeit Geschwüre, Ausschlag, Fieber und sich auf andere Weise äussernde Krankheitszustände. Man entfernt nun durch Schneiden, Brennen, mit Salben und giftigen Medikamenten u. s. w. diese äusseren Erscheinungen, aber vom inneren Krankheitsherd erscheint immer wieder die Krankheit, und immer wieder beginnt die grausame Arbeit an dem Menschen.

Natürlich bringt es keiner fertig, sich sofort wieder allein von der vollständig naturgemässen Nahrung zu ernähren. Als Uebergangsmittel, zur Befriedigung der verdorbenen Organe (Zunge, Magen u. s. w.) ist die **Milch** am geeignetsten. Auch die jungen Säugetiere in der Natur behalten, wenn sie zur Nahrung der erwachsenen Individuen ihrer Gattung übergehen, eine Zeitlang noch die Mutterbrust bei. Es scheint, als wenn der verdorbene Magen des Kulturmenschen ebenso wieder zur naturgemässen Nahrung geführt werden müsste.

Man geniesst die Milch **ungekocht**, kann dieselbe auch als saure Milch, Butter und **ganz milden** Käse mit etwas Brot (Weissbrot oder Schrotbrot) essen. Wo die Nüsse aus verschiedenen Gründen, besonders infolge schlechter Zähne, nicht gegessen werden können, muss auch reichliche Milch dem Körper das viele nötige Fett, welches die Nuss enthält, gewähren.

Ich habe mich oft gewundert, wie Kranke, die meinem Beispiel und Rat folgten, nachdem sie nur eine kurze Zeit das Verlangen nach der naturwidrigen Nahrung überwunden hatten, sich mit voller Begeisterung obiger naturgemässer Diät zugewandt haben und dabei geblieben sind, während von der heutigen vegetarischen Kost so viele so oft wieder abgehen.

Es wird ja auch bei der rohen naturgemässen Ernährung (mit rohen Früchten und vielleicht noch Milch) sofort die Weiterbildung der Fremdstoffe vermieden. Die Verdauungsorgane werden gewaltig erleichtert und arbeiten wieder in normaler Weise, und der Körper enthält nun auch wieder die Stoffe, die er zu seiner Entwicklung und Kräftigung nötig hat. Infolge dessen wird auch der ganze Mensch, Kopf, Herz und Gemüt frei, es lösen sich schwere Fesseln, und er atmet nach langem Leiden in nie gekannter Wonne und Glückseligkeit auf und empfindet bald eine ganz besondere **Eigenwärme, Frische, Kraft und Lebenslust**. Das sind aber Erfolge, die man keineswegs bei der heu-

tigen vegetarischen Kost (Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Brot u. s. w.) erzielt.

Die verdorbene Zunge findet ja sogar an den bittersten alkoholhaltigen Getränken, sogar an Tabaksjauche Geschmack, indes keine Kunst, nicht die vollendetste Kochkunst kann Speisen den wirklichen Wohlgeschmack bringen, den die Natur für den Menschen in die herrlichen schönen Früchte gelegt hat, die an Gottes Sonne gewachsen und gediehen sind, der immer wieder anzieht, ohne zu bannen, wie Gifte dieses thun, wenn man nur eine ganz kurze Zeit die naturwidrige Nahrung überwunden hat.

Im Jungborn wird nun für die allerfeinsten und besten Früchte **reichlich** gesorgt: Nüsse, Mandeln, Beeren und Obst, Äpfel, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Feigen, Datteln, Bananen, Aprikosen, Apfelsinen u. s. w. (je nach der Jahreszeit) und Milch. Bei der naturgemässen Nahrung ist die Gefahr des Zuvielessens nicht vorhanden. Für den Jungborn werden Kühe stets in frischer Luft auf der Weide in den Harzwaldungen gehalten, um so die gesündeste, schmackhafteste und schönste Milch zu haben. Als Brot wird das Steinmetzsche Brot geboten.

Indes wird auch ausserdem, je nachdem das Bedürfnis und Verlangen es erfordert, von der heutigen Vegetarier- und Fleischkost bei gleichem Pensionspreis gegeben. Natürlich kann dort zu Völlerei und Schwelgerei, dem Sumpf, aus dem die Krankheiten wie Sumpflumen heute hervorspriessen, keine Gelegenheit geboten werden. Auch die Essenszeiten sind nach den Vorgängen in der Natur gelegt.

Das Eckerthal mit seiner wohlthuenden Stille, mit seinem ungestörten Frieden liegt sehr geschützt und warm (es wächst hier sogar die essbare Kastanie) in einer Gegend, über die die Natur romantische, grossartige Naturschönheiten wie aus einem Füllhorn ausgeschüttet zu haben scheint. Im Anblick jener majestätischen Berge und Felsen, die fest und unerschütterlich wie die ehernen Gesetze der Natur stehen, im leisen Flüstern der Tannen und im traulichen Rauschen der Ecker gewinnt die Seele Eindrücke, die auch heilend auf den Körper wirken in einer Weise, die an Wert als Heilmittel nicht zu unterschätzen ist. In unmittelbarster Nähe des Jungborn liegen die Rabenklippen, die Lurley des Eckerthals. Wer wieder die Pfade der Natur wandelt und gesundet, dem klingt an schönen Frühlings-

und Sommertagen, wenn auf der Au die Blumen spriessen, die klaren Bergwässer plätschern, und ein leises Rauschen durch den Harzwald zieht, von stolzen Felsen auch manches süsse Lied, das er vordem nicht vernommen. Ebenso ist der Ilsenstein sehr nahe, auf dem die Prinzess Ilse ihr tiefes Weh über verlorenes Liebesglück noch heute in die stillen Abendlüfte ruft, während über das tiefe Thal der Mond sein silbernes Licht ergiesst und am Himmel hell die Sterne leuchten.

„Hier spricht der Wind mit Geisterlauten,
Und was er meint, versteh ich wohl.“

In Entfernungen von 1—2 Stunden gelangt man auf schönen Waldwegen zu den Ilsefällen, wo die Ilse übermütig über Stein und Felsen springt, ferner zur Steinernen Renne, zum lieblichen Okerthal, und nach Bad Harzburg, mit seinen berühmten Naturschönheiten, seinen Zerstreuungen und Vergnügungen im Sommer. Mit der Eisenbahn kann man diese Punkte in 15—30 Minuten erreichen.

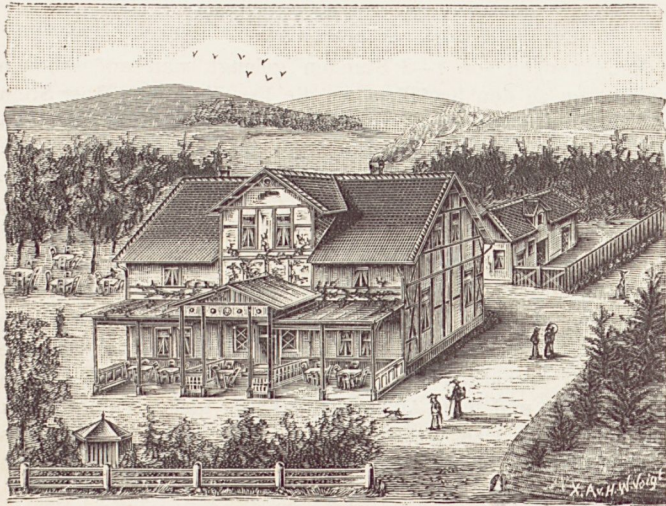
Im Jungborn finden auch öftere Vergnügungen und Geselligkeiten ganz nach Wunsch der Besucher statt, aber Vergnügungen in reiner, unverdorbener Luft bei Kunst und Poesie (Musik), die die Seele zu Lust und Freuden erheben, die die Gesundheit wesentlich fördern, die nicht ein wilder Rausch im Tabaksqualm und beim Alkoholgenuss sind und nur Unbehagen und Ekel nach sich ziehen. Die Vergnügungen im Jungborn müssen Freuden bieten, wie sie die Natur so reichlich für den Menschen bestimmt hat.

In den grossen Parkanlagen des Jungborn, sowie in den ihn umgebenden herrlichen Wäldern, sind auch Plätze zu jeder Art Spielen im Freien (Croquet, Lawn-Tennis u.s.w.) vorhanden.

Die vernunftlosen Tiere in der freien Natur wissen so leicht und ganz von selbst das Rechte für ihre Lebensweise, ohne dass sie mühsam Studien machen und in marternde Ungewissheit und heftigen gegenseitigen Zank und Streit geraten. Dem Menschen, der sogar Verstand und Vernunft besitzt, hat der Schöpfer es gewiss nicht schwerer gemacht, die rechten Lebenswege zu erkennen, wenn er nur wieder wie jene treuen Geschöpfe von der Natur sich leiten lässt, dann gelangt auch er bald wieder ebenso leicht und sicher zur Erkenntnis des Wahren. Das soll meine Aufgabe im Jungborn sein, die Besucher wieder

durch Lehre und Beispiel zu Füßen der Natur, der grossen Meisterin, zu führen, dass sie wieder von ihr leicht und ganz klar und deutlich es erfahren, wodurch sie allein gesund und wieder glücklich werden. Jeder muss wieder sein eigener Arzt werden oder vielmehr allein die Natur wieder zu seinem Arzte machen.

Der Jungborn ist eine Lehranstalt für wirkliche naturgemässe Lebens- und Heilweise.



Jungborn im Eckertal.

Er ist keine Heilanstalt im heutigen Sinne. Hier giebt man sich nicht gedanken- und willenlos in die Hände **irrender Menschen** und anvertraut diesen nicht seine Gesundheit, sein höchstes irdisches Gut.

Der Jungborn ist, eine Pension, wie solche im Harze vielfach sind, in denen die Menschen auf eigene Hand die schöne Harzluft zur Stärkung ihrer erschöpften Nerven und zur Heilung ihrer Krankheiten gebrauchen, nur ist im Jungborn noch die Gelegenheit zu einer naturgemässen Lebensweise, zu einer wirklichen Verjüngung und Gesundheit geboten. Der Mensch soll hier in der That mit neuer Gesundheit, mit seltener Kraft

und Frische für den heutigen heftigen Kampf ums Dasein ausgerüstet und mit neuer Lebenslust versehen werden. Ich wollte den Jungbrunnen erschliessen, den Brunnen, aus dem man, wie uns auch die Sage erzählt, schlürft, um wieder jung, gesund und glücklich zu werden.

„Der Mensch ist frei geschaffen, ist frei,
Und würd' er in Ketten geboren.“

Die Freiheit, die der Mensch bei seiner Lebensweise hat, ist dasjenige, was ihn am meisten über das Tier erhebt, selbst wenn er diese Freiheit zu seinem Unglück gebraucht. Kein Mensch darf deshalb zu einer naturgemässen Kur gewaltsam überredet oder sonstwie gezwungen werden, und auch im Jungborn, wo allerdings die Gelegenheit zur äussersten Rückkehr zur Natur geboten ist, behält es aber doch jeder in seinem Belieben, beim Bade, bei Licht und Luft, bei der Erdkraft und bei der Diät soweit sich der Natur wieder anzuschliessen, wie er Lust hat und Gefallen daran findet. Natürlich können auch von Angehörigen und Vormündern in besonderen Fällen gewünschte Beaufsichtigungen übernommen werden.

Die Natur hat sicher ihre Absichten dabei, wenn sie mit der Vernunft dem Menschen eine Freiheit gab, die ihn bis jetzt immer ins Verderben brachte. Wahrscheinlich wird der Mensch einmal nach so viel Elend und Unglück, was er sich durch Abwendung von der Natur zuzog, um so mehr sich aus freiem Willen (nicht gezwungen wie das Tier) der Natur anschliessen und somit zum höchsten Erdenglück gelangen. Mag diese Zeit auch noch so fern liegen.

„Tausend Jahre sind vor dir, wie der Tag, der gestern vergangen ist.“
(Psalm 90,4.)

Deshalb kann die Vorsehung auch bei den Einzelnen ihre Absichten haben, wenn manche durch irgend eine Anregung so schnell und begeistert sich der Natur wieder zuwenden, während andere lieber ihre Schmerzen und Leiden erdulden und selbst zu Grunde gehen.

Ich weiss auch wohl, dass sich alte, tief eingewurzelte Anschauungen nicht so leicht und schnell überwinden lassen und suche deshalb im Jungborn mit grösster Schonung und Rücksicht zur Erkenntnis der heutigen verhängnisvollen Irrtümer zu führen, damit man die unglückselige Furcht vor Erkältungen

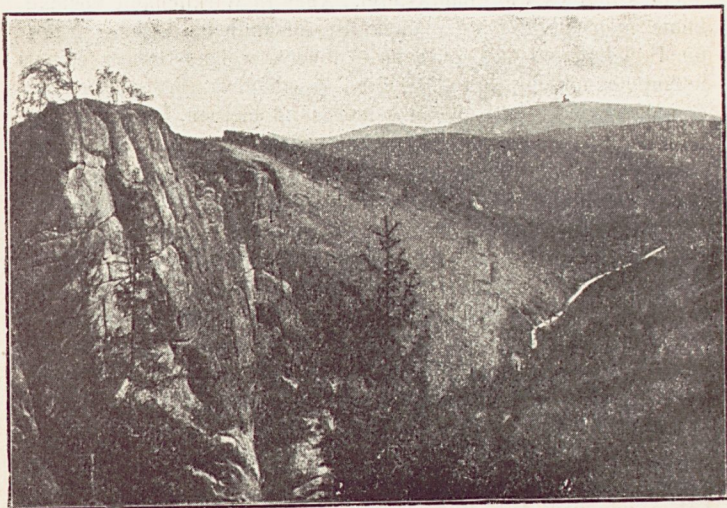
überwindet, der Natur bei der Ernährung wieder Vertrauen schenkt und andere unbegreifliche Misstrauen, die man gegen die Natur hat, die doch voller Güte ist, schwinden.

Je schneller und je mehr der Mensch zur Natur zurückkehrt, desto besser ist es in allen Fällen. Aber eine naturgemässe Kur muss bald eine Lust und Freude sein, keine Qual und Pein, keine Entbehrung, sondern eine reichliche Gewinnung an Lebensgenüssen. Alle können aber nicht gleich schnell zur Natur zurückkehren, ohne Beschwerden und Unbehagen dabei zu haben. Das hängt davon ab, wie weit die innern Organe, besonders die Verdauungsorgane des Menschen schon verdorben sind. Hier kann aber auch der Betreffende allein das Rechte für sich treffen.

Die Tiere in der freien Natur sind stets gesund und glücklich. Die ganz vereinzelt Fälle, wo ein Tier in der Natur erkrankt, sind auch auf Eingriffe der Menschen (durch Ausroden der Wälder, Verderben der Luft und des Wassers u. s. w.) zurückzuführen. Aber diese Erkrankungen in der Natur sind so selten, dass wir dabei keine Beobachtungen bei der Heilung machen können. Indes wissen alle Jäger, wie wunderbar schnell und günstig Wunden bei Tieren heilen, wenn denselben z. B. Glieder abgeschossen oder dieselben sonst stark verletzt sind. Man staunt oft darüber. Der Mensch ist ursprünglich in jeder Hinsicht dem Tier gegenüber weit bevorzugt, auch in der Körperkonstitution, sonst wäre die Menschheit bei der naturwidrigen Lebensweise längst ausgestorben. Kehrt der Mensch nur richtig zur Natur zurück, berücksichtigt der Mensch bei der Wasseranwendung die Form, die die Natur vorschreibt, legt man auf Licht und Luft weit mehr Wert als bis jetzt, und passt man sich gerade hierbei der Natur mehr an, übersieht man die Erdkraft nicht und achtet auch bei der Auswahl der Nahrung aus dem Pflanzenreiche auf die Bestimmung der Natur, so erscheinen uns die Heilungen, die dann auch bei dem Menschen erzielt werden, ebenfalls gerade als Wunder. Bei einer wirklich naturgemässen Kur in dieser Weise können wir viel schneller, weit gründlicher und weit mehr heilen, als dieses der Fall ist bei heutigen Naturheilmethoden, die nicht so die Vorschriften der Natur beachten und in vielen Fällen können wir noch Hilfe bringen, wo alle nur teilweise naturgemässen Mittel versagten.

Bei Kindern, deren Körper immer noch so viel Lebenskraft besitzt, lassen sich noch ganz besondere schnelle günstige Heilerfolge bei allen Leiden erzielen.

Es giebt nur **eine** Krankheit und nur **ein** Heilmittel. Durch Abfall von der Natur sind **alle** Gebrechen und Leiden entstanden, durch Rückkehr zur Natur in rechter Weise heilen **alle** Krankheiten und gleichen sich alle Störungen des Körpers (Erkältungen, akute Krankheiten, Nervenkrankheit, Schwindsucht, Zuckerkrankheit, Gicht, Lähmung, Frauenleiden, Wunden, Kropf,



Rabenklippen

Nach photographischer Aufnahme von A. Rose in Wernigerode.

Augen- und Ohrenleiden u. s. w.), des Geistes (Stumpfsinn, Zerstreuung u. s. w.) und der Seele (Schwermut, Sorge, Trunksucht, Jugendsünde u. s. w.) wieder aus, die vielen Krankheitszustände, die man heute für unheilbar hält. Natürlich geht die Heilung bei allen nicht gleich schnell (je nachdem die Lebenskraft noch zu heben ist).

Die klare deutliche Vorstellung von dem engsten Zusammenhang von Leib, Geist und Seele ist den Menschen heute ganz verloren gegangen. Mögen die Menschen nun auch zunächst nur darnach trachten, durch eine wirklich naturgemässe Kur die

Krankheiten ihres Körpers zu heilen. Wenn sich dann auch schwere Fesseln lösen, die um Geist und Seele lagen, wenn der Geist klarer, das Gemüt freier wird und das Herz in reiner hellerer Lebensfreude und Lust schlägt, wenn Leidenschaften und böse Lüste den Menschen nicht mehr martern, dann ist er durch seine Kur zu höchstem Erdenglück gelangt.

Es mag wohl den Menschen heute in ihrem dumpfen, dunkeln Dasein eigentümlich erscheinen, wenn man in obiger Weise von den Erfolgen einer naturgemässen Kur spricht, vielleicht klingt es wie Phantasterei. Aber in Wirklichkeit vermag keine menschliche Zunge ganz die Gesundheit, Lebensfrische, die Freuden und das Glück zu schildern, welche Gott in seiner unendlichen Liebe und Güte allen Geschöpfen (besonders aber den Menschen), wenn sie an seiner Hand bleiben, bestimmt hat. Indes wenn am Himmel hell die Frühlingssonne leuchtet, wenn über uns in blauem Aether verloren die Lerche froh ihr Liedchen singt, wenn im Rosenstrauch die Nachtigall in süsser Liebeslust melodische Weisen erklingen lässt, wenn im Wald und Hain Blumen spriessen, wenn Reh und Hirsch leicht über Stock und Stein springen — alles gesund, alles schön und alles glücklich — dann zieht auch durch die kranke Menschenbrust eine Ahnung von der Zauberwonne und dem Zauber-glück der freien ungestörten Natur und ihrer getreuen Geschöpfe.

Aber vielleicht war bis jetzt nach der Bestimmung der Vorsehung noch nicht Zeit und Stunde der Umkehr der Menschen zur Natur und zu ihrer Glückseligkeit gekommen. Indes alle Kulturvölker sind zu Grunde gegangen, aber noch niemals haben wir vor dem Untergange eines Kulturvolkes eine Bewegung in der Weise gehabt, wie es die heutige Naturheil-methode ist. Wohl denen, die zuerst in diesen glücklichen Strom der Zeit gezogen werden.

An Leichen, in übelriechenden Laboratorien, in dunkeln Studierzimmern zwischen staubigen Folianten fühlt das Herz :

„Verfluchtes dumpfes Mauerloch!
Wo selbst das liebe Himmelslicht
Trüb durch gemalte Scheiben bricht.
Beschränkt mit diesem Bücherhauf,
Den Würmer nagen, Staub bedeckt,
Den bis ans hohe Gewölb' hinauf
Ein angeraucht Papier umsteckt;

Mit Gläsern, Büchsen rings umstellt,
Mit Instrumenten vollgepfropft,
Urväter Hausrat drein gestopft —
Das ist deine Welt! das heisst eine Welt!“ (Goethe, Faust.)

Hier mögen wohl Menschen an die Heilwirkungen der Mittel, die sie erfinden und zusammenbrauen, auch glauben. Aber praktische Aerzte, die so oft gern helfen wollten und immer wieder von ihren Medikamenten in Stich gelassen wurden, die oft gezuckt haben, wenn sie das blutige Messer zogen, ahnen alle, wenn sie aus der dumpfen Krankenstube kommen, und ihre beklommene Brust wieder die belebende frische Luft atmet, wenn ihr Auge auf klare Bäche, frische Blumen und die gesunden Geschöpfe der freien Natur fällt, die wahren Heilmittel, und viele unter ihnen kommen auch zur klaren Erkenntnis in dieser Hinsicht. Indes das Volk will Rezepte und Medikamente. Am Volke liegt es, zur Einsicht und wieder zur Natur zu kommen, den Aerzten kommt es dabei nur entgegen.

Als ich Herrn Sanitätsrat Dr. med. C. Franke, Badearzt in Bad Harzburg, meine Ideen, nach denen der Jungborn eingerichtet ist, mitteilte, war es eine meiner schönsten Freuden, die ich bei meiner Sache gehabt habe, bei diesem erfahrenen und renommierten Arzte ein volles Verständnis zu finden. Auf meinen Wunsch wurde mir von ihm den Behörden gegenüber das nachfolgende Gutachten über mein Unternehmen ausgestellt:

Es ist in der medizinischen Wissenschaft seit Jahrtausenden bekannt, dass die Agentien „Licht, Luft, Wasser und passende Diät (Früchte)“ die wichtigsten sind, welche den Aerzten zur Heilung von Krankheiten zu Gebote stehen, und werden auch heute Diät und Wasser in den verschiedensten Applikationsweisen von fast allen Ärzten dazu verwendet. Dennoch war die so nahe liegende Anwendung des Wassers zur Bekämpfung von Krankheiten der Wissenschaft Jahrhunderte lang fast verloren gegangen, war wenigstens nicht Gemeingut aller Ärzte, noch weniger von den Laien nach Gebühr geschätzt, und ein Nichtarzt, der Landmann Vincenz Priessnitz, bewies von neuem dessen vielseitigen Nutzen, sowie in letzter Zeit der Pfarrer Kneipp durch ausserordentliche Heilerfolge eine begeisterte Verehrung der Wasserkuren in allen Bevölkerungsschichten entflammte.

Der grosse Nutzen reiner Luft ist wohl nur dem wohlhabenderen Teile der Bevölkerung bekannt geblieben, welcher alljährlich die durch rastlose Thätigkeit in dumpfer Stadtluft gesunkenen Lebenskräfte zu heben weiss durch den Besuch zahlloser Luftkurorte auf Bergen, im Walde, am Meeresstrande, während ein Einblick in die Wohn- und Schlafräume der Ärmeren jedem entsetzlich klar machen wird, wie wenig diese das wichtigste und billigste „pabulum vitae (Lebensfutter) zu schätzen wissen.

Der Einfluss der Luft und des Lichtes auf den unbekleideten Körper endlich wird von uns im Gegensatze zu den alten Griechen, demjenigen Volke,

welches im Altertume die höchste Kulturstufe (bei den alten Griechen war die Kultur das Streben nach Anschluss an die Natur, daher bei ihnen die Blüte der Kunst und Poesie und die Schönheit der Körperform. Anmerk. v. A. J.) erreichte, relativ selten als Heilfaktor gebraucht, zum Schaden vieler Kranken, da die respiratorische Thätigkeit der Haut, welche von immenser Wichtigkeit für Leben und Wohlsein ist, mächtig dadurch gefördert wird.

Ist aber schon jeder einzelne der genannten Heilfaktoren im Stande, bei passender Anwendung grossen Nutzen zu schaffen, so muss mit dem vereinten Gebrauche derselben geradezu Erstaunliches geleistet werden können!

Diesen segensreichen Einfluss hat nun Herr Just, welcher noch vor wenigen Jahren muskelschwach und hochgradig nervös war, an seinem eigenen Körper erfahren, indem er durch eine kombinierte Kur der gedachten Art zu einem lebensfrischen, kräftigen Manne geworden ist.

Dass er jetzt wünscht, Hunderte möchten gleich ihm vom elenden, schwächlichen, lebensüberdrüssigen Menschen durch seine Kur wieder zu brauchbaren und glücklichen Mitgliedern der menschlichen Gesellschaft werden, ist einleuchtend und vollberechtigt.

Was die Ausführung des Planes des Herrn Just betrifft, so ist er in der Wahl des Platzes ausserordentlich geschickt und glücklich gewesen, und wenn ihm nicht unüberwindliche Schwierigkeiten entgegen gesetzt werden, so kann die Anstalt im Eckerthale eine der besten von allen bestehenden werden.

Die Luft ist dort herrlich, frisch und rein, balsamisch durchwürtzt vom Hauche der Tannenwälder, welche die Anstalt rings umgeben, reichliches klares Wasser von kühler Temperatur ist von der Ecker her mühelos zuzuführen und wird zu Bädern jeder Art vollauf genügen. Die beabsichtigte Umfriedigung des zu Luft- und Licht-Einwirkung bestimmten, ebenfalls mit Tannen bepflanzten Terrains durch sehr hohe und völlig dichte Planken wird mit Sicherheit jeden unliebsamen und indiskreten Einblick von aussen verhindern.

So erscheint nach jeder Richtung hin das Wohl der Besucher seiner Anstalt bestens gewahrt, und viele glückliche Heilerfolge, welche zweifellos dort werden erzielt werden, müssen dazu beitragen, die Einsicht von der Wirkung jener einfachen und doch so mächtigen, auch dem Ärmsten zugängigen Heilmittel „Licht, Luft und Wasser“ in die weitesten Volkskreise zu tragen, zum Wohle der Gesamtheit.

Möchten doch sowohl die hohen Forstbehörden als auch die Gemeindevertretungen der anliegenden Orte das gute Werk wohlgeneigt und thatkräftig unterstützen, der Dank vieler Genesenen würde ihnen dereinst sicher zu Teil werden!

Mit diesen Worten schliesse ich meine, der innersten Überzeugung entsprungene Meinungs-Äusserung über den Jungborn im Eckerthale.

Harzburg, 14. Januar 1896.

Dr. med. C. Franke, Sanitätsrat.

Herr Sanitätsrat Dr. Franke wird regelmässig im Jungborn weilen und meiner Heilmethode sein Interesse und seine Kräfte widmen.

Ich möchte, dass meiner Methode nur deshalb ein Vertrauen geschenkt würde, weil dieselbe in jeder Weise den Anforde-

rungen und Vorschriften der Natur angepasst ist. Daher will ich auch nicht viele Dankschreiben, die ich bereits erhalten, und glückliche Kuren, die bereits durch meine Methode in einem Etablissement in dem von Pawelschen Holze bei Braunschweig meistens in solchen Fällen noch erzielt wurden, wo alles bis jetzt auch die Naturheilmethode mit nur wenig oder gar keinem Erfolg angewandt war, hier mitteilen.

Ausführliches über eine naturgemässe Kur nach meiner Methode, die auch zum grossen Teil zu Hause getrieben werden kann, ist in meinem Buche, welches soeben erschien, enthalten:

Ad. Just,

Kehrt zur Natur zurück!

Das naturgemässe Bad,

Licht und Luft in ihrer Anwendung im vollen Sinne
der Natur,

die Erdkraft als wichtigstes Heilmittel der Natur.

Naturgemässe Ernährung.

(Verlag von A. Graff, Braunschweig.)

Brosch. M. 3.—, eleg. geb. M. 4.—.

Das Buch ist durch alle Buchhandlungen zu beziehen und wird auch gegen Einsendung von M. 3.— oder M. 4.— von der Verlagsbuchhandlung sowie vom Jungborn direkt portofrei versandt.

Sprechstunden im Jungborn sind nachmittags von 2 bis 4 Uhr.

Preis im Jungborn: M. 7,50 Aufnahmegebühr und für erste Beratung, 9 M. pro Tag für Wohnung, volle Kost, weitere Beratung, Bedienung, Hilfspersonal bei der Kur, Bäder und Benutzung aller Einrichtungen des Jungborn. Für Kinder ist der Preis dem Alter entsprechend geringer. Zwei Personen, die gemeinschaftlich nur einen Wohnraum in einem Lichtlufthäuschen benutzen, zahlen pro Tag 1 M. weniger. Manche sonst übliche Ausgaben fallen fort. Um manche Unannehmlichkeiten zu vermeiden, ist es dem Personal der Anstalt strengstens untersagt, Trinkgelder anzunehmen.

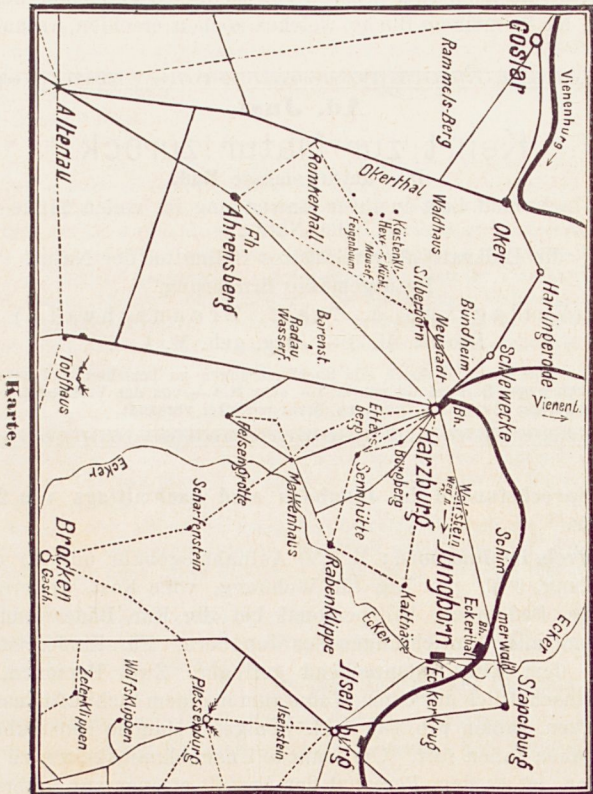
Anmeldungen erbitte ich frühzeitig.

Station Eckerthal ist nur 15 Min. von der Anstalt entfernt.
Auf Wunsch kann der Wagen nach dem Bahnhofe gesandt werden.

Für Kurgäste, welche sich Sandalen und zweckentsprechende
Kleidung anschaffen wollen, werden solche in der Anstalt vor-
rätig gehalten.

Bei Angabe von Adressen wird dieser Prospekt von mir
an dieselben unentgeltlich und portofrei gesandt.

Ad. Just.



Weg nach
Wernigerode

Weg nach
Steinhilber
Rennweg









Ue 1057

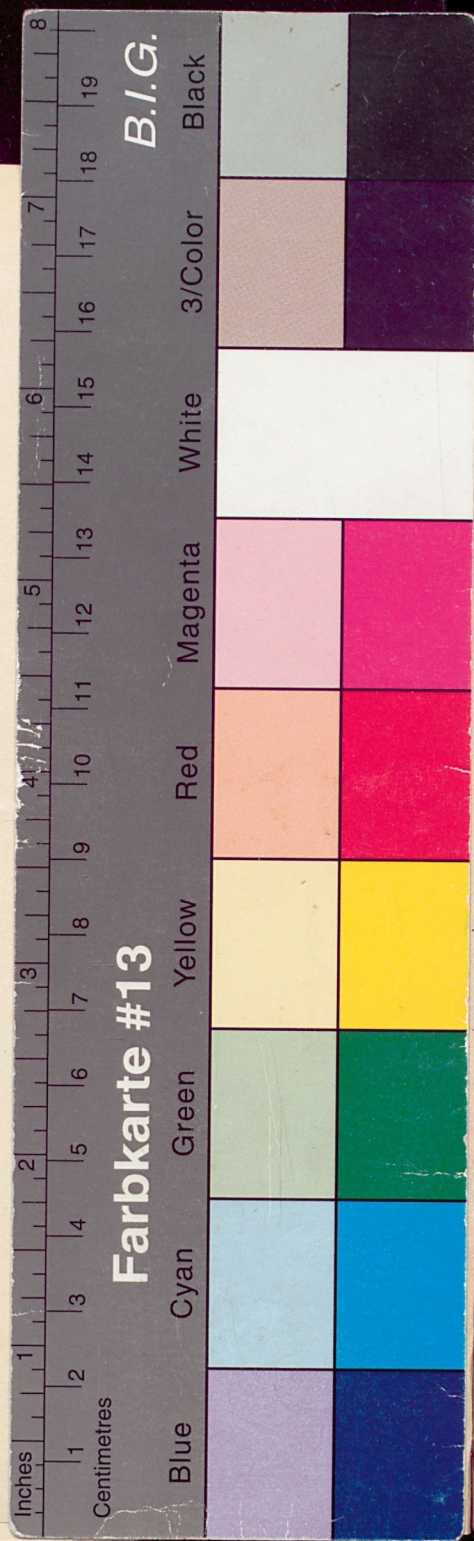
ULB Halle

3

004 702 352



P.R.



Farbkarte #13


B.I.G.

Eröffnet im Mai 1896.

Jungborn

Luftkurort

Lehranstalt für naturgemässe Heil- und Lebensweise
in
Eckerthal im Harz.



Ilsestein.
Photogr. Aufn. v. A. Rose, Wernigerode.

Zwischen
Harzburg und Ilsenburg.
Station
Eckerthal
der Bahn
Harzburg-Ilsenburg-
Wernigerode.
Post
Stapelburg.

Neue Methode
von
Ad. Just
Besitzer und Leiter.

Buchdruckerei von A. W. Zickfeldt, Osterwieck/Harz.

1896.