

**DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NJSH**

AUS DEM KURSBUCH:  
**„ELTERNSCHAFT IM 3. JAHRTAUSEND NACH CHRISTI“**



# ***DAS WUNSCHKIND***

***KLARE ANLEITUNGEN & ERKLÄRUNGEN FÜR DIE KOMMENDEN  
WUNSCH-ELTERN***

**DIE MENSCHHEITSERNEUERENDE KRAFT  
HINTER DER BEWUSSTEN ELTERNSCHAFT**

***„Die Liebe leben & was sie bewirkt“***



## Die Ziele der Initiative «REAL PEACEWORK»:

Die Aufklärungsarbeit des Vereins definiert Gesellschafts-, Frauen- und Friedenspolitik neu ohne wirklich politisch zu sein. Die (sexuelle) Aufklärung zeigt auf, dass jede einzelne Frau durch ihr Potenzial Kinder in die Welt zu setzen, auch gleichzeitig über die Zukunft ihrer Gesellschaft (des Staates, in dem sie lebt), des Staatenbundes in dem dieser eingebunden ist, und somit der Welt ganz allgemein, mitentscheidet und mit die Richtung der zukünftigen Entwicklung bestimmt.

... für eine **NEUE BASIS DER AKTIVEN FRIEDENSARBEIT** in der Welt.

... durch besseres gegenseitiges Verstehen, ein neues, harmonisches und glückbringendes Zusammenleben zwischen Mann und Frau ermöglichen, in dem sich jeder gegenseitig achtet, fördert und selbst-verwirklichen kann.

### 1. Information:

- Aufklärungsarbeit (Informationsveranstaltungen planen, organisieren und ausführen (lassen) für Jugendliche, junge Erwachsene, zukünftige Eltern und Ehepaare)
- Aus- und Weiterbildung von Rednern und Multiplikatoren
- Auswahl und Vertrieb von Büchern, Schriften, Videos zum Thema,
- Übersetzungen ausführen, organisieren oder ausführen lassen. (Zuerst die offiziellen EU-Amts- und Landessprachen, danach Russisch, Hebräisch, Arabisch und Türkisch sowie sukzessive alle anderen Sprachen der Erde.)

### 2. Finanzmittelbeschaffung:

- zur finanziellen Unterstützung von Personen, Gruppen, Vereinen und Organisationen zum Thema
- zum Aufbau von „*Spirituellen Galvanoplastik-Zentren*“ europa- und weltweit
- um Werbung ausführen, organisieren oder ausführen zu lassen mit dem Ziel, die Situation der Frau weltweit zu verbessern, damit sie, ihrem wahren Wert gemäß, anerkannt und leben darf.
- zur Verbesserung der Lebenssituation von (werdenden) Müttern vor, während und nach der Schwangerschaft.

### 3. Kooperation mit Männer-, Frauen- und Friedensorganisationen

**OBERBANK AG - 3 BANKEN GRUPPE:**  
Konto: 721-2145.67 ; BLZ: 15000 ;  
IBAN: AT401500000721214567  
BIC: OBKATZ2

**INITIATIVE «REAL PEACEWORK»**

**DIE WEIBLICHE NATUR ALS SCHLÜSSEL FÜR WELTWEITEN  
WOHLSTAND, GERECHTIGKEIT & FRIEDEN**

*Postfach 490 . A 4021 Linz . Österreich*

**eMail: Real.Peacework@gmail.com \* [www.GeheimnisFrau.info](http://www.GeheimnisFrau.info)**

# ***INHALTSVERZEICHNIS***

## ***Zum Geleit***

- Mutters Rat (M. Hilton)
- Ins 3. Jahrtausend (D. Hamburger)

## ***Intime Studien*** (Dr.O.ZA. Ha'nish)

- Ehegeheimnisse
- Natur-Gesetzmäßigkeiten
- Sexualität, das Eheproblem
- Sexualität, das philosophische Problem
- Sexualität, das biologische Problem
- Die vollkommene Umarmung
- Aussichten

## ***Emanzipation*** (A. Schröder)

## ***Das Wunschkind*** (Schwester Marta Geldmacher)

- |                               |                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------|
| ➤ Der Menschheit Sehnsucht    | ➤ Die Pflege des Kleinkindes            |
| ➤ Vorbereitung und Zeugung    | ➤ Die Ernährung des Kindes              |
| ❖ Die Zyklen der Frau         | ➤ Anhang..                              |
| ❖ Geschlechtsbestimmung.      | ❖ Erstlingsausstattung                  |
| ➤ Die Schwangerschaft         | ❖ Ausrüstung zu Geburt und Wochenbett   |
| ❖ vorgeburtliche Erziehung    | ❖ Erläuterungen Kind                    |
| ❖ Die erste Periode.          | ❖ Erläuterungen Mutter                  |
| ❖ Die zweite Periode          | ❖ Rezepte für den Säugling.             |
| ❖ Die dritte Periode          | ❖ Rezepte für die Mutter.               |
| ❖ Allgemeine Winke            | ❖ Ernährung während der Schwangerschaft |
| ➤ Vorbereitung zur Geburt     |                                         |
| ➤ Die Geburt                  | ➤ Schlußwort                            |
| ➤ Die Pflege des Neugeborenen |                                         |
| ➤ Die Pflege der Mutter       |                                         |

## ***Appendix***

- Zur Entstehung dieser Schrift (G. Schröder)
- Literaturverzeichnis
- Kontaktadressen, Bezugsquellen
- Stichwortverzeichnis

## MUTTERS RAT

Eltern würden gut daran tun, in der Körperkunde (Physiologie) die geistigen Gesetze und die Gesetzmäßigkeiten der Schwingungen mit in Betracht zu ziehen. Nur allzu oft sehen wir Eltern sich so sehr an die Materie verlieren, daß die verborgenen Kräfte, welche das äußere Dasein regieren und kontrollieren, völlig aus ihrem Blickfeld verschwinden. Der Körper, der physische Rahmen, ist im besten Fall ein Gefäß, das von Gedanken, Gefühlen und der Atmung kontrolliert wird. - Und er ist ein Instrument, das von Gedanken-, Licht- und Tonwellen gespielt wird, die in ihrem Charakter nach magnetisch und elektrisch sind, die dualen Kräfte der Natur, welche in unaufhörlicher, grenzenloser Aktivität auf diesem Körperinstrument spielen. Ohne ein gewisses Verständnis der Schwingungsgesetze können Eltern ihre Kinder weder verstehen, noch werden sie in der Lage sein, sie für das Licht der Freiheit und Unabhängigkeit zu erziehen.

Unsere Vorfahren in alten Zeiten wußten, daß der Körper von bestimmten Gesetzen und Einflüssen beherrscht wird, durch welche die Unterschiede zwischen den Individuen erklärt werden kennen. Sie konnten die Gründe nennen, warum manche. aufgeweckt und intelligent, andere dagegen unwissend und unglücklich geboren werden. Manche sind gesegnet mit Freundlichkeit, während andere sich auszeichnen durch Großzügigkeit, Ehrenhaftigkeit oder Freiheit von Vorurteilen.

Die gegenwärtigen Politiker begünstigen einige Wenige durch Benachteiligung der Menge. Aber es war nicht immer so in alten Tagen. Die Griechen und Ägypter verstanden die Gesetze des Lebens, wie sie in der Natur gefunden wurden und gehorchten ihnen gewissenhaft und auf den Buchstaben genau. Besonders galt dies der Beachtung des Gesetzes der Auslese, welches sie mit absoluter Genauigkeit befolgten. Die Gesetze der Eugenik wurden offiziell gelehrt und religiös an ihnen festgehalten für die Fortpflanzung der Art, wodurch sie in der Lage waren, die besten und intelligentesten Wesen hervorzubringen. Und so waren sie fähig, eine Zivilisation zu schaffen, welche in der ganzen Geschichte seither nicht ihresgleichen hat.

Die beiden größten Übel dieser Tage - Genußsucht und Sex - haben die Zivilisation beinahe zerstört. Wann wird die Menschheit erwachen und sich der großen Verantwortung bewußt werden, die sie trägt, indem sie Kinder in die Welt setzt? Unkenntnis der eugenischen Gesetze ist schuld am Niedergang der Welt und hat damit ein Karma oder Schicksal für die Zukunft der Menschheit erzeugt, das schwerer lastet, als die miternächtliche Dunkelheit. »Gottes Mühlen mahlen langsam, aber ganz vortrefflich fein.« Und was wird die Ernte sein?

...

Das Licht der Intelligenz, der Erkenntnis und des Verstehens muß an Tausende und Zehntausende, ja, an Millionen suchender, sehnsüchtig wartender Seelen gegeben werden, die ein Anrecht auf ihr göttliches Erbe haben, nämlich dieser Segnungen teilhaftig zu werden, wie es der göttlichen Vorsehung entspricht: »ein königliches Willkommen auf dieser begrenzten Erde«.

So wie Unwissenheit in der Folge Unglück, Sorge und Enttäuschung geboren hat, so muß nun die Kraft und die Macht der Intelligenz mit ihrer belebenden Energie eingesetzt werden für bewußte Gedanken und zur Zerstreuung aller Wolken und Schatten. Das Prinzip der bewußten Mutterschaft wird erstehen, erstarken, und die Fehler vergangener Zeitalter aufheben. Das Licht bricht durch die Wolken der Gleichgültigkeit und eine neue Ära beginnt für die Frau - überall auf der Welt.

L.A., Nov.1935,

Maria E. R. Hilton  
(genannt »Mutter Maria«)

## **INS DRITTE JAHRTAUSEND**

Heute, im Jahre 1994, liegt des Heilands Geburt nun schon 1998 Jahre zurück. An diesem Ereignis orientiert sich unsere Zeitrechnung und wir stehen unmittelbar am Übergang ins dritte Jahrtausend. Gleichzeitig bedeutet dies den Übergang vom Fische-Zeitalter zum Wassermann-Zeitalter. Wie so oft, wird eine neue Zivilisation die alte zerfallene ablösen. Auflösung und Neuaufbau sind offensichtlich im Gange. Alle alten Systeme und Organisationen haben versagt.

Die uralte Mazdaznan-Botschaft, jahrtausende lang ebenso totgeschwiegen und verfolgt wie ihre Botschafter, hat nie aufgehört zu existieren und hat alle Zeitalter hindurch gewirkt. Die Mazdaznan-Botschaft ist die Botschaft der Liebe und der Erlösung, wie sie uns der Heiland Jesus schon übermittelt hat, und wurzelt wie diese in der nun 10 000 Jahre alten Botschaft Zarathustras und Ainyahitas. Sie ist ein Geschenk an dir Menschheit, und als solches erneuert worden in unserem Zeitalter durch Meister Otoman Zar Adusht Ha'nish.

Jeder Mensch, jedes Kind hat nicht nur das Recht, sondern auch die Gelegenheiten, die Wahrheiten und Lebensregeln von Ainyahita, Zarathustra, Moses, des Heilands Jesus und des Meisters O. Z. A. Ha'nish kennen zu lernen.

Die neue Zivilisation entsteht auf der Grundlage der bewußten Atemführung, natürlichen individuellen Ernährung und täglich angewandten Übungen zur Anregung der Drüsen, auf daß jeder auf den Weg der Glückseligkeit gelangt und darauf verbleibt. Gesundheit, Frieden und Wohlstand sind dann natürliche Folgen. Die original Mazdaznan-Literatur ist uns eine zuverlässige Stütze im Studium der Zusammenhänge. Die Standard-Werke werden einmal, wie die Bibel, in aller Hände sein.

Nach den grausamen Zeiten der letzten Jahrhunderte kommt nun das ersehnte Friedensreich. Wer nicht mitgeht, bleibt zurück, wird zur Salzsäule. Und darum heißt es: Vorwärts gilt's zu ringen...

Geistes-Riesen, Künstler, Wissenschaftler und selbstlose Führernaturen werden geboren von Frauen, die die Macht der Mutterschaft bewußt handhaben.

Wieda, Frühjahr 1994,

David Hamburger

## **INTIME STUDIEN**

*Dr. O.Z.A. Ha'nish*

Es ist unser Wunsch, die Aufmerksamkeit unserer Schüler auf die Tatsache zu lenken, daß Dinge von solcher Art, wie sie in den folgenden Seiten behandelt werden, in der Tat zu delikate sind, als daß man sie leichtfertig behandeln könnte.

Wir setzen uns einer sehr kritischen Lage vor der Welt aus, welche immer bereit ist, übereilte Schlüsse zu ziehen, ohne die Fragen ernsthaft genug abzuwägen, um ihnen Gerechtigkeit widerfahren zu lassen. Wir sollten es uns zur Pflicht machen, Satz für Satz mit Sorgfalt und der gebührenden Überlegung zu studieren und den Geist erfassen, der sich durch die Lektionen hindurchzieht, damit wir den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen können. Unsere Unterweisungen sollen dazu dienen, höhere Ziele zu stecken und

wesentlich bessere Resultate zu erzielen, als materielle Anstrengungen ermöglichen könnten.

Ehe wir nicht die wahre Absicht dieser Unterweisung erfassen, können wir nicht den vollen Nutzen erwarten, zu dem wir durch die Stimme der Natur berufen sind. Wir wollen unser Ziel höher und höher setzen, und so wir uns empor hoben in die Reiche des Geistes, werden wir sehen, wie die Welt der Materie und Spiritualität oder Moralität kleiner und kleiner wird, während vor uns die Tore zu Reichen von unbeschreiblicher Schönheit unserer warten, um uns mit Überraschungen um Überraschungen, der Schönheiten zu versichern, welche kein Auge je fähig war zu erblicken, süße Melodien, welche nie je ein sterbliches Ohr gehört hat und Offenbarungen, welche kein Sinn je fähig war zu begreifen.

Jedoch, während wir uns erheben über das Alltägliche, laßt uns nicht vergessen, daß wir alles nach uns ziehen, damit sogar das Niedrigste sich der Gegenwart des Erhabenen erfreuen mag. Wir dürfen nicht die Sicht verlieren für die natürlichen Dinge, die immer die Mittel für unsere Manifestation sein werden und notwendig sind für den Ausdruck der Dinge, welche von unserem individuellen Sein unterhalten werden. So werden wir fortfahren, uns zu offenbaren auf der Ebene der Handlungen und zu diesem Zweck werden wir das Beste aus allem machen auf dieser Welt der Darstellung, immer bereit, uns zu erinnern unseres gegenwärtigen Bedarfs, immer aufmerksam auf die Dinge, die unser Wohlbefinden betreffen und zu lernen, ein Leben der Einfachheit und Reinheit zu führen, indem wir uns selbst leben und daß wir dadurch unsern Nächsten verklären, der die Welt in der Erweiterung darstellt.

Wenn Kummer und Sorgen uns begegnen, wollen wir uns erinnern, daß wir nie beunruhigt sein sollen, denn mit Geistesgegenwart, einem reinen Gewissen, einem Verlangen nach dem Guten und Entschlossenheit des Willens können wir alles auf dieser Welt erringen. Da für Gott alle Dinge möglich sind, so werden durch den Menschen solche Möglichkeiten bewiesen werden. Laßt uns fortfahren, gelassen zu bleiben, weiter zu atmen und zu allen Zeiten unsere Aufmerksamkeit auf die stille sanfte Stimme unserer Individualität zu lenken, welche immer das Verlangen hat, uns auf den besseren Pfad zu leiten.

## **EHEGEHEIMNISSE**

Ist es nicht eigenartig, wie viele Menschen, die in ehelicher Verbindung leben, und obwohl sie in jeder Hinsicht gut verheiratet sind, nach ein paar Monaten eines glücklichen Daseins, nach einer kurzen Zeit des Glücks in der ehelichen Umarmung und Zuneigung zueinander, in ein Leben voller Mißklang treiben?

Hast du beobachtet, wie der Mann, welcher einst so aufmerksam zu seiner Angetrauten war und ängstlich auf den Augenblick glückseliger Werbung wartete, und wie er sogar willig war, die Hutnadel aufzuheben, welche auf den Boden gefallen war. Dort an den Ufern des fließenden Baches, im Schatten der Nacht konnten sie frei über ihre Liebe sprechen, während sie gleich kleinen glücklichen Kindern umherwanderten.

Nun, da sie sich gegenseitig besitzen, sollten sie sogar zu müde sein, um auf die Klingel zu hören, welche von der einst so Geliebten geläutet wurde, welche nach Hause zurückkehrte, beladen mit Bündelchen von Süßigkeiten, die für seinen verzärtelten Magen bereitet werden sollen?

Ist es nicht seltsam, daß ihr höchstes Ideal, das sie einst in ihm sah, da er der beste aller Männer war und die Ausnahme von allen Männern, so süß, so liebend, so reizend, so sanft, so heroisch, denn wie oft hat er sie über den Schatten auf dem Teppich gehoben? --- Und nun sinkt er vor ihr in die tiefsten Tiefen der Verachtung und Verächtlichkeit, Ekel und Haß? Dies sind nur zu oft die Erfahrungen der Verheirateten, die nicht bestritten werden können. Aber warum sollte das so sein? Ist er zu tadeln. Hat sie Schuld?

Wir alle wissen aus Erfahrung, daß es immer zwei Seiten zu jeder Frage gibt, gleichgültig, bei welcher Sache. Und um genau zu sein und ein ordentliches Urteil zu erreichen, dürfen wir weder zu hastige Schlüsse ziehen, noch parteiisch sein, sondern müssen den wahren



Grund von all solchen Leiden zu erkennen suchen, mit denen die Menschheit scheinbar vergeblich kämpft. Und selbst mit all ihren Versuchen findet sie keinen Weg zur Lösung solcher Fragen, welche von der größten Bedeutung für unsere Menschheit ganz allgemein sind und für die kommenden Generationen, denn die kommenden Generationen können nur eine Fortsetzung sein von der Gattung, welche wir in der Gegenwart repräsentieren. Wir müssen den wahren Grund all dieses Elends finden.

Natürlich, geben wir alle zu, daß »die Dummheit die Wurzel allen Übels ist und daß das Übel das Resultat der Dummheit ist.« Dies ist alles sehr schön und richtig und eine wunderbare Maxime, die sehr viel besagt, jedoch nicht herausführt aus der Unwissenheit selbst und nicht offenlegt, inwieweit du und ich wissen können, daß der eine oder andere Repräsentant der Unwissenheit ist. Solange ich mich in einer Welt von Dingen befinde, welche Formen sind, - und alles Leben ist Form - muß ich notwendigerweise auch mit dem bekannt gemacht werden, was eine Form des Übels annimmt.

Der langen Rede kurzer Sinn: wir könnten einerseits sagen, daß es der Fehler der Frau ist, und andererseits ist es der Fehler des Mannes, wann immer sich Disharmonie ausbreitet. Aber hiermit wird niemandem praktisch genützt, niemandem wird geholfen, niemand gewinnt irgend einen Anhaltspunkt, wodurch er oder sie befähigt würde, anders zu handeln. Denn der einzige Weg, um die Sünde zu lassen, ist, die Sünde zu erkennen und es besser zu machen: »gehe hin und sündige fortan nicht mehr«. Wenn die Vergebung der Sünden der erhoffte Zustand ist, ebenso wie die Erlösung von Krankheit und Unglück hin zu Reichen des Glücks und des Friedens, so muß unser Verlangen ausgedrückt werden durch unseren Willen, der in Übereinstimmung mit unseren Wünschen unsere Handlungen leitet.

## ***NATUR-GESETZMÄßIGKEITEN***

Das Familienleben hat genauso seine Naturgesetze, folglich wird es eine Wissenschaft wie die anderen Gesetze, welche die andern Wissenschaften begründen. Um sie zu meistern, müssen wir notwendigerweise mit ihnen vertraut werden. Wenn ich weder bekannt bin mit der Natur gewisser Chemikalien, noch mit ihrer Wirkung unter bestimmten Bedingungen, kann ich bei ihrer Handhabung gefährliche Erfahrungen machen. Jedoch nach alledem habe ich vielleicht noch nicht daraus gelernt, wie ich mit ihnen umzugehen habe, um kein Risiko einzugehen.

Wenn du Phosphor anfaßt, wird er, sobald er trocken ist, sich entzünden und wird dir die Finger in solch einem Grad verbrennen, daß du dir damit lebenslängliches Leid einhandelst. Du magst erfahren haben, daß es gefährlich ist, ihn anzuzünden. Jedoch ist es nicht gefährlich ihn anzufassen, wenn du lernst und weißt, daß du ihn unter Wasser anfassen mußt. Dann kannst du ohne jedes Risiko alles damit tun, was du willst, welcher Art auch immer. Du kannst ihn in heißes Öl tauchen, du kannst ihn kochen. Er wird sich nicht entzünden, er wird dich nicht verletzen und du kannst ihn so sicher anfassen wie Wasser.

Du weißt aus Erfahrung, daß du eine Dosis Arsen (!!!) nehmen kannst und doch nicht an Blutvergiftung stirbst, solange Eis auf deinen Kopf gehalten wird und deine Körperglieder in Bewegung gehalten werden. Du weißt, obgleich eine Giftschlange dich beißen mag und obgleich du sofort danach die Wunde geöffnet und das Gift herausgesogen wird, kann es doch zu spät sein, alles Gift zu entfernen, so daß sich das Gift durch den ganzen Körper verbreitet, und ein Zustand der Schläfrigkeit überkommt dich und du fängst an, schwindelig zu werden und bereit, in den ewigen Schlaf zu fallen.

Wenn du dann nur einen halben Liter Kognak mit 1 Teelöffel Salz gemischt auf die betreffende Stelle und auf den oberen Teil des Kopfes gibst und zur gleichen Zeit von dieser Zubereitung zwei Kaffeelöffel voll innerlich einnimmst und fortfährst zu atmen und zu üben durch schweres Arbeiten wie Sägen und Holzhacken für die Dauer von 24 Stunden, wird alle Gefahr vorüber sein. Aber sogar, wenn du keinen Kognak hast, wenn du nur einfach dich tätig hältst von morgens bis abends und dir keine Ruhe erlaubst, dich hinzusetzen, sondern

nur zu arbeiten und zu arbeiten, indem du deinen Sinn nur auf deine Arbeit richtest und deine Vibrationen dem Edleren, dem Geistigen zuwendest, wirst du bald finden, daß du nach 36 Stunden sowohl bist wie immer. Aktivität ist die bedeutendste Sache - gib nie auf! Fasse Mut, sei glücklich, und du wirst alle Gefahren überwinden.

Aber da ist der Punkt: wir müssen wissen, wie wir die Gefahr abwehren, wie wir die Gefahr vermeiden. Das letztere ist bedeutender als alles Vorherige, denn wenn wir nie riskiert haben, gebissen zu werden, werden wir nie gezwungen, eine bestimmte Energie zu gebrauchen, die von uns ein Opfer fordert zur Erreichung von Bedingungen, die wir als Behaglichkeit und Freude betrachten. Die Natur verlangt kein Opfer von solchen, die in Harmonie mit ihren Gesetzen leben. Nur solche, die sich beständig aus der Harmonie ausschließen wegen selbstsüchtiger, unwissender, unkultiverter Zwecke, müssen Tribut zahlen, wenn sie als ein Wesen innerhalb des großen Ganzen anerkannt werden wollen, - oder aber in ihren Sünden zugrunde gehen, so daß die Natur gerechtfertigt wird, ihre Ordnung wieder herstellt wird.

Der Gehorsam gegenüber dem Gesetz, das die Beziehungen der Arten und Geschlechter lenkt, erzeugt glückliche Familien. Die Verletzung dieses Gesetzes heißt unsagbares Elend erleiden. Glück ist in allen Dingen genauso wahr, wie die Sonne während des ganzen Tages scheint, obgleich es dir Nacht zu sein scheint.

Die wahre Grundlage von allen ehelichen Übeln ist nicht falsche Absicht, sondern Unwissenheit. Denn wenn der Mann es besser wüßte und besser informiert gewesen wäre, würde er die Natur der Frau kennen und sicher hätte er ihr kein Leid zugefügt, außer er wäre ein Scheusal der niedrigsten Art. Und wenn die Frau nur die schwache Seite von all dieser Tapferkeit kannte, die sie von ihm wahrnimmt, während sie ihn doch als ein Ideal in ihrer Phantasie sieht! Wenn Frauen nur wüßten, daß es eine große Wissenschaft ist, zu lernen, Männer treu zu erhalten ihnen gegenüber, wenn sie es nicht von Natur aus sind, und wie es von ihrem Benehmen abhängt, von ihrem Charakter an dem Tage, da die Hochzeitsglocken läuten!

Wenn sie es aber wüßte und ihre Kenntnis entsprechend anwendete, würde sie sich einen großen Teil von Not ersparen und auch ihn auf dem Pfade der Tugend halten. Dann würde keine Notwendigkeit bestehen, Ausschau zu halten nach einem Heilmittel für ihre gebrochenen Herzen. Es gibt dann keine andere Heilung, als getrennt zu bleiben, außer wenn beide einander ihre Fehler gestehen, von Herzen Zerknirschung zeigen und einen besseren Zustand der Anerkennung erreichen und wieder von neuem die Werbung beginnen. Ein Haus, das in sich gespalten ist, kann nicht bestehen.

Der Zustand, die Schwingungen ihrer Gemüter werden offensichtlich, obgleich scheinbar verborgen vor den Augen der Gesellschaft und vor ihren eigenen Familien. Wie geschickt auch immer getarnt und vor der Umwelt verborgen, werden ihre eigenen Leben offenbart und die Auswirkungen auch auf solche übertragen, die damit verbunden sind. Wie unglücklich sind sie! Wie versucht sie vergeblich, solche Zustände zu überwinden! Wie versucht der Mann alles zu vergessen, indem er andere Gesellschaften und Beziehungen sucht und dann zieht der Dämon der Eifersucht in ihre einst liebenden Herzen! Welch ein schrecklicher Zustand der Angelegenheiten!

» *Wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er, so wird er sich offenbaren* «. Dies bewahrheitet sich mehr und mehr, je weiter wir uns in der Gesellschaft umsehen und hier finden wir die Familienstreitereien einfach vergrößert. Wir ernten, was wir gesät haben. Wir sehen diese Eifersucht über uns wachsen. Wir sehen die unerwünschten Gedanken des Vaters übertragen auf die Mutter und offenbart im Kind. Und so werden die Sünden der Väter geahndet an den Kindern sogar bis in die vierte Generation. Die Gesellschaft im Großen zeigt uns nur den Zustand des Individuellen und des Familienlebens. Sie vegetieren sozusagen weiter dahin, alle in ständigem Kampf und in Furcht voreinander, kämpfend in dem vergeblichen Versuch, Glück und Freude zu finden, die nicht gefunden werden können, solange die individuelle Frage nicht gelöst ist.



Voraussetzung für häusliche Treue ist die Kenntnis der Gesetze, welche diese beherrschen. Die Menschheit tappt ständig im Dunkeln im Hinblick auf den Gegenstand der rechten Wahl und der Fortpflanzung der Arten und der rechten ehelichen Beziehungen. Die Menschen versuchen alles andere zu studieren. Sie würden ihr Denken besser in Kanäle lenken, welche das Studium über ihr Heim betreffen, welches Fragen behandelt, die im täglichen Leben anwendbar sind und sich nicht treiben lassen in Gebiete, die nur in ihren eigenen Schädeln existieren und sich ganz in Anspruch nehmen lassen von einem Phantasieflug nach Wolkenkuckucksheim. Wenn dieselbe Energie für die Studien der Dinge gebraucht würde, die eine Realität in der Existenz haben, dann würde das Ideal Wirklichkeit werden.

## **SEXUALITÄT, DAS EHEPROBLEM**

Es ist in der Tat eigenartig, daß die Familienwissenschaft die am wenigsten beachtete ist, während sie die bedeutendste aller Wissenschaften ist und die einzig notwendige Wissenschaft in unserem Leben sein sollte, wertvoll genug, um darüber nachzudenken, solange wir hier auf dieser Ebene des Handelns leben. Jedoch nach allem, ist es nicht seltsam, wenn wir bedenken, daß sie alle noch in der Dunkelheit tappen, um Gott zu finden in undenkbar Reichen und daß sie noch versuchen, ihre Bosheiten und ihre unentwickelten Zustände vor dem direkten Throne Gottes zu verdecken, der sie in all ihrer Nacktheit sieht, obwohl sie versuchen, ihre Schande zu verbergen. Dies tun sie wegen der Verdorbenheit ihrer Leiber, aber sie werden gerichtet entsprechend ihren Taten und nicht ihren Worten.

Mit der Liebe und der Zuneigung kommt der Gebrauch der Sexualorgane für schöpferische Zwecke und mit der Zuneigung der Wunsch nach Fortsetzung des Austauschs des Sexualmagnetismus in der ehelichen Umarmung, welcher so viel für die Förderung der Langlebigkeit und Beständigkeit der Gesundheit wirkt, wie es in der Schöpfung von vollkommenen Nachkommen geschieht. Die Kenntnis des Gebrauchs der Zeugungsfunktionen in der eigentlichen Richtung und zu den der Natur am meisten passenden Zeiten bringt nicht nur Befriedigung den Wünschen des einen Partners, sondern beiden beteiligten Partnern und ist unter solchen Bedingungen ebensolch eine Wohltat, wie es Nahrung sein würde in der Förderung der Blutbildung. Information über diesen Punkt ist von höchst lebenswichtiger Bedeutung. Unwissenheit und leichtsinniger Gebrauch davon sind größere Verbrechen als Gefräßigkeit und Trunksucht, denn sie treffen das Fundament der Menschheit.

Wie wir vorher festgestellt haben, ist es nicht ausschließlich der Fehler des Mannes, noch kann die Frau getadelt werden, jedoch um jedes Risiko in dieser Sache zu vermeiden, müssen wir notwendigerweise mit den Fehlern bekannt gemacht werden, die gewöhnlich gemacht werden. Wir wollen den Mann zunächst entschuldigen, weil er es nicht besser weiß, als seiner Leidenschaft zu erlauben, mit ihm durchzugehen. Aber wir sind der Meinung, daß die Frau im Besitz der Macht ist, die ihr zu Gebote steht, alle ungewünschten sexuellen Übergriffe ihr gegenüber zu verhindern, selbst am Tage ihrer Hochzeit. Und obgleich er in der Vergangenheit liederlich gewesen sein mag, vermag sie ihn zu kurieren, entweder von seinen schlechten Manieren oder von seiner Unwissenheit. Wenn er nicht Vernunft zeigen sollte, wird sich sein wahrer Charakter zeigen, den er möglichst bei der ersten Gelegenheit offenbaren möge, als später, was die Angelegenheit weit mehr komplizieren würde. Jedoch wenn die Liebe die Grundlage für ihre Wünsche nach Zusammenwirken ist, wird er absolut willens sein, ihren Wünschen zu entsprechen.

Gewöhnlich ist es üblich, die Frau unwissend zu halten gegenüber den Erfahrungen, welche sie von der Natur des Mannes in der Hochzeitsnacht erwarten. [(Anm.d.Red.) Gemeint ist die erste sexuelle Begegnung. Zur Zeit der Drucklegung der Erstveröffentlichung (1902) galt die Hochzeitsnacht im allgemeinen als Zeitpunkt des ersten sexuellen Kontaktes.]

Und wo Information erlangt worden ist, ist sie im Durchschnitt so verschwommen und unvernünftig, daß sie unzulänglich ist für diesen Anlaß und nur nachteilig, da sie gewöhnlich aus einer unwissenden Quelle stammt. Es wird im allgemeinen angenommen, daß die Braut ihren Unterricht vom Mann erhalten muß. Man denke! Den Mann über ihre Gefühle, die sie unterhalten mag, für sie entscheiden zu lassen, und sie zu nötigen, sich seinen Wünschen zu unterwerfen! Wie und was weiß er darüber, wie ihre körperlichen Funktionen ablaufen?

Es ist fast ein universeller Brauch für den Bräutigam, an der Braut ein Verbrechen zu begehen, kaum das die Hochzeitszeremonie ein paar Stunden her ist. Und was anderes kann es sein als ein Verbrechen, wenn er sie, die völlig unvorbereitet ist, zwingt, sich seinen Leidenschaften zu unterwerfen und eine Art Ausnutzungsobjekt wird. Männer sollten sich bewußt machen, daß die Frau sich selbst gehört, und daß der Verkehr ein unverzeihliches Verbrechen ist, außer die Frau bietet sich ihm bereitwillig und bedingungslos an.

Manch eine junge Frau, welche in den Ehestand tritt, wird sexuell ruiniert durch die Sinneslust des Ehemannes. Es ist für einen Ehemann nicht ungewöhnlich, in dieser Nacht den Akt sogar mehrere Male zu vollziehen und viele Nächte hintereinander. Dies kann nur ein Gefühl von Ekel im Sinn der Braut hervorrufen und ihre magnetischen Zustände umkehren und die Ströme des Elektrizismus ändern. Dieser Zustand würde schwierig zu heilen sein, wenn sie nicht jemand anderes trifft, der mit ihrer Natur harmoniert, was ihre Schwingungen zu ihrem natürlichen Zustand belebt, wodurch sie noch einmal fähig würde, dem Partner ihre Zuneigung zu schenken.

Es ist kaum je der Fall, daß die Frau irgendeines Teiles der Umarmung sich erfreut zu dieser Zeit ihres ersten Ehelebens, wenn sie noch ungenügend vertraut ist, mit dem Mann auf demselben Lager zu liegen. Erst wenn sie genügend vertraut sind miteinander und die Frau ihren Wunsch zeigt oder eingeht auf das Liebeswerben des Mannes, ist es an der Zeit, in nähere Beziehung zueinander zu treten, den Verkehr auszuüben. Der Hochzeitstag sollte heilig gehalten werden und ein Tag, wert der Erinnerung.

Der Mann muß bedenken, daß die Frau, obwohl mütterlich, nicht immer in der Lage ist, mit diesem Ausdruck zu antworten, sondern nur in bestimmten Intervallen. Wenn Liebeswerben erwünscht ist, wird sie antworten auf richtige und allmähliche Annäherung, und wenn sie nicht in einer halben Stunde des Liebeswerbens in Richtung zur körperlichen Vereinigung reagiert, sollte der Mann bedenken, daß sie nicht in einer passenden Stimmung und der Mann muß weise genug sein, zu solchen Zeiten davon abzusehen. Wenn er sich ihr aufzwingt, schädigt er nicht nur ihre Gesundheit, sondern er kann auch selbst unmöglich die Befriedigung erreichen, die er sucht. Sich einer vollkommenen und glücklichen Umarmung zu erfreuen, erfordert die Teilnahme beider Partner durch gegenseitiges Übereinkommen.

Die Braut muß stufenweise die Absichten des Mannes kennen lernen, und wenn dann behutsam ein solches Thema angeschnitten wird, wird sie in solch einer Verfassung bleiben, um auch in vorgeschrittenen Jahren eine Umarmung mit derselben Glut und Freude zu genießen wie in der Jugend. Es sollte immer bedacht werden, auch wenn die Frau Zärtlichkeit äußert und wünscht, in den Armen ihres Ideals zu ruhen, zärtlich ihn liebkosend, daß sie nicht unbedingt sexuellen Kontakt wünscht. Der Kontakt Gesicht zu Gesicht, Herz zu Herz, Solarplexus zu Solarplexus wird ihre Gemüter beruhigen und emporheben zu Reichen bewußter Verbundenheit. Wo es richtig gehandhabt wird und mit reinen Gedanken, wird der Sexualmagnetismus ausgetauscht und Schauer werden erlebt, die jenen durch Genitalkontakt fast gleichen. Solcher Liebeskontakt wirkt erfrischend auf die physische Natur und ist von mehr Wert für die allgemeine Gesundheit, als die unnormale Methode unkontrollierter Leidenschaft.

Die Männer unterliegen einem großen Irrtum, wenn sie denken, daß die Frau Genitalkontakt sucht, wenn auch immer sie ein großes Verlangen nach Liebesbezeugungen zeigt. Sie mag in regelmäßigen Abständen unter passenden, unerzwungenen Bedingungen zum Geschlechtsakt bereit sein, aber selbst in diesem Fall mag es lediglich sein, um ihre Zuneigung auszudrücken. Geschlechtsverkehr ohne vorherige Werbung, Liebeswerben und

Liebkosung erzeugt Ekel in beiden Partnern am Ende des Aktes und einen Schaden des Gleichklangs von beiden, da kein Austausch von Sexualmagnetismus stattfindet.

Es ist von der Natur so eingerichtet, daß die höchste ekstatische Freude des Lebens in seiner Reproduktion liegt. Da dies so ist, bleibt für den Menschen das Studium der Frage der Reproduktion und des Geschlechtsverkehrs, um sich den größtmöglichen Anteil der Freude an dem Akt zu sichern. Solch ein Akt unter der vollkommenen Kontrolle des Gesinns und unter einem direkt und bewußt auf ein festumrissenes Ziel gelenkten Gedanken wird von vitaler Bedeutung für die Erzeugung von gesunden und schönen Kindern.

Mann und Frau müssen sich gegenseitig aneinander anpassen und gegensätzlichen Geschlechtsmagnetismus haben, um sich der höchsten Resultate und Befriedigung zu versichern. Man sollte bedenken, daß mit dem Beginn des geschlechtlichen Kontakts ebenso wie in anderen Fällen, wo gegenseitige Übereinkunft notwendig ist, beide Partner den Verkehr beginnen, mit dem lebhaftesten Vorgefühl der Freude und einem Verlangen, Freude zu bereiten. Jedoch muß von einem solchen Akt unbedingt Abstand genommen werden, wenn auf der einen oder anderen Seite kein Wunsch danach besteht.

Viele Frauen unterwerfen sich einfach ihrem Mann, eben weil sie seinen Wunsch nach Kontakt fühlen und sich selbst unterdrücken sie dabei aus Furcht, ihr Mann könnte sie für sinnlich oder unrein halten. Dabei schaden sie nicht nur ihrem eigenen Nervensystem, sondern lassen ihren Ehemann in einer unbefriedigten Gemütsverfassung, welche ihn nur zu häufig zu anrühigen Häusern treibt oder ihn veranlaßt, die Gesellschaft anderer Frauen zu suchen. Eine sexuelle Umarmung ist eine Liebkosung des Körpers, und wenn sie keine Freude macht, dann sind irgendwo die Naturgesetze verletzt. In der Regel wünscht der Mann, der Frau Freude zu bereiten, und wenn das zu Hause nicht gelingt, dann geht er irgendwo anders hin. Die Fälle der männlichen Untreue würden selten sein, wenn Frauen weise in die sexuellen Freuden eintreten würden. Und wenn Männer nur lernen würden, ihre Frauen und deren Bedingungen zu respektieren, ihre Leidenschaften zu beherrschen, dann würden sie reichlich belohnt für ihre Geduld und Ausdauer.

In eine vollkommene geschlechtliche Liebesbezeugung müssen Magnetismus und Lebenskraft eingebracht werden. Daher darf der Akt nie ausgeführt werden, wenn ein Partner erschöpft ist durch Überarbeitung, Kummer oder Sorgen. Demzufolge ist der Morgen nach einer guten Nachtruhe die beste Zeit. Der Genuß der sexuellen Umarmung liegt im Austausch des Magnetismus von Mann und Frau. Um diesen Magnetismus durchgehend zu erzeugen und sich vollständiger Freude zu versichern, sollte der Akt verlängert werden auf Stunden, in Übereinstimmung mit Regulationen, die zu erlernen und erwerben sind durch Geduld und rücksichtsvolle Beobachtung.

Es ist wahr, daß die Mehrzahl der Männer unfähig ist, den Akt genügend auszudehnen, aber durch beharrliche Übung kann diese Vollendung erreicht werden und die Resultate werden erstaunlich sein. Wenn genügend Erfahrung erlangt ist, um die Partner zu befähigen, die Umarmung auf mehrere Stunden auszudehnen, wird man finden, daß vollständige Befriedigung zu erreichen ist, und keine Notwendigkeit besteht, den Akt mit einem Orgasmus zu beenden. Natürlich wird es unmöglich sein, die volle Wohltat dieser Methode beim ersten Versuch zu erleben. Aber fortgesetzte Übung wird den Genuß erhöhen, und der Akt kann vollständig unter die Willenskontrolle gebracht werden. Wenn dies erreicht ist, ist man vorbereitet, sich richtig zu paaren und den höchsten Genuß zu erleben, dessen ein menschliches Wesen fähig ist. Was liegt da an der landläufigen Methode, welche gewöhnlich weniger als 5 Minuten dauert und nur aus einem verfrühten Orgasmus besteht, verglichen mit dem andauernden Genuß von einer oder mehrerer Stunden? Scheinbar verstehen nur sehr wenige Menschen die Vorteile, die im Austausch des Sexual-Magnetismus und dem verlängerten Geschlechtsverkehr liegen.

Die Zeugungsflüssigkeit oder der Samen ist das lebenspendende Prinzip und es ist von großem Nutzen für den Mann, es zurückzuhalten. In diesem Fall werden die Lebenskräfte durch die Aufsaugung in großem Maße gestärkt. Sie werden gebraucht für den Aufbau des Gehirns und des Nervensystems allgemein, dadurch die Organe des Körpers zu größerer

Aktion belebend. Das Zurückziehen des männlichen Organs zu Beginn des Orgasmus wirkt sich nachteilig für den Mann aus und sollte vermieden werden. "Zurückziehen in solch einem Moment kehrt den magnetischen Fluß um und handelt den Segnungen zuwider, welche sonst empfangen wären. Die Partner sollten sich gegenseitig über den eigenen Zustand informieren und wenn der höchste Punkt nahezu erreicht ist, sollte alle Bewegung aufhören, was besonders für den Mann wichtig ist.

Um einen richtigen magnetischen Strom zu erzeugen, ist es notwendig, daß einer der Partner sexuell positiv und der andere negativ ist. Ein positiver Zustand wird erreicht durch deutliches Zeigen und Erwecken der Gefühle zu ihrem höchsten Grad, während ein negativer Zustand darin besteht, passiv zu sein, vollkommen ruhig und gelassen während des ganzen Aktes. Wenn beide sehr positiv sind, entsteht eine große Verschwendung des Magnetismus, welche evtl. schwächt, aber wenn einer passiv bleibt, wird von der Absorption des Magnetismus Nutzen gezogen von dem Partner, der negativ bleibt.

Für die Frau ist es natürlich, für ungefähr 10 Tage oder zwei Wochen jeden Monat, positiv zu sein. Dieser Zustand beginnt gewöhnlich am 7. Tag nach dem Aufhören ihrer Regel. Während und ungefähr eine Woche nach dem Menstruationsfluß ist die Frau gewöhnlich mehr negativ. Diese Bedingungen sollten sorgfältig beachtet und die Umarmung dementsprechend gelenkt werden. Wenn ein weiblich positiver Verkehr gewünscht wird, verwendet die Frau ihren Magnetismus im kräftigen Ausdruck der Gefühle, und der Mann nimmt ihn auf, indem er passiv bleibt.

Aus dem magnetischen Sexualverkehr ist großer Nutzen zu ziehen besonders für den Mann, wenn er negativ bleibt, da der weibliche Magnetismus auf den Mann übertragen und damit sehr gestärkt wird, wenn die Zeugungsflüssigkeit nicht vergeudet wird. Wenn die Frau negativ ist, strömt der männliche Magnetismus in den Körper der Frau, welche dadurch sehr begünstigt und gestärkt wird, wenn sie nicht den Höhepunkt erreicht. Wenn nicht Fortpflanzung gewünscht wird, ist es besser für den negativen Teil, den Höhepunkt nicht ganz zu erreichen. So kann beachtlicher Nutzen gezogen werden aus der Praxis von beiden Zuständen.

Um eine vollkommene magnetische Beziehung zu erreichen, ist es oberstes Gebot, daß keiner der Partner Sexualverkehr mit irgend jemand sonst hat, da das Resultat vollkommene Zerrüttung der magnetischen Funktionen ist und das Liebeselement zerstört. Um vollkommene Resultate zu erlangen, sollte man sich der Paarung in sehr gemäßigter Weise hingeben, auch wenn die materiellen Neigungen vorherrschend sind. Wenn zu oft ausgeübt, hat das System keine Zeit, seinen magnetischen Zustand wieder herzustellen. Den Neigungen sollte deshalb nicht nachgegeben werden, ausgenommen, wenn das Gefühl der ekstatischen Verzückung erfahren wird. Diese variiert entsprechend der Stärke der Vitalität, welche den Individuen eigen ist, und muß von den beteiligten Partnern selbst bestimmt werden.

## ***SEXUALITÄT, DAS PHILOSOPHISCHE PROBLEM***

Einst, wenn das Verstehen der moralischen Natur des Seins besser entwickelt ist, werden die Bedingungen sich wandeln, und eine veränderte Ansicht wird in diesen Dingen angenommen. Für den moralisch Entwickelten wird sich der Sexualakt als nutzbringend erweisen, wenn er ausreichend verlängert und der Samenerguß vermieden wird. In Fällen von organischen Leiden stärkt er die Körperfunktionen durch das Vermögen des Austauschs von Sexualmagnetismus. Dieser Zustand ist erreichbar durch das Anheben der individuellen Gedankenvibrationen, intellektuell kontrolliert. Jedoch muß gelernt werden, daß der Ausdruck der Liebe von einer tieferen innigeren Bedeutung ist, der nicht befördert noch begründet werden kann durch bloßen körperlichen Kontakt, noch können die physischen Sinne je teilhaben an den vollkommenen Gefühlen reiner, individueller Liebe.

Wenn wir auf ein solches Thema, wie das der geschlechtlichen Umarmung eingehen, sollten wir bedenken, daß alles in der Natur, und so auch der Mensch, im Prinzip dreifältig ist. So ist der Mensch entweder materiell, moralisch-spirituell oder intellektuell mit all den innewohnenden Qualitäten des vererbten Charakters, aber meist wird er beherrscht von den Umständen und der Umgebung, welche seine Äußerungen in der einen oder andern Richtung begrenzen. Er manifestiert Handlungen, die weniger zum Menschen als zum Tierreich gehören. Es wird beim Menschen immer die Frage bleiben, ob sich die Prinzipien der Natur zu dem genannten Thema, wenn auch langsam, entfalten und ob dieser oder jener Weg des Lebens der richtige ist, der verfolgt werden sollte. Wir haben das Material in uns zum größten Nutzen zu gebrauchen und tun unser Äußerstes, um für unsere individuelle Natur die wirksamsten Bedingungen zu schaffen. Es sollte uns immer bewußt sein, daß der Zustand des Körpers und seine organischen Funktionen unser Denken bestimmen, und zwar so weit, daß die geformten Ideen auf uns zurückwirken und ein Fundament für eine Verwirklichung von Ideen legen, die uns in viele Zustände bringen, die wir der Umgebung und unserer Zeit zuschreiben, obgleich sie in Wirklichkeit nichts weiter sind, als die Reflektionen unseres früheren Verhaltens. Sie mahnen uns, umzukehren, das zwecklose Denken zu überprüfen, bevor wir tiefer und tiefer in den Sumpf sinken. Um dem zu entkommen, brauchen wir sehr große Anstrengungen und beständige Ausdauer.

Im Leben erheben sich Fragen, die sogar Philosophen verwirren. Und wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Stellung und unser wahres Verhältnis zur Natur und ihren Themen zu realisieren, wird es uns unmöglich, unsere Lebensangelegenheiten zu ordnen oder die anderer ordnen zu helfen, die durch falsche Auffassungen, Mißverständnisse und falsche Anwendung in Unordnung geraten sind. Wir müssen lernen zu erkennen, welche Beziehungen zwischen uns und anderen bestehen und wie wir leben müssen und unser Leben zu führen haben, so daß es in beständiger Harmonie mit der Natur und der Welt im Großen ist.

Die Natur beantwortet unsere Wünsche, und wenn diese in Disharmonie stehen mit dem göttlichen Gesetz der Ordnung, so wird sie sich für jeden Betrug rächen und zurückschlagen auf den erzwungenen Zustand, der aufrecht erhalten wird zum Schaden für das Individuum, das den Betrug begeht. Wir haben zu lernen und zu verstehen, daß wegen der drei Hauptfaktoren im Individuum, dem materiellen, moralischen-spirituellen und intellektuellen, [Siehe auch »MAZDAZNAN-Selbstdiagnostik«. Jeder Mensch hat diese drei Hauptfaktoren in sich verankert, einer davon stellt aber die individuelle Basis dar, legt also fest, ob jemand entweder materiell, moralisch-spirituell, oder intellektuell in der Grundveranlagung ist.] die Natur das Gesetz der Selbsterhaltung in der jeweils dienlichsten Richtung einzuordnen bestrebt ist, je nach Hauptbeschaffenheit des Individuums. Beim materiell basierten Menschen bringt die Natur die materielle Neigung stärker in dem Prozeß der Selbsterhaltung zur Wirkung, während im intellektuell basierten dieselbe Methode sich nachteilig für den Fortschritt und das Wohlbefinden eines so entwickelten Wesens auswirken würde. Obgleich materiell, wird von der Person doch Selbstkontrolle erwartet, doch wenn ihr Unbeherrschtheit erlaubt wird, wird sich das rächen, und Sorgen und Nöte folgen. Im materiellen Menschen zeigt sich die Überschreitung des Gesetzes nicht so schnell wie im moralisch-spirituell entwickelten und im letzteren nicht so stark wie im intellektuell entwickelten. Somit gibt es mehr Leiden in der Richtung ungesetzlicher Eheführung unter den zwei letztgenannten als unter den erstgenannten.

So beginnen wir zu begreifen, daß, je größer unsere Kenntnis der Dinge ist, desto größer unsere Verantwortung. Um den Gegenstand zu verstehen, müssen wir unsere animalisch-materielle Natur in Betracht ziehen, dadurch erfassen wir allmählich unsere moralische und schließlich die intellektuelle Natur. Indem wir solche Punkte von unseren Studien herleiten, wird sich in unserem Gesinn ein Wertmaßstab herstellen, der keiner Berichtigung mehr bedarf, da wir die Wahl haben, entweder in den ausgefahrenen Gleisen fortzufahren oder die Stufen zu unserer letzten Befreiung zu erklimmen. Die allgemeine Idee ist, daß Sexualverkehr eine Notwendigkeit ist und seine begleitenden Gefühlsregungen nicht nur völlig natürlich sind, sondern sogar Pflicht, die wir uns und anderen schulden. Wenn dies



absolut wahr wäre, dann würden wir sicher nicht verneinen, daß in allem eine Grenze ist und daß wir notwendigerweise Kontrolle üben müssen in einem bestimmten Grade, zumindest, wenn wir je erwarten, bewußte Wesen zu werden, die das Leben und seinen Zweck realisieren wollen.

## ***SEXUALITÄT, DAS BIOLOGISCHE PROBLEM?***

Wir haben durchaus ein paar schöne Blüten in unseren vorhergehenden Lektionen gesammelt, die uns zeigten, daß das Ziel aller organischen Tätigkeit die Fortdauer und Entfaltung des Seins ist, wobei die Lebenskräfte vielmehr zu bewahren als zu verschwenden sind und umzuwandeln sind in Substanzen, die förderlich sind für die Gesundheit und Entfaltung. Da dies der Fall ist, haben wir notwendigerweise zu lernen, wie sie zu bewahren sind. Indessen, wenn man sich ungenügend konzentriert, jedoch willig ist, mit guter Entschlossenheit zu beginnen und sie in richtiger Richtung auszuführen, wird die Zeit einem den Sieg geben.

Der Austausch von Sexualmagnetismus ist ein Erfordernis der Natur. Die Gegenwart der in verwandtschaftlicher Ebenbürtigkeit versammelten Geschlechter bewirkt diesen Zustand, wenn intelligent entfaltet, ohne Mithilfe von Gedanken und ohne jeden körperlichen Kontakt. Denn das ist eine Tatsache, daß alle Verwandtschaften sich vermischen und durch ihre Verschmelzung sich gegenseitig die Strahlen des Lichtes mitteilen, welche die Energien des Kindes-Lebens entzünden und entflammen zu einer höheren Manifestation des Seins und immer wieder das Licht der Einsicht glühend halten, dadurch die Lebenskräfte erschaffend und erneuernd zu größeren und edleren Fähigkeiten. Das Gesinn muß dabei unter Aufsicht gehalten und kontrolliert werden innerhalb der Bereiche der Unschuld, um sich damit die Kindheit zu erhalten, die nur Glück und Freude im Leben kennt.

Wenn es ein besseres Verständnis über das Gesetz gegeben hätte, das den körperlichen Kontakt der materiellen Natur beherrscht, dann würde weder Krankheit noch Verlagerung von Organen eintreten, die so viel Unbehagen und Elend unter die Menschen bringen. Wird Sexualverkehr unterhalten, müssen Mann und Frau gleichermaßen lernen, ihre Leidenschaften zu bändigen und die Kontrolle des Geschlechtsmagnetismus und seine elektrischen Emotionen verstehen. Den Naturvölkern ist diese Kontrolle angeboren. Je mehr der Unzivilisierte von seiner Natur losgelöst ist, desto eher verliert er diese Kontrolle wegen ungenügender Erziehung in dieser besonderen Richtung. Er muß dies nun lernen, wie er alles andere auch lernen mußte durch Beobachtung und Erfahrung, und verstehen, daß da mehr zu erwarten ist von den Geschlechtsbeziehungen als nur die Befriedigung von unkontrollierten Emotionen des Augenblicks, welche nur Ekel vor sich selbst und Ekel vor dem Partner hinterlassen.

Wenn man diesen Gegenstand nur vom physischen Standpunkt aus behandelt, wird man beobachten, daß sogar hier die Natur eine Grenze gesetzt hat, in der wir bleiben müssen, wenn wir gesund, glücklich und erfolgreich zu sein wünschen. Sogar hier finden wir, daß der Mensch sich unterordnen muß, wenn er nicht vom Naturgesetz in seinem vollsten Ausmaß verfolgt werden will und teuer zahlen muß für jede unbedachte Handlung und für Zwecke, die nicht von der Natur beabsichtigt sind. Daß alle Funktionen des Körpers dual verlaufen, kann nicht abgestritten werden, daß sogar die Keimdrüsenfunktionen in ihrem physischen Dasein ihrer Natur nach dual sind für den Ausdruck der Liebe und für elterliche Resultate. In jedem Fall erfordert es Aufmerksamkeit und Kontrolle unsererseits. Das letztere muß geübt werden mit Vorbedacht und Sorgfalt, um jeden möglichen Nachteil oder Unfall für den Nachwuchs zu verhüten, während im ersteren Fall es all unser Verständnis der Kontrolle erfordert, damit wir nicht das Nervensystem schwächen und die Saat verhaßter Krankheit legen.

Unsere Verantwortung der Nachkommenschaft gegenüber ist groß, und gerade so groß ist die Verantwortung der Übung unserer Funktionen des Liebesausdrucks. Wir würden dem



materiellen Wesen bzw. der materiellen Seite in uns nicht die Notwendigkeit versagen des Gebrauchs organischer Funktionen hinsichtlich der Erwerbung von Resultaten, die zu Wohlbefinden führen, aber wir müssen bestehen auf der Notwendigkeit vollkommener Kontrolle, wenn nicht Sorgen folgen sollen. Wenn die Organe zum Ausdruck der Liebe erwacht sind, muß bedacht werden, daß von Seiten des Mannes kein Ausstoß von Lebensflüssigkeit oder Samen stattfinden darf, da die Samenflüssigkeit gerade die zur Lebensverlängerung des Individuums notwendige Substanz ist. Und wo sie unaufgesogen bleibt, wo sie nicht in das System aufgenommen wird für die Förderung der individuellen Intelligenz, da werden wir der Fähigkeit der vollkommenen Selbstkontrolle ermangeln und früher oder später den Verlust zu spüren bekommen und eine Beraubung des Systems fühlen. Der Samen darf nur dann ausgestoßen werden, wenn die Fortpflanzung der Art beabsichtigt ist. Beabsichtigt man nur den reinen Liebesausdruck, muß der Samenverlust verhindert werden. Dies erfordert Kontrolle. Wo solche Kontrolle nicht vorhanden ist, zeigt sich, daß das Nervensystem krank ist und der Verstand zersplitternde Tendenzen hat, ist umhergetrieben ohne jeden wirklichen Lebenszweck, und ein Objekt der bloßen Umstände. Es ist erwiesen, daß wegen der Suggestionen von all dem vergangenen falschen Leben, der Durchschnittsmensch sich nicht mehr bewußt ist des wirklichen Zweckes der Geschlechtsbeziehungen, und infolge des Mißverstehens kann er keine vollkommene Kontrolle über sich selbst ausüben, sondern gestattet sich, von Gefühlen hinweggetragen zu werden, die unwürdig seines Namens und seines Wesens sind, das er repräsentiert. Die Angehörigen der Naturvölker in all ihrer »Unwissenheit« folgen den Instinkten ihrer Natur, und mit sorgfältiger Aufmerksamkeit in der Ausübung des Geschlechtsaktes dieser Art lernen sie mit Vorsicht und großer Achtsamkeit vorzugehen. Sie können sich nicht nur kontrollieren und den Akt selbst verlängern, sondern können ihn beherrschen ohne die Notwendigkeit des Samenverlustes. Sie haben gelernt, daß, wo zwei Partner in einem Akt dieser Art beschäftigt sind, es für beide von vitaler Bedeutung ist, Gewalt über sich selbst zu besitzen und den gegenseitigen Gefühlen mit Aufmerksamkeit und Konzentration zu folgen. Der gewöhnliche Mensch von heute, unfähig, sich zu beherrschen, muß Schritt für Schritt lernen, diese Selbstbeherrschung zu gewinnen, wenn er erwartet, je das Höchste zu erlangen, daß das Leben gewährt, und wenn er wünscht, sich des Pfades des Unrechts und des Betruges zu enthalten.

Mit all den vorhergehenden Belehrungen des früheren und gegenwärtigen Abschnitts werden wir bald unsere körperlichen Funktionen zu einem solchen Punkt bekommen, daß wir nicht nur fähig sind, die Beherrschung des Körperlichen zu gewinnen, sondern uns sogar höher zu erheben als die moralische Tendenz erfordert, wir werden sogar die intellektuelle Balance erreichen. Um zu diesem Punkt zu gelangen, müssen wir in der niedrigsten Phase beginnen und fortfahren, uns weiter zu verbessern auf unserem Pfade aufwärts. Das Samenfluidum versorgt uns mit Intelligenz und ätherischen Stoffen, die unsere Nerven- und Gehirntätigkeit aufrecht hält, wenn es vom System aufgenommen wird, während ihr Verlust dem System Krankheit von der Art der Lähmung, Ohnmacht, nervöser Entkräftung und Krankheiten des Gehirns und des Nervensystems im ganzen bringt. Wir sollten nie vergessen, daß wir mit jedem Partikel des Samens, der bewahrt wird, ein Fundament für eine bessere Entwicklung gelegt haben. Wiedergeboren werden heißt, für uns selbst schöpferisch zu werden. Dies ist aber unmöglich, wenn wir das Samenfluidum nicht bewahren können. Der Mißbrauch der Zeugungsfunktionen bedeutet organische Störungen des Körpers in jung und alt. Ihr richtiger Gebrauch sichert uns gesunde Bedingungen.

## ***Die vollkommene Umarmung***

Wenn wir als Liebeserweis Sexualverkehr physischer Natur unterhalten, mit körperlichem Kontakt, sollte es nicht vergessen werden, daß der Mann lernen muß, den Samenverlust zu vermeiden, um seiner selbst willen ebenso, wie um seiner Frau willen. Denn es wird

Nervosität und Reizbarkeit auf seiner Seite hervorrufen, wenn er sich gestattet, solch unbeherrschtem Weg zu folgen. Wenn ihr solche Bedingungen auferlegt werden, erfordert es eine viel längere Zeit für sie, um den Höhepunkt zu erreichen. Sie wird nur in ihren Gefühlen erregt und bleibt in einem unerfüllten Zustand, der ihr Nervensystem schwächt und ungünstig beeinflusst und mehr Störungen und Krankheiten verursacht als gewöhnlich gewußt und verstanden wird. Es ist ein Gesetz und eine Forderung der Natur, daß, wenn körperlicher Kontakt gesucht wird, der Samenverlust verhütet wird, denn für den Liebeserweis ist nur der Austausch des Geschlechtsmagnetismus erforderlich und nicht ein Opfer des Lebensfluidums, das anstatt vergeudet, bewahrt werden muß.

Wo solch ein kontrollierter Zustand zu Beginn nicht möglich ist, muß es unsere Aufgabe werden, es zu lernen und die bessere Methode zu üben. Aber hier müssen wir gewärtig sein, auf Schwierigkeiten zu stoßen. Die Natur erlaubt keine Unterdrückung, sie braucht Beherrschung. Sehr oft wird der Mann den Erguß unterdrücken und gewöhnlich in einem Augenblick, wo es nicht nur zu spät ist, die Fluide zu bewahren, sondern wo die Funktionen zu abnorm sind, um die Samenflüssigkeit zur Aufsaugung zu erhalten. Die Unterdrückung ist nicht nur für die Prostata drüse schädlich, sondern ebenfalls für das Nervensystem, da sie Komplikationen ernster Natur hervorruft. Um solche unnötigen Krankheiten zu vermeiden, werden wir den Anweisungen der vorhergehenden Lektionen folgen müssen. In Ergänzung hierzu, wo die Kontrolle ungenügend ist, muß das männliche Organ in kaltem Wasser gebadet werden, wann immer eine Tendenz zur Unterdrückung bemerkt wird. Dies wird nicht nur die Vergrößerung der Prostata drüse verhindern, sondern die Kontrolle der Organe bis zu einem solchen Punkt führen, wo der Erguß unmöglich wird, es sei denn, er ist zur Fortpflanzung der Rasse beabsichtigt.

Es ist eine Tatsache, daß die Frau unter gewissen Bedingungen zum Verkehr aufgelegt ist, ausgenommen drei Tage vor und 14 Tage nach der Mensis. Aber man sollte daran denken, daß, wenn sie zu solchen Zeiten zum Beischlaf gezwungen wird, wo sie für gewöhnlich keinen Kontakt wünscht, nur zu oft nachteilige Zustände für ihre Gesundheit und Mentalität folgen. Der Gebrauch von Kondomen als Verhütungsmittel ist deshalb ein »Greuel«, da er den Mann erniedrigt und herabwürdigt, während der Gebrauch von chemischen Verhütungsmitteln oder gar der »Pille« seitens der Frau ein noch größeres »Greuel« ist, da er nicht nur die Frau erniedrigt und herabwürdigt, sondern auf die Frau unsagbares Unglück häuft, während die Nachkommen, die trotz solcher Verhütungsversuche erzeugt werden, nur zu oft sich selbst und der Gesellschaft im ganzen eine Last werden. [(Anm.d.Red.) Hier erfolgte eine sinngemäße Ergänzung in der Aufzählung der Verhütungsmittel. Im Zeitalter von AIDS muß noch angemerkt werden, daß diese Krankheit die Folge eines zügellosen Lebenswandels ist, bei dem die Naturgesetze über einen langen Zeitraum mit Füßen getreten werden, bis diese Verfallserscheinungen sich manifestieren. Es ist erwiesen, daß der HIV-Erreger, also AIDS, erst dort sich etablieren kann, wo ein Organismus über einen langen Zeitraum mit Antibiotika und ähnlich eingesetzten Medikamenten verseucht wurde.]

In einer harmonischen Partnerschaft mit naturgemäßem Sexualleben kann sich die Anwendung von Kondomen und anderen unnatürlichen Verhütungsmitteln nur schädlich auswirken, da der Austausch von Geschlechtsmagnetismus verhindert wird.]

Die einzig wahre und natürliche Vorbeugung ist die Kontrolle über die Zeugungsfunktionen. Diese Kontrolle muß geübt werden, wenn wir zu Reinheit und Harmonie mit dem Naturgesetz kommen wollen.

Wir sollten nicht vergessen, daß die Natur uns und unsere Wünsche dulden wird, falls wir nur auf ihre leise, sanfte Stimme hören und ihrem Gebot folgen, den schmalen Weg zu gehen. Wo eine einmal angenommene Gewohnheit nicht durch den Willen besiegt werden kann, wird eine Übung des Willens nötig sein, um zu lernen, unsere organischen Funktionen bis zu dem Grade zu normalisieren, welcher der Beherrschung am förderlichsten ist. Wir lernen uns selbst zu beherrschen und dadurch lernen wir, unsern Mitmenschen gegenüber barmherziger und gerechter zu werden. Wo in der Vergangenheit Geschlechtsverkehr in solchem Maße geübt wurde, daß die organischen Funktionen sehr geschwächt wurden, möge man bedenken, daß die von Lektion zu Lektion getreulich befolgten Anweisungen allmählich helfen werden, gesunde Zustände zu erzeugen. Wo wir gezwungen sind, Verkehr zu unterhalten, sollten wir es uns zur Pflicht machen, uns zu beherrschen. Dadurch mögen

wir fähig sein, ein besseres Beispiel für andere zu setzen. [Siehe auch »MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde« in den Kapiteln über die Wiedergewinnung der Lebenskräfte]

Man sollte sich merken, daß die im Geschlechtsverkehr erlebte Ekstase, von Widerwillen und Ekel gefolgt, das Ergebnis eines unbeherrschten Zustandes ist und dem Wohlergehen nachteilig. Die physische Natur sucht den Austausch des Geschlechtsmagnetismus, so wie der Geist Freundschaft und Liebe sucht. Momentane Befriedigung oder Genuß ist nicht natürlich, sondern das Resultat von unausgeglichene und unbeherrschten Zuständen. Wir versagen uns nicht irgend etwas, indem wir uns innerhalb der Grenzen der Natur halten. Es kann gewiß nicht Selbstverleugnung sein, wenn wir Dinge tun, welche uns von Sünde, Krankheit und Sorge befreien. Da der erste Schritt zum Geschlechtsverkehr nur geistig-instinktiv ist, während seine Ausübung materiell ist, sollte man daran denken, daß sogar hier ein Gesetz gefunden wurde, das die Zeit der Paarung beherrscht.

Der Mann sollte sich nicht nur vom Verkehr enthalten, wenn die Frau keinen Wunsch danach hat oder physisch schwach ist oder in gedrückter Stimmung, sondern auch während der Nachtstunden. Der Anschauungsunterricht, den wir aus der Beobachtung der Tierwelt empfangen, sollte uns als Beispiel genügen, das unserer Erwägung wert ist. Wenn wir uns zur Ruhe und Erholung zurückziehen, sollte kein Gedanke an Geschlechtsverkehr unterhalten werden. Man wird finden, daß der Verkehr, nach der Nachtruhe begonnen, nicht nur dem Manne bessere Kontrolle über seine Organe verleiht, sondern auch die Frau bereiter findet, und beide zu größerer Harmonie gelangen. Man nimmt ein leichtes Schwammbad oder eine kurze Dusche, was die Hauttätigkeit anregt und die Körperwärme reguliert, und bedeckt sich, falls nötig, mit einer Decke der feinsten und leichtesten Webart. Nach verlängerter Liebkosung kann die eheliche Umarmung nach einigen Versuchen nicht länger auf den Samenerguß des Mannes hinauslaufen. Dagegen hilft die Ausstrahlung von Seiten der Frau, gefolgt von verlängerter und kontrollierter Vereinigung, die elektrische Natur im Manne zu kontrollieren und den Austausch des Geschlechtsmagnetismus wieder herzustellen. Die Samenflüssigkeit ist die Summe und Substanz der gesamten Materie und eine Quelle der Kraft und Langlebigkeit, wenn sie vom System wieder aufgesogen wird, indem sie die Organfunktionen zu größter geistiger Aktivität anregt. Der Verlust der Samenflüssigkeit des Mannes verkürzt nur sein Leben und bringt organische Komplikationen und vorzeitigen Tod, besonders wenn die Verausgabung des Samens zu häufig erfolgt.

Man sollte sich merken, daß der Samen nach seiner ihm höchstmöglichen materiellen Entwicklung und vor seiner Aufsaugung ins Körpersystem einen Antrieb zur Chemikalisierung erfordert. Dies verlangt, daß die Organe der Sonne und Luft ausgesetzt werden und der geistige Akt der Kontrolle vollendet die Unterdrückung eines möglichen Verlustes und im Laufe der Zeit einen Zustand freiwilliger Beherrschung erreicht, genau wie der Vollatem freiwillig wirksam wird ohne besondere Aufmerksamkeit. Die Unterdrückung der Zeugungsflüssigkeit während des Coitus, wo die Organe übermäßig erhitzt sind, und ohne das erforderliche Liebeswerben, ist verantwortlich für die Beschwerden, die dem Manne entstehen. Aber wo die Naturgesetze genau befolgt werden, wird der Akt der Unterdrückung überwunden, so dass der unbeabsichtigte Samenerguß unmöglich gemacht wird, außer wenn er gewünscht und so durch die Kraft des Gedankens gelenkt wird. Gedanke und Gemüt spielen die wichtigste Rolle, die unsere physische Manifestation betreffen und bei richtiger Lenkung werden sie hinauslaufen auf eine vollkommene Kontrolle der organischen Funktion des Körpers und seiner Gefühle.

Für den primitiven Mann mag es zuerst als ein Opfer erscheinen, eine Gewohnheit aufzugeben, in die er hineingewachsen ist, ebenso wie für die Frau, die es zugelassen hat, durch eine falsche Entwicklung allmählich in Primitivität herabgezogen zu werden. Aber es ist nichts weiter zu tun, als aller Völlerei im Essen und Trinken zu enthalten und eine absolute Enthaltensamkeit zu beachten, wenigstens so lange, bis wir Besseres gelernt haben. Und ganz sicherlich wird niemand, wenn er ein besseres Verständnis von unseren Funktionen erworben hat, zu dem alten Weg zurückkehren, der nur augenblicklich Befriedigung anbietet, dem unsagbares Elend folgt. Es mag zuerst notwendig sein, den

Orgasmus zu unterdrücken, solange er noch weit weg ist. Wer es aber verantworten kann, bei Fortsetzung der Bewegungen sich zu finden und wenn das Gemüt nicht den Gedanken für das erwünschte Ziel aufrecht zu halten fähig ist, muß die Entspannung in der Zuflucht der Ablenkung von dem kritischen Vorgang gesucht werden. Aber bevor der dem Samenerguß vorangehende kritische Punkt erreicht ist, muß jede Bewegung von beiden Teilen aufhören und der Gedanke auf andere Gegenstände höherer Natur gelenkt werden. Wir sollten dabei lernen, daß es nicht der Zweck der Kontrolle des Aktes ist, die sinnlichen Vergnügungen zu verlängern, das wäre materiell und animalisch. Dann würde der Gedanke fehlen, der notwendig auf die Erlösung der Samenflüssigkeit zu ihrem eigenen Zweck der Aufsaugung gerichtet ist, und würde für das eigentliche Ziel verloren sein und eine Überanstrengung der zarten Gewebe der Organe würde zu organischen Störungen führen. Nach ein paar Versuchen in dieser Richtung werden wir lernen, dem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Im letzten Moment, wenn der Orgasmus normalerweise zu erwarten wäre, entspannen sich die Muskeln dadurch, daß man tiefere Atemzüge nimmt. Aber selbst dies ist erst ein weiterer Schritt zum letzten Ziel. Nach einigen Versuchen wird die Umarmung nicht nur auf eine oder mehrere Stunden zu verlängern sein, sondern man wird die Natur genügend erobert haben, um an der seelischen Erregung und am Orgasmus vorbei zu kommen, ohne den gewöhnlichen Samenerguß. Der Samen wird durch die graduelle Aktion der feineren Kanäle und das Vermögen der Ätherialisierung in das System absorbiert.

Die Freude des Gefühls und seiner großen Ekstase, begleitet durch den Orgasmus rührt nicht her vom Ausstoß der Samenflüssigkeit wie es gewöhnlich angenommen wird. Natürlich ist es für das materielle Wesen, das weniger moralisch und intellektuell entwickelt ist, alles eins: die seelische Erregung, der Orgasmus und die Samenausstoßung. Eins folgt dem andern so schnell, daß kein Unterschied wahrnehmbar scheint. Aber diese Freisetzung der Geschlechtsfluida kann kontrolliert und verhindert werden durch den Willen des Mannes während des Coitus ebenso wie zu anderer Zeit. Wenn der Strom des Sexualmagnetismus während der Umarmung seinen Höhepunkt auf der einen oder andern Seite erreicht, entsteht dadurch das große Gefühl der Freude. Wenn dieser Strom einen bestimmten Höhepunkt erreicht hat, wo er sich um die Organe zentriert und elektrisch auflädt, fließt aus diesem elektrischen Zustand der Strom über als Orgasmus, und verursacht die Umwandlung der Zeugungsflüssigkeit. Der Mann darf dieser Absorption nicht zuwider handeln. Sie erfordert Kontrolle über neu entwickelte Lymphgefäße, die extra für diesen besonderen Zweck bestimmt sind. Handelt man gegen die Absorption, so entschlüpfen diese Fluida durch die Kanäle, die ihnen allein zugänglich sind und es entsteht der Samenerguß. Wird dieses magnetische Fließen durch die Anwendung der Selbstkontrolle mit seinem elektrischen Feld gekoppelt, wird es - unter richtigen Bedingungen - zu vollkommener Freude im Orgasmus und im Strom hochschwingender Vibrationen führen, und verhütet die Emission, welche nur schwächt und anwidert.

Bei Beginn des Coitus sickert aus dem männlichen Glied eine Flüssigkeit und aus dem weiblichen Organ eine gleitendmachende Flüssigkeit, die für die Batterie-Funktion notwendig ist ... für die Umwandlung des Sexualmagnetismus und seine Elektrifizierung. Wo die Frau dieser Feuchtigkeit ermangelt, vermißt sie nicht nur die Freude des Aktes, sondern erweckt Widerwillen und Übererregung in ihrem Mann, der, seiner Bestimmung gemäß, den Fluß des Magnetismus zu erleben sucht und die Kontrolle über sich selbst verliert. Wenn die Frau keinen Verkehr wünscht, darf der Mann sich ihr nicht aufdrängen, da dies in Enttäuschung für beide endet. Die Frau braucht das Liebeswerben vor dem Sexualkontakt, während der Mann, im gewöhnlichen Sprachgebrauch, immer bereit ist zur Sexualvereinigung. Die Frau muß ebenso wie der Mann die Hauptschritte beobachten und ihre sexuelle Natur während des körperlichen Kontaktes beherrschen. Schrittweise müssen sie bis zu dem Punkt kommen, wo der Austausch des Geschlechtsmagnetismus sie bis zu dem Grad des bekannten Wirbels und Orgasmus gelangen läßt, der sie der Umwandlung des Lebensfluidums versichert, welche so bedeutend ist für die jugendliche Erscheinung und die allgemeine Gesundheit und Langlebigkeit.

Unser Hauptzweck ist, zu verstehen, daß die Stofflichkeit der Dinge uns nicht einer dauernden Befriedigung versichert und daß die Freude der Ekstase, die bei geschlechtlichem Kontakt erfahren wird, nur von augenblicklicher Dauer ist, während die Nachwirkungen nur zu oft eine Quelle lebenslangen Leidens sind. Es ist wahr, der materiell Inklinierte leidet nur wenig, weil in seinem Bewußtseinszustand und in seiner Unwissenheit die Natur ihn instinktiv führt. Dagegen wird derjenige, der Anspruch erhebt, die Vorschriften der Moral auszuloten, durch die Hingabe an Akte des Materialismus hundertfach leiden, da es nichts gibt, um seine vorgetäuschte Unwissenheit zu rechtfertigen. Je größer unser Verständnis der Dinge ist, desto größere Verantwortung fällt auf uns, und wenn wir Spiritualität beanspruchen, können wir nicht länger auf den Pfaden der Materialität gehen und uns mit materiellen Beschäftigungen engagieren. Der Grund, weshalb zwei liebende so viel Wohltat von dem Liebeswerben haben, ist der, weil sie durch die Verlängerung ihr Beieinandersein um Stunden ausdehnen. Unbewußt wird der Magnetismus und Elektrizismus ihrer Geschlechter ausgetauscht und vermischt, welches der wahre Antrieb zur Verjüngung ist. Die Freude und das Glück ebenso wieder Zustand der erlebbaren Ekstase sind nicht gleich körperlichem Kontakt, sondern wegen seiner Verlängerung hat er bleibende Wirkung, indem er die Liebesfähigkeit beider füreinander vergrößert.

## **AUSSICHTEN**

Wenn eine Frau der Annäherung eines Mannes antwortet in der Annahme, daß seine Aufmerksamkeit ehrlich gemeint ist, werden die Liebesvibrationen in ihr geweckt, in der Erwartung, gleiches zurück zu erhalten. Aber wenn er sie nicht wirklich liebt, sondern ganz andere Motive verfolgt, dann wird das zu einem unerwünschten Leben nach der Heirat führen. Sie fühlt dann den Mangel an dem erwarteten Vibrationsaustausch und dieser Zustand wird sich nachteilig für beider Wohlbefinden auswirken. Dadurch, daß sie ihm glaubte und ihren Glauben an seine Ehrlichkeit heftete, gab sie nicht nur ihre Liebesvibrationen aus, sondern sie war unbewußt gezwungen, ihre Natur genügend zu erwecken, um ihre Liebesfunktionen aufrecht zu erhalten, was ihr mit der Zeit durch die Überschätzung der Liebesfähigkeit geistiges Verkümmern brachte. Und nun im geschlechtlichen Kontakt bemerkt sie ihren traurigen Fehler, dessen Heilung nicht mehr möglich ist, es sei denn durch gegenseitiges Verstehen oder durch Trennung.

Eine Frau, die keine wirkliche Liebe für einen Mann hat, sondern gleicherweise jeden liebt, den sie trifft, wird eine Gefahr für die Gesellschaft. Sie mag den Mann anlocken in dem Glauben, daß sie ihn liebt und wenn er ihr seine Aufmerksamkeit schenkt, wird man ihn bald ruiniert sehen, eine Witwe hinterlassend, die nicht über den Verlust trauert, sondern um den Untergang eines anderen zu bewerkstelligen. Der Mann, der einer Frau besondere Aufmerksamkeit schenkt, sie zu seiner Frau macht, während seine Gedanken bei einer anderen sind, wird bald seine Tat vollenden und sie auf den Friedhof bringen. Und kurz danach wird man ihn in den Armen einer anderen finden; welche bald seine wahren Motive herausfinden wird. Durch die Erfahrungen mit seiner ersten Frau wird man bald von einer Scheidung nach der anderen hören. Unaufrichtigkeit in Liebesangelegenheiten verursachen all die Probleme im Familienleben, und um diesen sehr bedauernswerten Zustand zu heilen, erfordert es besseres Verständnis der Geschlechtsbeziehungen. Geschlechtlicher Kontakt ist nur ein Schritt zu besserem Verständnis des Zustandes der Glückseligkeit, der erreicht wird durch den Ausgleichs-Zustand.

Wir haben zu lernen, daß es nur ein Schimmer der Freude ist, die zu empfangen ist und das Glück, das uns erwartet, wenn wir das Gesetz der Vibrationen kennen und die Verschmelzung des Sexual-Magnetismus-Elektrizismus zwischen den Geschlechtern, wenn sie zusammen sind. Wir verstehen es besser, was es heißt, dass, wenn ein Mann mit dem Verlangen der Lust auf eine Frau sieht, er in seinem Herzen schon ein Verbrechen begangen hat, und dasselbe gilt umgekehrt genauso. Wir müssen besser begreifen, daß



schon der Gedanke des physischen Kontaktes mit der Absicht der Befriedigung ein Verbrechen ist, das uns von einer Generation zur andern folgt und sich in unserm täglichen Leben durchsetzen will. Wir sollen mit der Welt verkehren, und doch abgesondert bleiben. Wir suchen uns nicht von der Gesellschaft auszuschließen, aber wir haben zu lernen, unsere Natur zu kontrollieren, bis wir unsere Gewohnheiten überwunden haben, die sich im Aberglauben der Zeit angesammelt haben und einen Charakter ohne Tadel darstellen.

Wenn wir größere Einsicht in das Reich der Individualisierung gewinnen, werden wir die Freuden und das Glück begreifen, welche wir empfangen und fortbestehen lassen in einem Zustand der Enthaltensamkeit und fühlen die Liebesvibrationen in der Gegenwart derer, die unseren Reflektionen antworten. Wenn wir fortfahren, unseren Gedanken einen größeren Spielraum zu geben und aufhören uns selbst zu begrenzen auf die materielle und momentane Befriedigung, dann werden wir das Erlebnis von größerer Liebe und Treue erfahren und unsere Verbundenheit wird größer und größer, bis wir schließlich fühlen wie unsere Liebe zur ganzen Welt ausgeht, während die Liebe der ganzen Welt zu uns kommt. Hier ist es, wo wir die unbegrenzte Liebe erfahren, die solcher Freude versichert, die durch bloße materielle Anstrengungen nicht erreichbar ist und ein Gefühl der Glückseligkeit, Jugendlichkeit und größerer Vollendung in dieser Welt der Taten wird unsere Belohnung sein. Sogar in unserm Unterbewußtsein suchen wir diesen Zustand von unbegrenzter Freude, doch wir gebrauchen nicht die richtigen Mittel, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Materieller Kontakt ist vorübergehend, während das Wissen der individuellen Sinne und die Gegenwart der eigenen Dualität erhebt die wirklichen Lebenskräfte in größere Aktivität, die uns solcher Erlebnisse versichert, die bei weitem diejenigen übertreffen, die in der Materie beobachtet werden.

Wenn wir auch ins Frauen- oder Mannesalter aufgewachsen sind, sollten wir doch so in unseren Beziehungen bleiben wie die Kinder, uns miteinander treffen zum beiderseitigen Vorteil und zum Zwecke des Ausdrucks unbegrenzter Liebe füreinander. Dabei lernen wir, uns sündhafter Handlungen zu enthalten, die auf uns reflektieren in Folge der Unbesonnenheit derer, welche vor uns lebten und denen wir unbewußt gefolgt sind. Da wir aber ihre Torheiten erkannt haben, sind wir bereit, unsere eigensinnigen Schritte zurückzuführen und einen besseren Weg zu gehen, der uns zu einem Glückszustand führt, der kein Ende kennt.

Wie bei zwei Liebenden, ihnen unbewußt, die Lebenssäfte sich erhöhen aus ihren geheimen Kammern zur Wiederaufsaugung mit dem Resultat der Befriedigung, des Glücks, und unendlicher Freude, vollständige Harmonie demonstrierend, da sie in gemäßigter Form zusammen sind und Distanz halten in Bezug auf den materiellen Sinnesausdruck, jedoch immer nah in Gedanken und Geisteshaltung. Gerade so und sogar größer sind die Erfahrungen jener, die zentriert bleiben in sich selbst und unbegrenzte Liebe ausdrücken und ungeachtet von körperlichem Vergnügen, individueller Ausdruck von Vergeistigung, wo weder Spiritualität noch Materialität, sondern nur Individualität durch Universalität wirksam sind. Dann werden wir wissen, daß der Zweck unseres Lebens erreicht ist und die Frage nach dem Problem des Lebens wird nicht mehr länger ein Geheimnis sein, während die Frage nach der Fortpflanzung der Art von einem völlig anderen Standpunkt aus betrachtet wird als ein Mittel zum Zweck, sicher führend zu ewigen Leben. ~

# EMANZIPATION

Andrea Schröder

Die wirkliche Emanzipation und Befreiung der Frau muß solange scheitern, wie wir die Kontrolle über uns nicht haben, sie gar anderen überlassen. Dabei hängt hiervon alles ab: sowohl unsere Freiheit und Weiterentwicklung im individuellen Rahmen, als auch die der ganzen Menschheit.

Wollen wir die Kontrolle über uns erlangen und behalten, müssen wir die Naturgesetze unserer weiblichen Physis anerkennen und danach handeln, sei es intuitiv oder daß wir uns die Zusammenhänge bewußt machen, sonst bleiben wir trotz aller Emanzipationsversuche, trotz aller scheinbaren Fortschritte, gebunden und gefesselt im Jahrtausende hindurch geprägten Klischee der entehrten, gedemütigten und unterdrückten Eva.

Wir müssen also die Besonderheiten unseres weiblichen Organismus und die Vorgänge in unserem Körper genau kennenlernen, besonders die Bedeutung der monatlichen Zyklen. Beim Studium dieser Zusammenhänge taucht früher oder später immer die Frage auf, welchen Zweck die Natur wohl verfolgt haben mag, als sie den Organismus scheinbar so überaus verschwenderisch ausgestattet hat mit Millionen von Eizellen bei der Frau und Milliarden von Samenzellen beim Mann. Die Antwort ist so simpel und doch in ihrer vollen Bedeutung bis auf den heutigen Tag unverstanden: die Zeugung neuen Lebens!

Der wichtigste Aspekt dieser Aufgabe ist zugleich der am wenigsten bekannte! So kommt es vergleichsweise selten vor, daß die Zeugung eines neuen Lebewesens erfolgt, während die Hauptaufgabe der Keimdrüsen darin besteht, den Körper zu verjüngen, den Regenerationsprozess immer aufrecht zu erhalten.

Können die Keimdrüsen ihrer Aufgabe nicht mehr ausreichend nachkommen, also den Körper nicht mehr schnell genug regenerieren, so nennen wir das altern. Was hier mit ein paar Worten umrissen, ist ein sehr komplexer biologischer Regelmechanismus, an dem alle anderen Systeme des Körpers ebenso beteiligt sind.

Jede normale Frau, wie sie nur noch bei wenigen Naturvölkern im Himalaya vorkommt, fühlt diese Verjüngung und Stärkung des Organismus im Zyklus ihrer monatlichen Menstruation, während der »Kulturfrau« durch ihre falsche Lebensweise die Menstruation zur Last geworden ist mit Unwohlsein und oft langanhaltenden Blutungen.

Wenn wir uns sorgfältig beobachten, bemerken wir, daß bereits in der Vorbereitungszeit der Regel (9 Stunden bis 3 Tage vorher), also zur Zeit, wo sich das Ei lösen will, um zur Gebärmutter zu wandern, und die als Menstruation angesprochene Blutung nach außen noch nicht in Erscheinung tritt, eine schleimige Ausscheidung stattfindet. Der weiße Schleim stammt aus Eileiter und Gebärmutter und hat den Zweck, die Gebärmutter für die Aufnahme des Eies vorzubereiten. Es werden giftige Stoffwechselschlacken ausgeschieden, denn alles soll rein sein, ähnlich wie wir Hausputz halten, wenn wir einen Gast erwarten. Es platzt nun die Eiblaste, das Ei tritt heraus, und mit dem Platzen der Eiblaste wird eine geringe Blutmenge entleert, die mit dem Ei nach der Gebärmutter geführt und durch die Scheide ausgeschieden wird. Die Gebärmutterschleimhaut hat sich inzwischen aufgelockert, damit sich das Ei einpflanzen kann. Hierbei wird etwas blutig-schleimige Flüssigkeit aus der Gebärmutterschleimhaut ausgeschwitz und durch die Scheide abgeführt; zu einer wirklichen Blutung aus der Gebärmutterschleimhaut sollte es eigentlich gar nicht kommen. Bei der normalen und gesunden Frau sind diese Ausscheidungen sehr gering, etwa eine Nußschale voll blutiger Flüssigkeit, und auch nicht von Mißbehagen, sondern wie jede Entlastung des Organismus, von einem angenehmen Gefühl begleitet.

Die »Kulturfrau« dagegen fühlt sich unwohl, daher das »monatliche Unwohlsein«: sie leidet während der mehrere Tage dauernden Regel an Übelsein, Unbehagen und meist auch an Schmerzen, sie entleert übelriechende Zersetzungsstoffe und verliert große Mengen Blut. Das alles muß nicht sein!

Die Menstruation sollte zu Neumond erfolgen. Damit die höchste Kraft und Vitalität der Frau bei Vollmond erreicht ist. Die moderne Physiologie spricht von einer inneren Sekretion der Keimdrüsen, von feinen Stoffen und Säften, welche aus den Keimdrüsen, den Eierstöcken bei der Frau, durch die Blut- und Lymphbahn aufgenommen werden und in den Kreislauf gelangen. Diese sogenannten »Hormone« (Wirkstoffe) wecken und unterhalten die spezifisch weiblichen Merkmale unseres Geschlechts. Bei ungenügender Produktion treten typisch männliche Merkmale auf (z.B. starker Haarwuchs bei Frauen). Das ganze Nervensystem steht unter dem Einfluß dieser Hormone. Alle möglichen Krankheiten und Störungen nehmen ihren Anfang in der ungenügenden Produktion der Keimdrüsen. Daraus erklärt sich auch die Notwendigkeit, diese Organe unbedingt am Leben zu erhalten, um uns am Leben zu erhalten. Ein Mensch, dessen Drüsensystem geschwächt ist, kann nur dann wieder gesund und zu einer glücklichen körperlichen und geistigen Entwicklung kommen, wenn die eigenen Drüsen wieder richtig arbeiten und zu vollkommener Tätigkeit wachgerufen werden können. Statt dessen begeben sich viele Frauen heute in Abhängigkeit von tierischen Hormonen (insbesondere in Form der Anti-Baby-Pille). Dies kommt einer Entwürdigung und Erniedrigung der Frau auf die Stufe des Tieres gleich. Welche Frau würde sich nicht gerne davon befreien? Leider fehlt es den meisten Frauen an Kenntnissen selbst über die elementaren Grundbegriffe ihrer Weiblichkeit, obgleich die Natur es doch so einfach angelegt hat.

Wir brauchen nur unsere Keimdrüsen zur Produktion von körpereigenen Hormonen anregen, welche der Verjüngung und dem Wohlbefinden dienen statt Hilfe zu suchen bei körperfremden Stoffen. Dazu gehört in der Hauptsache eine naturgemäße Ernährung, wodurch wir unserem Körper nicht nur die richtigen Nährstoffe zuführen, sondern auch die Ausscheidungsfunktionen, vor allem des Darmes und der Nieren, aufrecht erhalten. Um uns darüber hinaus von schon bestehenden Alterungszuständen oder Krankheiten zu befreien, führen wir noch die eine oder andere Reinigungskur durch und nehmen Heißwasseranwendungen in Form von heißen Kompressen, heißen Sitzbädern und Scheidenspülungen zu Hilfe. Sind die überalterten Tabus erstmal überwunden, wird jede Frau die Segnungen der Spülungen schnell zu schätzen wissen und nicht mehr missen wollen. [siehe zu den Heißwasseranwendungen auch »MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde«]

Der zweckmäßigste Scheidenspüler ist der, der früher als amerikanischer Scheidenspüler erhältlich war. Er hat zwei Schlauchanschlüsse, den einen für Wassereinflaß und den anderen für Wasserauslaß. Der Vorteil liegt darin, daß heißes Wasser von 45 °C verwendet werden kann, ohne daß das auslaufende Wasser mit der Haut außen in Berührung kommt, wo wir es als zu heiß empfinden, während im Innern die Hitze angenehm ist und für eine bessere Durchblutung der Organe sorgt.

Spülungen haben den Zweck zu reinigen und anzuregen. Nicht anwenden sollten wir sie vom 3. Tage vor der Regel bis zum 3. Tage danach. Wir verwenden für die Spülungen mindestens 2 Liter Wasser, nach Belieben auch mehr (besser 4-6 Liter), und zwar so heiß als wir es mit der prüfenden Hand gerade vertragen können (etwa 42-45 °C). Die Wärme regt die Nervenenden in der Scheide besonders an, belebt und reinigt. Zur Erhöhung der Wirkung geben wir dem Wasser pro Liter einen Eßlöffel Kochsalz zu. Statt Kochsalz können wir mit der gleichen Menge Natron als Zusatz abwechseln, oder wir verwenden eine hellrote Lösung von übermangansaurem Kali zur Spülung.

Ein warmer Raum und heißes Wasser sind die Voraussetzung, daß wir die Spülung gern vornehmen. Die Scheidenspülungen sollen liegend vorgenommen werden, denn nur so werden Scheide und Muttermund in aller Entspannung erwähnt und gereinigt. Ist der amerikanische Scheidenspüler nicht verfügbar, benötigen wir noch ein flaches Spülbecken, welches wir unter das Becken schieben, um das auslaufende Wasser aufzufangen.

## DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NISH – DAS WUNSCH-KIND

*Klare und genaue Anleitungen für die kommenden Wunsch-Eltern*

Im Sanitätsfachhandel sind leider nur kleinere Irrigatoren und die sogenannte Frauendusche erhältlich, die lange nicht die Wirkungen eines amerikanischen Scheidenspülers erreichen, den wir auch bequem auf Reisen verwenden können.

Nach beendeter Spülung ist es gut, die zarten, jetzt stark durchbluteten Schleimhäute etwas einzuölen, ähnlich wie wir ja auch Gesicht und Hände nach dem Waschen durch etwas Hautöl geschmeidig erhalten. Am besten geschieht dieses Einölen, indem wir einen Tampon mit einem guten, reinen Öl (z.B. Mandelöl, Lilienöl) betropfen und diesen Tampon dann in die Scheide einführen. Im Stehen oder in Rückenlage mit gespreizten Beinen läßt sich der Tampon leicht einführen. Wird er gerade und weit genug eingeführt, sitzt er bequem und drückt nicht; bei richtigem Sitz darf der Tampon überhaupt nicht zu spüren sein! Der Tampon sollte spätestens nach 12 Stunden durch den heraushängenden Faden entfernt werden.

Es gibt zwar immer noch Ärzte, die vor dem Gebrauch der Spülungen warnen, aber genauso warnen sie vor Darmbädern, Natron, destilliertem Wasser, etc. Natürlich warnen sie uns vor all diesen einfachen Mitteln, selbst vor der Natur, und sogar vor dem Atmen. Denn wo wir beginnen, unsere Gesundheit wieder in unsere eigene Verantwortung zu nehmen, gehören wir nicht mehr zum »Kundenkreis« solcher Ärzte.

Sind wir mit der Einrichtung und der Handhabung der Spülungen erst einmal zurechtgekommen und wenden sie regelmäßig an, möchten wir sie nicht mehr entbehren. Wir leisten damit auch einen wichtigen Beitrag für gesunde und problemlose Schwangerschaften und Geburten, weil die Beckenorgane besser durchblutet und gestärkt sind, und ihren Aufgaben voll gerecht werden können. Natürlich gehört auch eine gesunde, unbelastende Ernährung im Sinn der Mazdaznan-Ernährungskunde dazu.

Führen wir die Spülung nach geschlechtlichem Verkehr durch, haben wir die Kontrolle mit der Familienplanung in der eigenen Hand und brauchen uns auf niemand anderen verlassen. Wir bestimmen selbst, ob der Zeitpunkt für eine Schwangerschaft gekommen ist oder nicht. Damit sind wir auch nicht mehr auf tierische Hormone in Form der »Pille« oder andere Verhütungsmittel angewiesen. Ebenso erübrigt sich das Elend und der Streit um eine ungewollte Schwangerschaft, dem Schwangerschaftsabbruch, und der damit verbundenen Strafverfolgung (§ 218), da bei richtiger Anwendung der Spülungen eine ungewollte Schwangerschaft ausgeschlossen ist, auch wenn die natürliche Verhütung durch Beherrschung der Zeugungsfunktionen in der vollkommenen Umarmung noch nicht ganz gelingen sollte.

Die Spülungen machen vielleicht etwas mehr Mühe, als das Schlucken einer Pille, dafür sind sie aber billiger und besser einerseits, andererseits sind ihre Wirkungen unbezahlbar, weil es um Gesundheit, Verjüngung und gesunde Nachkommenschaft geht. Machen wir von diesen einfachen Mitteln Gebrauch, werden wir reichlich belohnt. Wir sehen dann blühender und jünger aus als unsere Altersgenossinnen und sind ihnen auch in der Leistungsfähigkeit voraus.

# DAS WUNSCHKIND

Schwester Marta Geldmacher

## DER MENSCHHEIT SEHNSUCHT

Ihr Mädchen und Frauen, auf denen des Tages Arbeit lastet, und die ihr eure kostbare, freie Zeit noch am Abend opfert, um weiterzukommen, um ein Sehnen eures Herzens zu befriedigen, zu suchen um zu lernen, zu wissen, Wissen, Kenntnisse zu erlangen über die Dinge der Erde und des Himmels! Wenn ihr müde heimkehrt aus Vorträgen, Theater, Konzert oder Kino, oder vom Turnen, Tanz, rhythmischer Gymnastik oder sonstigen Sportvereinigungen, - seid ihr ihm auf die Spur gekommen, dem Kleinod, nach dem ihr sucht? Seid ihr jenem Kleinod auf die Spur gekommen, von dem ihr euch immer mehr entfernt, je weiter ihr geht: nämlich eurer eigenen Individualität, eurer göttlichen Wesenheit, in welcher ja eingeschlossen liegt alles Wissen, alle Erkenntnis? - Laßt uns still zusammen dasitzen, wie Schwestern. Wie eine ältere Schwester, eine Mutter möchte ich zu euch sprechen von dem was ich auf dem Herzen trage, für euch!

In jeder Frau herrscht es vor, dieses mütterliche Prinzip, das Grundgesetz der wahren, schöpferischen Liebe, der Hingabe, der Aufopferung für ein Höheres, Universelles. Dieser innere Trieb läßt sie ihre Gaben und Talente in den Dienst der Allgemeinheit stellen, und sie erwirbt sich Lohn und Dank Oder sie tritt in die Ehe, wird dem Gatten eine Mutter, bis der Wunsch, Mutter eines Kindes zu werden, sie beseelt. -

Ihr Frauen, die ihr seid die Träger der neuen Generation, die Gebärerinnen des Volkes, habt ihr es ausgedacht bis ans Ende, was es in sich schließt, das Wort »Mutterschaft«?

Liebe und Weisheit sind die zwei Grundpfeiler, auf denen das Leben jedes Menschen aufgebaut ist, und nur aus ihrem Ausgleich geht der Fortschritt hervor.

Liebe oder Kollektivismus, Altruismus (wenn zu weit getrieben = Aufopferung). Weisheit oder Individualismus, Selbständigkeit (wenn zu weit getrieben = Egoismus).

Die Frau hat durch Aufopferung ihre Selbständigkeit verloren; ehe sie demnach an die Erhaltung der Art denken kann, muß sie die Naturgesetze für diese studieren und für sich selber anwenden, also zur Re-generation (Wiederherstellung) und Eu-generation (Veredelung) ihrer selbst schreiten. Unbefleckte Empfängnis ist dieser Zustand des Ausgleichs, der auch der ledigen Frau die Verwirklichung ihrer Ideale verbürgt. Das Erlöserkind in sich selbst geboren bringt ihr die Möglichkeit, ein Leben der Vollkommenheit hier auf Erden zu führen und höchster Glückseligkeit teilhaftig zu werden. - Der große Schweizer Pädagoge, Dr. David Ammann, prägte das Wort, welches die allumfassende Verantwortung und Aufgabe der Mutterschaft trefflich kennzeichnet:

»ERWACHT AUS EUREM TOTENSCHLAF, UND ÜBET WAHRE MUTTERSCHAFT, HELFT  
MIT AN DER ERLÖSUNG BAU!«

Totenschlaf - Dornröschenschlaf - Brunhildens Schlaf in Waberlohe - alles nur verschiedene Ausdrucks- und Gestaltungsformen aus Dichtung und Mythos, um den Zustand zu kennzeichnen, in welchem sich die Frau befindet. Durch Vernachlässigung ihres Körpers, Mißachtung der Gesetze der Ernährung, der Hygiene und der Eugenik ist sie, anstatt ihren Körper als das Instrument ihres Geistes zu beherrschen und zu verfeinern, unter die Herrschaft der Leidenschaften geraten, dem Materialismus verfallen, und hat so das Bewußtsein ihrer Individualität verloren. Dieser Körper ist aber ihr einziges irdisches Besitztum, ein Zehen, ein Pfand, mit dem sie wuchern muß, welches sie aber nicht einem



ändern als Besitz übergeben darf, damit nach Willkür zu verfahren. Dieser Körper gehört euch, ihr Frauen, und nur ihr allein dürft über ihn verfügen, nur wenn IHR es wollt, dürft ihr bewußt zur Mutterschaft schreiten. »Die Zeit der Leibeigenschaft ist vorbei!« (wie es Dr. O. Z. A. Ha'nish ausdrückte.) Habt ihr es bis auf den Grund durchdacht, was es bedeutet, das Wort »Mutterschaft«?

Habt ihr je etwas erstrebt, ersonnen, erfunden, und dann daran geformt, gearbeitet, gestaltet, sei es ein Kunstwerk, ein Werk der Technik oder irgendein Gebrauchsgegenstand, und hättet begonnen, ehe der Plan, das Modell, das Bild nicht wenigstens in eurem Innern klar und deutlich vor euch stand? Und habt erst dann, nachdem es in Gedanken fertig war, nach diesem Urbild das Werk geschaffen, und nicht geruht, bis es in der Vollendung vor euch stand, so, wie ihr's erdacht? Habt ihr nicht das Material mit größter Mühe, Fleiß und Opfern beschafft, habt die Zeit, die Stunde wahrgenommen, die euch die günstigste zur Arbeit schien, damit das Werk gelänge und Zeugnis von eurem Wollen und Können ablegte? Nun seht, - um wie viel mehr heißt es bedacht, bewußt zu Werke gehen, wenn es gilt, ein Kind zu zeugen, ein Geschöpf, das »Gott gleich« sei, aus eurem Fleisch und Blut erschaffen, geformt zu dieser höchsten Form lebender Wesen auf Erden, zum Ebenbild Gottes! - Habt ihr auch schon darüber nachgedacht, was es heißt, eine Seele zur Verkörperung auf die Erde herabzuziehen? - Seid ihr auch dazu berechtigt, wenn ihr nur Wiederholungen eurer Art hervorbringt, welche euch beständig in den Fehlern und Mängeln den Spiegel vorhalten?

Ach nein, im Grunde wünscht ihr mehr als das, - erlöst wollt ihr sein von dem Unvollkommenen, welches Mangel an Erkenntnis in euch und eurer Umgebung auf euch gehäuft, und darum sollten sich eure höchsten, idealsten Gedanken, ihr Frauen, vereinen mit den Gedanken und Wünschen eurer Gatten, und ihr solltet euch gemeinsam zum Ziele setzen, eine edle Seele, welche diesen euren hohen Idealen entspricht, zu euch herabzuziehen. Aus dem Reiche der Seelen, dem Schoße der Einheit, soll sie sich vereinen mit dem zu zeugenden neuen Körper, um mit ihm und durch ihn Taten zu vollbringen, größer, herrlicher, als es euch vergönnt war.

## **VORBEREITUNG UND ZEUGUNG**

*Lern die Ordnung der Natur,  
Gottes Ordnung acht und ehr!*

Seht, so sollte es in der Ehe sein! Ein immer innigeres Verschmelzen der Seelen, ein Entfesseln der feineren Kräfte im Verkehr miteinander, während die Körper immer Distanz bewahren, um die Achtung vor der Individualität des anderen immer aufrechtzuerhalten. »Bei allem, was Erscheinung ist, muß die Distanz den zauberischen Reiz verleihen«. [Siehe »MAZDAZNAN-Ainyahita in 23 Perlen«] So lernen Frau und Mann einander kennen in ihrer Eigenart und in der Eigenart der Geschlechter, und aus diesem Verstehen und gegenseitiger Achtung erwächst dann die reine Liebe, welche frei ist von Leidenschaft, also unvergänglich währt. Aus dieser Liebe heraus lernt man Opfer bringen, nicht die Frau allein, nein, beide lernen gerne entsagen zum Wohle des andern, und so werden sie reif zur Elternschaft, welche beiden Teilen Opfer auferlegt.

Diese sich selbst verleugnende Elternliebe setzt ein 3 Monate vor der Zeugung, wenn der Wunsch zur bewußten Mutterschaft genügend erwogen, der Entschluß gefaßt, und beide Teile sich über den Zeitpunkt geeinigt haben.

Dieses ist die Frist, in welcher der Mann durch Gedankeneinstellung, rationelle Atem- und Körperpflege und weiseste Diät sich in der Selbstbeherrschung übt und Denken und Tun auf sein hohes Ziel richtet, nämlich reinste, beste Säfte in seinem Körper zu erzeugen zur Zeugung eines vollkommenen Kindeskörpers, frei von Gebrechen, welcher dem Gesetz der

Anziehung zufolge eine edle Seele beherbergen wird. - So vorbereitet wird er fähig sein, die Zeugung bewußt zu vollziehen in vollster Übereinstimmung mit der Gattin.

Diese hat sich in gleicher Weise vorbereitet. - Dringend möchten wir nochmals hinweisen auf die Wichtigkeit des bewußten, verlängerten und vertieften Atmens, besonders auch für die Mutter. Denn von der Länge und Art ihres Atmens zur Zeit der Zeugung ist der Atem des Kindes abhängig, der Atem, welcher doch als das erste Lebensprinzip Gesundheit, Erfolg, Wohlergehen, Denk- und Handlungsfähigkeit, ja die Lebensdauer bestimmt. Ruhiges Atmen = ruhiges Denken, tiefes Atmen = tiefes Denken und dementsprechendes Handeln. Den Mutteratem, also den Atem der Mutter während der Zeugung, behält das Kind bis an sein Lebensende, wenn es sich nicht später durch Atemgymnastik seinen individuellen Atem erwirbt. [Näheres siehe »MAZDAZNAN-Atem- und Gesundheitskunde« ]

Geschlechtliche Enthaltensamkeit ist Vorbedingung in diesen drei Monaten, um die elektromagnetischen Ströme zu verwerten. Die Zeit der Zeugung ist möglichst auf das Frühjahr, den zunehmenden Mond und die Morgenstunde zu verlegen, um im Einklang mit den aufsteigenden Kräften der Gezeiten zu handeln. Also nicht am Abend oder des Nachts.

Alle Erscheinungen der Natur, angefangen von den Ätheroiden, Elektronen, Molekülen, Elementen, Chemikalien, Mineralien bis zur Pflanzen- und Fleischeszelle, sind zweiseitig, zweipolig, zweigeschlechtlich; sonst gäbe es keine Fortpflanzung, kein Wachstum, keinen Fortschritt. Aus dieser Zweiheit oder Zweigeschlechtlichkeit geht nach der Bestimmung des Gottgedankens oder der ewigwirkenden Gottesintelligenz der Fortschritt, die neue, erweiterte, verbesserte Lebensform hervor.

Deshalb kann auch beim Menschenkind das männliche oder das weibliche Geschlecht durch den konzentrierten Gedanken der Eltern bei der Zeugung bestimmt werden. Unterhalten beide Eltern diesen Gedanken bewußt, dann lenkt er alle die sich anreihenden Kristallisationsvorgänge. Darum ist der bewußte Gedanke der Eltern bei der Zeugung die Grundvoraussetzung für die Vorausbestimmung des Geschlechts.

Die Vorausbestimmung des Geschlechts, um vollkommen ausgeprägte Männlich- und Weiblichkeit in das Neugeborene hineinzulegen, damit es zielbewußt seinen Lebensweg beschreite und wandle, ist nicht nur möglich, sondern Pflicht. [Siehe Anhang unter »Familienwissenschaft«] Habt ihr nie von männlich aussehenden Mädchen oder weiblich aussehenden Knaben erzählen hören, sie seien das 3., 4., oder gar 5. Kind gleichen Geschlechts in der Familie, und der Wunsch der Eltern nach Ausgleich sei unerfüllt geblieben? - So richtet der bloße »Wunsch«, welcher nicht durch Kenntnis der Gesetze und Konzentration des Willens zur bewußten Handlung gediehen ist, nur Verwirrung an, und die unter solchen Umständen empfangenen Kinder leiden zu Zeit der Reife sehr unter der Unsicherheit der Geschlechtsbestimmung bei der Empfängnis. Wenn der Gedanke über das gewünschte Geschlecht während der dreimonatigen Vorbereitung und während der Zeugung von beiden Eltern bewußt festgehalten wird, ohne zu zweifeln, ist der Erfolg sicher.

[Näheres siehe »MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde«]

Nun, da der Würfel gefallen, beginnt die große Aufgabe der vorgeburtlichen Erziehung, für welche die Mutter die ganze Verantwortung trägt, vom Gatten durch Gewährung einer sorgenfreien sicheren Existenz, eines behaglichen Heims und zartester Fürsorge unterstützt. Die vorgeburtliche Erziehung, 9 Monate getreulich durchgeführt, bedeutet für die Mutter eine Leistung, welche, wenn gelungen, die Schaffung des größten Kunstwerks weit überragt.

## **Die Zyklen der Frau**

Das weibliche Ei braucht 4 Wochen, um im Eierstock auszureifen, und da es danach gewöhnlich 13-15 Tage in der Gebärmutter weilt, sind 6 Wochen Vorbereitungszeit vor der Zeugung von der Natur gegeben. Während dieser 6 Wochen soll das zu befruchtende Ei durch den Gedanken an das vorausbestimmte Geschlecht schon beeinflusst werden. [Dieser Auffassung konnte sich die medizinische Welt noch nicht anschließen, da sie lediglich die vorhandenen krankhaften Zustände kennt und diese für normal hält, während im natürlichen gesunden Organismus die Regel wie oben beschrieben ablaufen sollte. Vergleiche dazu auch entsprechende Kapitel in »MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde«.]

Die Frau muß demnach den Tag der Zeugung im voraus bestimmen. Der Tag ist von dem Zeitpunkt ihrer Regel und davon abhängig, wie lange das menstruierte Ei bei ihr in der Gebärmutter zu verweilen pflegt. Um dies festzustellen, läßt sie schon vor der Vorbereitungszeit und nach Beginn einer Regel den Harn solange durch ein Tuch laufen, bis sie das abgestoßene Ei entdeckt; es ist ein festes erbsengroßes Klümpchen. Hat sie das Ei entdeckt, dann kennt sie die Zeit, die das Ei bei ihr gewöhnlich in der Gebärmutter verweilt.

Die Verweildauer schwankt bei allen Frauen individuell, ist aber bei der einzelnen Frau im allgemeinen immer dieselbe. Dadurch hat die Frau einen festen Anhaltspunkt für den Zeugungsakt gewonnen, der für Mädchen und Knaben grundsätzlich zu verschiedenen Zeiten nach der Regel stattfinden muß.

Etwa 9 Stunden vor Beginn der monatlichen Regel macht sich im Eileiter ein Fließen bemerkbar. Es sammelt sich dabei ein eiweißähnlicher Schleim, der giftig ist, die monatlich sich ansammelnden Unreinigkeiten des weiblichen Körpers enthält und ausgeschieden wird, also das Mittel der Natur darstellt, um den weiblichen Körper zu reinigen und auf das Kommende vorzubereiten. Die Ausscheidung dauert etwa 9 Stunden.

Mit Beginn der Regel entwickeln sich über der schon vorhandenen Schleimhaut der Gebärmutter zwei neue Schichten mit zahlreichen kleinen Drüsen, die allmählich anschwellen. Die Blutgefäße in diesen neuen Schichten haben den um diese Zeit nach dem Unterleib zu einsetzenden starken Blutdruck auszuhalten und erfüllen diese Aufgabe auch, wenn die Frau gesund und kräftig ist, versagen aber, mehr oder weniger bei dem geschwächten Gesundheitszustand der heutigen Frauen, indem sie teilweise bersten und die Blutungen verursachen, die zwar gang und gäbe, deshalb aber doch unnatürlich sind.

Die neuen Schleimhautschichten wachsen, bis das menstruierte Ei die Gebärmutter verläßt, bilden sich etwa zwischen dem 16. und 25. Tage nach Beginn der Regel zurück, sterben etwa zwischen dem 25. und 30. Tage ab und verlassen spätestens zusammen mit dem giftigen Schleim des Eileiters die Gebärmutter und den Körper.

Unmittelbar nachdem das Ei in die Gebärmutter eingetreten ist, folgt ein weiterer Abfluß von Schleim, der das Ei umgeben und geschützt hatte, nun aber entbehrlich geworden ist. Zwischen dem 1. und 5. Tage nach Beginn der Regel wurzelt sich das in die Gebärmutter eingewanderte Ei ein. Vom 6. bis 15. Tage entwickelt sich im Eierstock das Lutein an der Stelle, an der sich das Ei abgelöst hatte, und das Ei in der Gebärmutter vollzieht sein Wachstum, das am 12. Tage seinen Höhepunkt erreicht und zwischen dem 13. und 15. Tage aufhört.

Bei schwächlichen Frauen kommt es oft vor, daß das menstruierte Ei zusammen mit dem giftigen Schleim des Eileiters in die Gebärmutter gelangt. Wenn nun kurz nach Beginn der Regel und bevor sich dieser farblose giftige Schleim ausgeschieden hat, Geschlechtsverkehr stattfindet, so wird das Ei befruchtet und die Gebärmutter schließt sich, während der giftige Schleim noch darin ist. Dann treten die giftigen Stoffe in den Körper der Mutter zurück und machen ihr Blut und auch das des Kindes krank. Wie nötig ist es also, daß die Eltern über alles das Bescheid wissen und erkennen, warum sie Selbstzucht und Selbstkontrolle üben müssen, wenn ihre Kinder einen Fortschritt der Menschheit darstellen sollen!

Da es sich bei der Zeugung um die Befruchtung des weiblichen Eies handelt und dieses erst nach der Einwurzelung in der Gebärmutter und nach dem 5. Tage nach Beginn der Regel sein Wachstum entfaltet, ist der 6. Tag ein besonders wichtiger Tag. Denn Wachstum entfalten oder nach außen, in die Umgebung, in die Öffentlichkeit hineinwirken, bedeutet Entfaltung der männlichen Seite des Eies. Je weiter das Wachstum des Eies vorwärts rückt, um so mehr kehrt es seine männliche Seite hervor und um so leichter fällt es dann der Intelligenz oder dem Gedanken, der männlichen Gestalt zum Ausdruck zu verhelfen.

Hieraus ergibt sich das seit uralter Zeit erkannte Naturgesetz, daß die Mädchen am günstigsten am 6. Tage nach Beginn der Regel gezeugt werden und die kräftigsten Knaben am 12. Tage nach Beginn der Regel. Sollte aber eine Frau ausnahmsweise so veranlagt sein, daß das menstruierte Ei bei ihr vor dem 13. Tage ausgestoßen zu werden pflegt, dann ist die beste Zeit für die Zeugung eines Knabens der vor der gewöhnlichen Ausstoßungszeit liegende Tag.

## **GESCHLECHTSBESTIMMUNG**

Über das Geschlecht des zu zeugenden Kindes haben sich die Eltern zu verständigen und zu einigen, jedoch so, daß die Frau den Ausschlag gibt. Denn ihre Eingebung und ihr Herzensgefühl offenbaren es ihr, für welches Geschlecht ihr gegenwärtiger Zustand eine bessere Grundlage abgibt. Deshalb sollte der Mann die Frau nicht drängen und sie nicht aus ehrgeizigen Gründen für einen »Stammhalter« zu gewinnen suchen, wenn sie einem Mädchen den Vorzug geben möchte, das ja eine »Stammutter« werden kann.

Haben die Eltern das Geschlecht einmal vereinbart und festgelegt, dann muß ganz besonders die Frau den Gedanken hieran in den 6 Vorbereitungswochen festhalten, um von vornherein die besten Bedingungen für die Befruchtung zu setzen. Auch der Mann muß an der Vereinbarung festhalten und beide Eltern müssen sich mit Gedankengängen und Vorbildern befassen, die dem vorausbestimmten Geschlecht des Kindes entsprechen. Durch diese Konzentration der Gedanken beider Eltern überträgt sich die Kraft des Gedankens auf das reifende Ei, so daß sich die Intelligenz des Eies darauf einstellt, nach der Befruchtung das vorausbestimmte Geschlecht auszuprägen oder zu verkörpern. [Siehe auch »MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde«]

Wollen die Eltern ein kräftiges, gewecktes und erfolgreiches Kind haben, dann müssen sie in den 6 Vorbereitungswochen miteinander vollkommen harmonisieren und alle ihre Handlungen in Liebe ausgleichen.

Am Abend vor der Zeugung sollen beide Eltern ein heißes Darmbad nehmen, um alle Unreinheiten aus dem Darm zu entfernen, die reizen könnten. Danach soll 1/2 Liter handheißes Wasser in den Darm einlaufen und solange wie möglich behalten werden. Das erleichtert die Selbstkontrolle und hilft, beim Zeugungsakt Leidenschaftlichkeit zu vermeiden, was durchaus nötig ist.

Am Morgen nehmen beide unmittelbar vor dem Zeugungsakt eine kalte Abreibung, ein kaltes Schwammbad oder eine kalte Brause, um die Haut zu beleben, die Nerven zu erfrischen und die Selbstbeherrschung besonders des Mannes während des Zeugungsakts zu sichern, wovon ein starker Höhepunkt für beide Teile abhängt.

Der Zeugungsakt selbst muß am Morgen stattfinden, weil der Körper nach einer guten Nachtruhe in der günstigsten Verfassung ist und die Erde am Morgen Magnetismus und Elektrizismus ausgleicht, worauf der junge Tag hervortritt, der beiden Teilen Gelegenheit gibt, die Schönheit des anderen zu bewundern.

Wenn ein Knabe gezeugt werden soll, bringt die Frau ihre Natur voll und positiv (aktiv) zum Ausdruck, damit ihre elektromagnetischen Schwingungen positiv auf das zu befruchtende Ei übertragen werden. Der Ausdruck ihrer körperlichen Liebe ist so stark wie ihre Konzentration auf das vorausbestimmte männliche Geschlecht. Dagegen verhält sich der Mann ruhig und negativ und beherrscht seine Gefühle mit dem Willen. Je mehr die Eltern den

## DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NISH – DAS WUNSCH-KIND

*Klare und genaue Anleitungen für die kommenden Wunsch-Eltern*

elektromagnetischen Austausch steigern, bevor es zur Zeugung kommt, um so kräftiger und geweckter wird das Kind. Ist der Höhepunkt des Aktes erreicht und hat sich der männliche Samen in die weibliche Scheide ergossen, dann schaut die Frau dem Mann fest ins Auge, damit sich alle männlichen und väterlichen Tugenden, die sie dem Kinde wünscht, in sie einspiegeln und von ihr durch Gedankenübertragung dem werdenden Kinde mitgeteilt werden.

Wenn ein Mädchen gezeugt werden soll, ist die Frau während des Aktes negativ, während sich der Mann mehr positiv (aktiv) verhält. Nach dem Höhepunkt des Aktes blickt die Frau dem Manne nicht ins Auge, sondern schaut konzentriert auf ein gemaltes oder gemeißeltes Bildnis, das die vollkommene Weiblichkeit darstellt und dem Ideale beider entspricht.

Soll das Kind mit besonderen Fähigkeiten, Gaben und Talenten ausgezeichnet sein, wie Musik, Mathematik oder Befähigung für einen wissenschaftlichen Zweig, so verweilen die Gedanken der Eltern während der Zeugung bei diesem besonderen Gegenstand, über den sie auch während der 6 Wochen Vorbereitung immer wieder mit zunehmendem Interesse gesprochen haben.

Den Gedanken an das vorausbestimmte Geschlecht hält ganz besonders die Frau während des ganzen Aktes fest und überträgt ihn so auf die Intelligenz des menstruierten Eies. Dann zieht die Intelligenz des Eies im Augenblick der Befruchtung den männlichen Samen in der vom Gedanken der Mutter bestimmten Richtung an, so daß es im Ei keinen Streit zwischen dem männlichen und dem weiblichen Prinzip darüber gibt, welches sich nach außen ausprägen soll. So geht die Befruchtung in vollkommener Ordnung und harmonisch vor sich. Denn nicht die Anzahl der Samenzellen bestimmt das Geschlecht, sondern die Intelligenz des Eies, die den von der Mutter übertragenen Gedanken aufgenommen und festgehalten hat, zieht dementsprechend den männlichen oder weiblichen Pol des männlichen Samens an und ordnet ihm den anderen Pol unter.

Hält aber die Frau den Gedanken an das vorausbestimmte Geschlecht während des Aktes nicht fest, so vollzieht sich die Befruchtung ohne Ordnung. Sobald sich die männlichen Samenzellen dem weiblichen Ei nähern, beginnt ein Kampf um die Vorherrschaft des Geschlechts, weil derselbe natürliche Selbsterhaltungstrieb im Ei und auch im Samen wirksam ist. Behält das männliche Prinzip die Oberhand, dann unterdrückt es das weibliche Prinzip im Ei, anstatt sich nur harmonisch mit ihm auszugleichen, und sobald der Mann erwachsen ist, wirkt sich das in seiner Einstellung zum weiblichen Geschlecht entsprechend aus.

Beherrscht der Gedanke der Frau hinsichtlich des vorausbestimmten Geschlechts den Zeugungsakt, dann werden die männlichen Samen durch die Gedankenschwingungen der Frau nach dem Zentralpunkt der Gebärmutter geleitet, setzen sich hier fest und treten ohne Kampf den vom Gedanken der Frau vorgezeichneten Weg zum Ei an. Lenkt auch der Mann seinen Gedanken auf das vorausbestimmte Geschlecht, so streben die männlichen Samen um so sicherer auf ihr Ziel zu und folgen um so williger den Gedankenschwingungen der Frau. Die Hauptrolle bei der Vorausbestimmung des Geschlechts fällt also der Frau zu.



# DIE SCHWANGERSCHAFT

## VORGEBURTLICHE ERZIEHUNG

*Alles ist im Keim enthalten, alles Wachstum ein Entfalten, leises Auseinanderrücken,  
daß sich einzeln möge schmücken, was zusammen war geschoben.*

*Wie am Stengel stets nach oben, Blüt' um Blüte rückt weiter,  
sieh es an und lern es heiter zu entwickeln, zu entfalten,  
was im Herzen ist enthalten.*

Friedrich Rücken

**Alle Tugenden, alle Charaktereigenschaften legt die Mutter in das werdende Bind, ihre geheimsten Gedanken wird sie in ihm verkörpert finden.** Sie beginnt die Erziehung des Kindes demnach in der Selbsterziehung, und diese wiederum nimmt, wie alles, ihren Anfang im Gedanken. Man vergleiche Aussprüche wahrhaft großer Männer (Goethe, Napoleon usw.), die anerkennen, daß sie ihr Bestes der Mutter verdanken. Welche Generation könnte erstehen, sobald die Mutter in der Schwangerschaft bewußt nur Gutes, Edles, Erhabenes in das Kind hineinlegt!

Stellen wir uns vor, wir hätten Haus und Wohnung offen stehen lassen, wären ausgegangen, und ein lieber Gast wäre unbemerkt angekommen und hätte sich längere oder kürzere Zeit allein behelfen müssen, ohne sich im Hause auszukennen, ohne die ihm zusagende Kost und freundliche Bewirtung! - Wie würden wir, zurückgekehrt, unsere Vergeßlichkeit und Unfreundlichkeit bedauern und uns entschuldigen, so gut es eben ginge, und doch vermöchten alle schönen Worte nicht, den peinlichen Eindruck und das Unbehagen dieses Vorkommnisses wegzuwischen, ungeschehen zu machen!

Ganz ähnlich würde es sich in uns abspielen, wenn die Zeugung nicht bewußt erfolgte, das Kind nur ein unbeabsichtigtes Resultat des Geschlechtsverkehrs wäre, und die Frau nicht weiß, daß sie empfangen, und nicht weniger, ob sie befruchtet wurde. -

Wie bei jedem Werk, welches gelingen soll, der Gedanke ständig dabei bleiben muß, so wird auch die Frau nach der Empfängnis den Entwicklungsgang vom mikroskopisch kleinen Keim durch alle Stufen des embryonalen Lebens bis zur voll entwickelten Frucht mit größtem Interesse, Staunen und Ehrfurcht vor der Schöpfermacht verfolgen und bewußt leiten. Andernfalls läßt sie den blinden Naturkräften freien Lauf, die dann ihre eigenen Wege gehen und die großen Erwartungen der Mutter wahrscheinlich vereiteln. Wir wollen nur ganz kurz darauf hinweisen, wie eine Kinderseele leiden muß, welche ungewollt gezeugt und getragen wird. -

Wurde die Zeugung jedoch bewußt vorgenommen und jeder weitere Geschlechtsverkehr vermieden, so muß eine gesunde, feinfühlende Frau, auch vor dem Ausbleiben der Regel (also 4 Wochen lang) und ohne daß sie an Erbrechen und Übelkeit leidet, das neu entstehende Leben unter ihrem Herzen an den magnetischen Ausstrahlungen wahrnehmen, und sie könnte sich auch in den ersten drei Monaten bei niemandem die Bestätigung geben lassen, da die allweise Mutter Natur diese allerersten Stadien den äußeren Wahrnehmungen verbirgt.

Nun muß Kenntnis der Schöpfungs- und Entwicklungsgesetze der Mutter weiterhelfen, die Vorgänge in ihrem Innern zu verstehen, und in Verbindung mit ihrer Intuition wird sie ihr Leben dem jeweiligen Entwicklungszustand des Embryo entsprechend führen, und so die vorgeburtliche Erziehung zielbewußt in die Hand nehmen.

Der Embryo entwickelt sich aus drei Keimblättern, welche ineinander geschachtelt sind wie drei ineinandergesetzte Becher. Stellen wir uns einen eingestülpten Gummiball vor, so haben wir genau das Bild. Die äußere Wandung dieses umgestülpten Balls entspricht dem äußeren, der nach innen gestülpte Teil dem inneren Keimblatt. Zwischen beiden Wänden befindet sich nun beim Embryo noch ein drittes, das mittlere Keimblatt. Aus dem inneren Keimblatt entwickelt sich naturgemäß der Darm und die Verdauungswerkzeuge, aus dem äußeren Keimblatt die Haut mit Nervensystem und aus dem mittleren Keimblatt gestaltet sich das Uro-Genitalsystem.

Aus dem inneren kommen demnach die materiellen Organe, aus dem mittleren die spirituellen Organe, aus dem äußeren die intellektuellen Organe. Die Natur entwickelt nun in den ersten drei Monaten die letztgenannten, die Organe der Geist-Verstandesgruppe, zuerst, erstens weil diese weniger Platz wegnehmen, zweitens aber, weil gerade sie die allergrößte Sorgfalt erfordern, weil es die für das Menschentum wichtigsten Organe sind. In den zweiten drei Monaten der Schwangerschaft entwickelt sich das Uro-Genitalsystem oder die moralisch-seelische Gruppe und in der dritten Periode die Organe des Verdauungsapparates, Leber, Magen, Eingeweide, also die materielle oder physische Gruppe.

Die Mutter muß nun ihre Ernährung, Atmung, Körperpflege, ja auch ihre Beschäftigung, ihr Denken, ihre ganze Lebensweise dem anpassen, was jeweils an dem Kind unter ihrem Herzen im Entstehen begriffen ist. Es wird der werdenden Mutter nicht schwer fallen, für sich die jeweils geeignete Nahrung herzustellen, unabhängig von der Lebensweise der übrigen Familienmitglieder. Hat man erst erkannt, daß Harmonie des Zusammenlebens nicht einzig auf der Grundlage gemeinsamer Mahlzeiten und der vollständig gleichen Ernährungsweise beruht, so wird ihr auch gewiß in dieser Zeit die individuelle Freiheit gestattet werden. Wahre Achtung und Liebe wünschen doch nicht die Entwicklung des andern zu verhindern, sondern sie suchen ihn in der Entfaltung seiner Gaben und Talente nach Kräften zu unterstützen. Die meisten Frauen begehen den großen Fehler, daß sie immer nur das kochen und zubereiten, was die anderen wünschen oder brauchen, daß sie aber auf ihre eigenen Wünsche und ihre eigene Gesundheit gar keine Rücksicht nehmen. Und doch ist die Gesundheit der Frau die Grundlage für das Wohlergehen der Familie und damit für das Gedeihen des Volkes.

Das Leben besteht aus Tausenden von Kleinigkeiten, und so wirkten Tausende von Kleinigkeiten zusammen, daß die Frau den einen der beiden Grundpfeiler, welche auch ihr Frauenleben aufrecht erhalten sollen, vernachlässigte, nämlich die Selbsterhaltung, und daß sie einseitig nur die Liebe ausübte. So verlor sie ihre Stellung!

Die Frau als Lebensspenderin, als Mutter der Rasse, sollte wenigstens in der Familie die Priesterin sein, die Erzieherin, welche in allen Fragen der Erziehung, der Hygiene, der Moral das Orakel verkündet, welches, weil aus dem Herzen durch ihre Intuition geboren, befolgt wird zum Besten der ganzen Familie.

Ist sie heute dazu befähigt? - Nein, solange sie in ihrer derzeitigen unfreien Stellung verharrt, - ja, sobald sie die Gaben des Herzens anwendet, welche ihr heute noch zu eigen sind genau so wie zur Zeit der griechischen Blütezeit, da die Völker sich Rat holten bei der Pythia, oder wie im Zeitalter der germanischen Jugendkraft, da die Priesterinnen die Entscheidungen fällten in den Staatsfragen von höchster Bedeutung. Die griechischen Pythien sowohl wie die germanischen »Hagsassen« und die Priesterinnen der anderen arischen Völker entwickelten durch peinlichst vorgeschriebene reine Ernährung (Nektar und Ambrosia), durch Atempflege, Eugenik und geschlechtliche Reinheit die feineren Sinne, insbesondere die Intuition, und ihr Puls schlug im Einklang mit der Unendlichkeit sowohl wie mit den Bedürfnissen des einzelnen und der Gesamtheit.

Hier ist der Platz, von Dingen zu reden, welche den alten Kulturvölkern bekannt, von uns aber als Aberglauben verspottet werden, da das Verständnis fehlt.

So gab es in der griechischen Blütezeit ein Gesetz, welches jede öffentliche Darstellung von Karikaturen verbot, um werdenden Müttern den Anblick des Unschönen, Unvollkommenen zu ersparen, auf daß nicht durch Vermittlung der Sinne dementsprechende unschöne und

unvollkommene Gedankenbilder auf das keimende Leben übertragen und dieses ungünstig beeinflussen könnten. Dagegen suchten sie umgekehrt durch positives Verfahren den Müttern mittelst Aufstellung ihrer wunderbaren Bildwerke vom vollkommenen Menschen, sowie durch die Erziehung der Fortschrittlichsten, Edelsten des Volkes in den Gymnasien Vorbilder zu geben. Das, was wir als Früchte der griechischen Blütezeit verehren, verdanken sie der »Kalokagathia«, oder der harmonischen, vollkommen gleichmäßigen Entwicklung von Körper, Seele und Geist. Diese brachte dann lebendige Beispiele des wahren Menschen hervor (nicht des Übermenschen), welche dann, abgesehen von dem Erfolg im öffentlichen Leben, an den großen Festen, olympischen Spielen und anderen Zeugnis ablegte. An den öffentlichen Spielen wurden ja nicht nur sportlich-körperliche Leistungen vollbracht, sondern es waren ebenso geistige Wettkämpfe, Gesang, Dichtkunst, Philosophie, Staats- und Wirtschaftskunde wurden da gepflegt, und Ausstellungen der bildenden Künste waren damit verbunden. Und zwar waren es in der Blütezeit dieselben Menschen, welche körperliche und geistige Leistungen vollbrachten, anders als heute. Auch die katholische Kirche bezweckt das gleiche, wenn sie durch Aufstellung der Marienbilder jeder Frau die Pflicht vor Augen führt, ein Erlöserkind zu gebären durch unbefleckte, d.h. leidenschaftslose Empfängnis und vorgeburtliche Erziehung.

Auf dem gleichen Blatt stehen die häufig als »Ammenmärchen« und »Aberglauben« bezeichneten Tatsachen des »Sichversehens«. Wenn wir aber anerkennen, wissen und glauben (»Glauben« gewonnen intuitiv aus Erleben und intellektuell aus Beobachtung und Erfahrung), daß es keinen Zufall gibt, sondern nur das Gesetz von Ursache und Wirkung, welches alles Geschehen in uns und um uns beherrscht, wenn wir ferner den Gedanken als erste Ursache aller Dinge anerkennen, sei er nun aus dem Herzen entsprungen oder durch Sinneseindrücke von außen entstanden, dann wird die Mutter leicht den Zusammenhang eines Ereignisses außerhalb ihres Körpers mit dem werdenden Leben unter ihrem Herzen finden.

Die offizielle Wissenschaft stellt allerdings in Abrede, was doch durch Tausende von Beispielen bewiesen ist. Es würde zu weit führen, hier solche anzuführen. Jeder Frau und auch jedem Manne sind sicher einige bekannt. Die Unterhaltung mit einer über 50 Jahre im Amt lebenden Hebamme über diesen Punkt ergab das klassische Resultat: »*Mer därfens net glaupe - aber wahr is doch*« und erhärtete das letztere durch erschütternde Erlebnisse aus ihrer Praxis. Ihrer Vorschrift gemäß glaubte sie es aber **amtlich** dennoch nicht.

Als ein Aberglauben wäre es allerdings zu bezeichnen, wenn die Mutter, um sich vor äußeren Einflüssen zu schützen, rein mechanisch wirkenden Abwehrmitteln, wie Tragen von Amuletten oder ähnlichem, eine heilende, schützende Zauberkraft beilegen würde. Der einzige Schutz ist auch in diesen Fällen vollkommene Konzentration, d.h. Sammlung aller Gedankenkräfte auf ein Zentrum, also auf den Willen, ein Kind der Vollkommenheit hervorzubringen. Zu diesem Zwecke meidet die werdende Mutter eben unharmonische, unschöne Orte und Gesellschaft, und wenn dennoch ein niedrigerer äußerer Eindruck vor ihre Sinne kommt, läßt sie ihn nicht in ihren Gedankengang eindringen, wodurch dieser Eindruck wirkungslos bleibt. Diese Dinge als Tatsachen anzuerkennen, um sich vor ihnen zu schützen, ist denkender Menschen würdig, und zeugt von mehr Geist, als zu belächeln, was uns in unserm einseitig entwickelten Zustand unbegreiflich erscheint,

## ***Die erste Periode***

In den ersten drei Monaten der Schwangerschaft, während welcher sich der Embryo aus der mikroskopisch kleinen Keimzelle langsam entwickelt und für die intellektuelle Gruppe des Organismus mit Herz, Hirn und Lunge der Grund gelegt wird, ist der Frau viel Ruhe und Vorsicht in der Bewegung geboten. Tanzen, Berg- und viel Treppensteigen, sowie schweres Heben und Tragen können, besonders bei Frauen mit zarter Konstitution, ein Verlieren der Frucht zur Folge haben. Diese Vorsicht ist immer aus ethischen, ökonomischen und

hygienischen Gründen eine Pflicht. Man bedenke: eine heimatlos gewordene Seele und enttäuschte Hoffnung, unnötiger Kraftaufwand und Einstellung der Frau, ... und das nicht ungefährliche Ergebnis einer Fehlgeburt! -

In diesen ersten drei Monaten ist die gedankliche Einstellung der Mutter und ihrer Umgebung maßgebend für die intellektuelle Entwicklung des Kindes. Da alle wahre Kunst, sei es Malerei, Bildhauerei, Architektur, Tonkunst sowie die Wissenschaften zum intellektuellen Gebiet gehören, so wird sich die Mutter, wenn sie auch selbst nicht ausübend ist, doch mit diesen Fragen beschäftigen, sei es durch Lektüre, durch den Besuch von Galerien, Museen, Konzerten oder entsprechend eingestellte Gesellschaft und Unterhaltung, wenn sie auch aus natürlich richtigem Empfinden heraus in dieser Zeit große Versammlungen meidet und soweit es angebracht ist, die Einsamkeit und Beschaulichkeit sucht und pflegt. Auch sucht sie bewußt sich nur mit dem Schönsten, Harmonischsten in Ton und Form, in Farbe, Geruch und Geschmack zu umgeben.

Sie pflegt in dieser Zeit besonders das Hochatmen, und die erste Atemübung des Mazdaznan-Systems wird ihr mit Sicherheit den Weg zeigen, den sie zu gehen hat, und ihren Blick scharf und die Augen klarsehend machen, daß sie immer das Rechte für sich und ihr Kind fühlt und nicht den Rat eines Dritten bedarf. Entspannungsübungen in ruhigem Tempo, besonders Massage des Nackens und Klopfen der oberen Teile der Brust werden die freie Entfaltung der Gedanken fördern helfen. Der orientalische Sitz sollte während der ganzen 9 Monate viel gepflegt werden.

Um Mißverständnisse zu vermeiden, sei ausdrücklich darauf hingewiesen, daß die Beibehaltung der häuslichen Arbeit als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Nur schwere Anstrengungen, wie Heben, Tragen, Hochrecken sind zu vermeiden. Wenn die Arbeit fehlen würde, würde auch das Kind nicht zur Arbeit geeignet werden. Auch sind die insbesondere mit leichter häuslicher Arbeit verbundenen Bewegungen für den geordneten Blutkreislauf, Darm- und Drüsentätigkeit, also auch für die Entwicklung des Kindes unerlässlich, namentlich wenn sie in Verbindung mit dem Atmen gelassen, entspannt und bewußt vorgenommen werden.

Es liegt in der Natur der Sache, daß die Nahrungsaufnahme der Mutter in dieser Zeit quantitativ eine recht geringe sein wird. Denn die physischen Organe, der eigentliche Körper, werden ja erst in den letzten drei Monaten gebildet. Weder sie noch der werdende Körper hätten jetzt für große Nahrungsmengen irgendwelche Verwendung, und diese würden dann Magen und Darm der Mutter belasten und Druck auf die edlen Organe ausüben. Dagegen ist auf die Qualität der Nahrung besonders zu achten. Die intellektuelle Gruppe braucht wenig, aber konzentrierte, eiweißreiche Nahrung. Befolgt die Mutter dieses Gesetz getreulich, so wird sie weder an Übelkeit noch Erbrechen leiden, diesen so unschönen Beigaben der meisten Schwangerschaften, auch nicht an anormalen Gelüsten, da ihre Intuition ihr den rechten Weg zeigt, und so wird diese so wichtige, kurz bemessene Zeit für sie eine wahre Freudenzeit, in welcher sie Segnungen empfängt, der der Herrschaft des Geistes über den Körper entspringen. - Also fort mit der noch so oft verbreiteten Meinung, für zwei essen zu müssen, besonders in den ersten drei Monaten.

## ***Die zweite Periode***

In den zweiten drei Monaten, während welcher sich aus dem mittleren Keimblatt das Uro-Genital- und Drüsensystem entwickelt, darf die Mutter sich mehr Bewegungsfreiheit und viel Spaziergänge gönnen, und dementsprechend auch die Menge ihrer Nahrung etwas vergrößern. Aber allzuschwere, d.h. lange Verdauung erfordernde Nahrung ist zu vermeiden, da die Entwicklung des Nervensystems darunter leiden würde.

In diesen Monaten wird sich die Frau zumeist mit Fragen der Moral, Pädagogik, sowie der Religion und Philosophie, kurzum des ganzen Erziehungswesens, befassen, auch gern in kleinem Kreise das Wort ergreifen, ihre Ansichten und Lehren auf diesem Gebiete anderen

mitzuteilen. Jetzt hat die Frau die herrliche Aufgabe, in ihr ureigenstes Gebiet, ihr Heiligtum, in die Tiefe ihres Herzens Einkehr zu halten, dort zu graben, und in der Tiefe ihres Wesens zu schürfen nach dem Schätze, dem Gold, dem Kleinod, der Perle tief auf dem Grunde, die nur sie erschaut, nur sie allein heben kann.

Jetzt benutzt sie den Ton. Beseelt durch den Flanken-, Zwerchfell-, Seufzeratem erschallt ihr Gesang, innig vom Herzen ausgehend, und läßt ihr ganzes Wesen erbeben, erzittern und schwingen. Das gesprochene Wort, das Gebet, es bricht wie ein lang verhaltener Drang, wie ein Quell aus ihres Herzens Schrein, und alles Werden und Erleben in ihrem Innern, es drängt ihr Worte auf die Lippen, inspiriert, entflammt vom Heiligen Geiste, der Schöpferliebe, und ihr Mund, ihre Lippen, sie formen Dankeslieder und Lobgesänge, wie kein Psalmist sie herrlicher je ersonnen; denn ihr Gott spricht ja aus ihnen. Sie, die zum Leiten, zum Lehren geboren, sie lernt durch ihr Dankgefühl in Demut niederknien, knien vor dem Wunder der Schöpfung, das sich in ihrem Innern vollzieht, unfäßbar, unbegreiflich, und doch Wirklichkeit, bewußt von ihr geleitet als Bundesgenossin, als Mitschöpfer Gottes. »*Lasset uns Menschen machen nach unserm Ebenbilde*«!

[»Die Unterschiede entstehen ja nur dadurch, daß uns während der Schwangerschaft unserer Mutter nur das vermittelt wurde, wessen sie sich bewußt wurde. Wenn sie aber auch nur einen einzigen Gedanken, wenn auch noch so verschleiert, auf das Göttliche in sich verlegte, dann entsteht durch diesen Gedanken der Mutter ein Zusammenhang mit der Gedankenkraft oder Intelligenz des Kindes, der sich dann unbegrenzte Möglichkeiten gegenüber der Umgebung eröffnen.« (Dr.O.Z.A. Ha'nish)]

Nur dasjenige Bild hat die Kraft der Verwirklichung, welches der Mutter als ein vollkommenes vor Augen steht. Der im Herzen als Wunsch entstandene Gedanke wird durch Blut und Generv bis ins Gedrüs entwickelt, wo nach Hin- und Herdenken ein klares Bild in der Krone des Drüsenwesens, in der Zirbel, entsteht. Dieses Bild hält beim Vergleich mit dem Urbild im Herzen stand und steht dann der Individualität des Kindes zur Verfügung.

[Siehe »Beispiele aus dem Leben« unter »Beschneidung« im Anhang]

Freudig verrichtet sie ihre tägliche Arbeit, auch hier sich bewußt, daß alle Arbeit Schöpfung ist, Weiterentwicklung des Werkes Gottes. Bewußt ferner, daß gerade die Organe ihres werdenden Kindes, welche in dieser Periode sich entwickeln, die Werkzeuge sind, mittels welcher die Schöpferkraft sich betätigt. Die Liebes- oder Schöpferkraft verwirklicht sich durch den spirituellen Teil des menschlichen Wesens, durch das Drüsensystem. Deshalb muß die Mutter gerade in dieser Zeit alle Arbeit mit um so größerer Liebe verrichten. Daneben wird sie Harmonieübungen, Ainyahita- und ägyptische Übungen pflegen, doch immer der inneren Stimme folgend, mit Vorsicht, damit keine Schäden entstehen. Auch der orientalische Sitz ist weiterhin sehr zu empfehlen, und neben der 1. auch öfters die 6. Atemübung. [Siehe »MAZDAZNAN-Atem- und Gesundheitskunde«]

## ***DIE DRITTE PERIODE***

In den letzten drei Monaten der Schwangerschaft entwickelt sich der Verdauungsapparat, der materielle Teil des Körpers. Die Natur hat es sehr weise eingerichtet, daß sie zuerst die allerfeinsten Teile sich entwickeln läßt, den allerschwierigsten Teil des Werkes »Mensch«, - zugleich diejenigen Teile, welche den wenigsten Platz erfordern. Erst in der letzten Periode entsteht das mehr Voluminöse. Entsprechend dieser Aufgabe muß die Mutter auch ihr Denken jetzt mehr aufs Materielle richten, damit in ihrem Kind alle Seiten vollkommen entwickelt sind, damit es nicht die große Zahl der einseitig entwickelten Wesen vermehre, und sie braucht jetzt auch umfangreichere Speisen, z.B. Kartoffeln, Breie, sowie etwas mehr Öl, Sahne, Butter.

Während in der ersten Periode der Schwangerschaft dem Atmen mit den oberen Lungenteilen und in der zweiten Periode dem Flankenatmen der Vorzug zu geben war, so sollte die Mutter jetzt vom Atmen mit den unteren Teilen der Lunge ausgiebigen Gebrauch machen. Dieses Atmen ist nicht zu verwechseln mit dem Bauchatmen im üblichen Sinn. Es ist ein bewußtes Anfüllen und Erweitern der untersten Lungenteile, welche hinter den Verdauungsorganen liegen. Durch das Atmen mit diesem Teil der Lunge erfolgt eine



Ausdehnung des unteren Teiles des Rückens. Unterstützt wird diese durch ein leichtes Einziehen des Unterleibs. Durch dieses Atmen werden die materiellen Seiten, und zwar naturgemäß auch die materiellen Gehirnteile, belebt. Er kräftigt die Muskulatur des ganzen Organismus und regelt die peristaltische Bewegung des Darms. Übt und verlängert die Frau in dieser Periode diese Art des Atmens, so kann sie der nahenden Stunde der Geburt ruhig entgegensehen, da von der Beherrschung, Kraft und Länge dieses Atems die schnelle und leichte Geburt abhängt.

Gemütliche Geselligkeit wird nun mehr gepflegt als vorher und die Gedanken, wie schon erwähnt, immer mehr der praktischen Ausführung zugewandt, geschäftlichen Dingen, Geschehnissen in Haus, Hof, Landwirtschaft viel Interesse entgegengebracht, und stete Tätigkeit in Verbindung, mit viel Ausatmungsübungen und heiterer Stimmung werden das Blut in bester Zirkulation erhalten. Neben der häuslichen Arbeit ist, wenn möglich, mäßiges Bergsteigen zu empfehlen, sowie Entspannungsübungen, besonders der Oberschenkel. Es sind die in den Mazdaznan-Kursen gelehrt »Liebesquellübungen«, mit Schütteln, Drehen, rhythmischen Bewegungen der Arme, Drehen des Kopfes. Besonders wichtig sind Übungen, welche die Ruderbewegung und das Gewichtheben nachahmen, oder leichte Übungen, welche Unterleibsvibrationen erzeugen. Aber alles ganz locker, leicht, graziös und vor allen Dingen ohne Anstrengung. - Die schwierigeren ägyptischen Übungen dagegen müssen aufhören. Jedoch ist viel Ruhen in dem mehrfach erwähnten orientalischen oder Schneidersitz nötig, weil er die Unterleibsorgane entspannt und die Sehnen und Muskeln elastisch erhält.

Auf diese Weise werden, trotz größeren Körpergewichts, Blutstockungen, welche schmerzhaft Krampfader hervorrufen können, vermieden, und einer Thrombose und eventuell Embolie wird wirksam vorgebeugt.

So hat die Mutter alles getan, um ihr Kind zu zielbewußtem Denken, Reden und Handeln heranzubilden, und wenn sie dann später die geleistete Arbeit verkörpert wiederfindet, wird es ihr ein Leichtes sein, das Kind zu völligem Ausgleich seines dreieinigen Wesens anzuleiten.

## ***Allgemeine Winke***

Wir wollen kurz einige Anzeichen und Wahrnehmungen erwähnen, welche die Mutter leicht selbst kontrollieren kann. Es wird ihr dazu verhelfen, ihre Seelenruhe, Zuversicht und Fröhlichkeit die neun Monate hindurch zu bewahren und dem großen Tag der Geburt ohne Spannung und Sorge entgegenzusehen.

Nachdem während der ersten drei Monate, wie schon erwähnt, die Schwangerschaft äußerlich nicht festzustellen ist, weil die Blase vorgelagert war, tritt die Gebärmutter mit dem vierten Monat aus dem sogenannten kleinen Becken heraus und ist dann äußerlich zu fühlen. Ist nun die Verdauung in gutem Zustand und der Leib schlank und beweglich geblieben, wird die Mutter das Höhersteigen und Wachsen der Gebärmutter von Tag zu Tag fühlen und sehen können und nicht mehr allein auf die Wahrnehmungen im Innern angewiesen sein. Äußere Merkmale, wie dunkle Verfärbung des Warzenhofes und dunkle Flecken im Gesicht, besonders über den Augen, werden bei richtiger Ernährung und guter Verdauung nicht eintreten, da, wenn Überlastung der Leber durch zu reichlichen Fettgenuß nicht stattfindet, keine Pigmente unter der Haut abgelagert werden.

Hier erwähnen wir gleich die in den letzten Monaten der Schwangerschaft auftretenden Streifen am Unterleib, sogenannte Schwangerschaftsstreifen, Risse im Zellengewebe der Unterhaut, hervorgerufen durch die starke Ausdehnung der Haut. Auch diese lassen sich vermeiden oder doch auf ein geringes Maß beschränken, wenn durch regelmäßiges Einölen des Leibes die Haut geschmeidig bleibt.

Wohl am meisten möchten sich alle Mütter die sorgfältige Pflege der Brustwarzen angelegen sein lassen. Sind dieselben von Natur klein und schlecht faßbar, oder gar nach innen

eingestülpt, ähnlich der Hohlwarze, so können dieselben durch fleißiges Massieren hervorgeholt und so für Mutter und Kind das Stillgeschäft erleichtert werden. Dann sollte durch Ölen mit einem feinen Hautöl die Haut geschmeidig gemacht werden. Dadurch bleibt dieselbe dem oft empfindlichen Zubeißen des kindlichen Kiefers sowohl als auch der steten Feuchtigkeit gegenüber widerstandsfähig. Dagegen wird durch Abhärten mit Wasser und Alkohol die Haut hart, so daß die Möglichkeit der Schrundenbildung bei falschem oder zu langem Saugen bestehen bleibt. Folgezustand: Schmerzen, welche ein weiteres Anlegen des Kindes zeitweise unmöglich machen, öder es kann, wenn Infektion hinzutritt, die so unheilvolle Brustdrüsenentzündung (Mastitis) entstehen.

Führt aber die Mutter die Pflege der Brust, besonders in den letzten drei Monaten, gewissenhaft durch, den Gedanken fest auf das Ziel gerichtet, dem Kinde mit der Muttermilch die naturgemäß beste Nahrung zu geben, so wird mit ganz seltenen Ausnahmen tatsächlich vorliegender Stillhindernisse (ausgesprochene Hohlwarze, Hasenscharte, Wolfsrachen) die Mutter ihr Kind stillen können. Die traurige Tatsache, daß es vielleicht in der Familie der Mutter bisher unterlassen wurde, dem Kinde die natürliche Nahrung zu verabreichen, ist kein Grund, diese Gewohnheit zu verewigen. Auch da heißt es: »Das Alte ist vergangen, siehe ICH mache alles neu!« Die sich schon in den ersten Monaten der Schwangerschaft auf leichten Druck zeigende Vormilch (Kolostrum) gibt der Mutter die Bestätigung, daß sie ihrer schönen Pflicht genügen kann.

Die Muttermilch ist jeder anderen Nahrung durch ihre Zusammensetzung überlegen. Sie setzt sich ungefähr wie folgt zusammen:

ca. 88 % Wasser  
1 - 1,9 % Eiweiß  
3,7 - 4,5 % Fett  
6,4 - 7 % Zucker  
ca. 0,2 % Salze

Tiermilch enthält doppelt so viel Eiweiß, wirkt also verstopfend, enthält mehr Fett, besonders Ziegenmilch, aber weniger Zucker. Außerdem ist die Muttermilch immer gleichmäßig temperiert und nicht der Versäuerung durch mangelhafte Reinigung von Flasche oder Sauger ausgesetzt. Es ist auch zu beachten, daß die Milch jeder einzelnen Mutter anders zusammengesetzt ist, jede Rasse, jeder Entwicklungsgrad, ja jedes Individuum hat andere Milch, und jede Mutter entwickelt gerade die richtige Nahrung für ihr eigenes Kind. Also Ammenmilch ersetzt auch niemals die Milch der eigenen Mutter. Es kommt ja auch nicht einzig auf die nachweisbare chemische Zusammensetzung an, sondern es ist in dieser Nahrung ein Auszug der feinsten seelischen Kräfte enthalten. Ist man also schon gezwungen, durchaus eine Amme zu nehmen, so wähle man zum mindesten keine von anderer Hautfarbe, und auch keine mit roher Gesinnung.

Wenn Tiermilch genommen wird, dann besser von einer gesunden Kuhherde, als von einer einzelnen Kuh. Aber ohne zwingende Not, etwa aus Gründen der Bequemlichkeit, oder aus Furcht, es könne die Schönheit darunter leiden, oder auch gesellschaftlichen Verpflichtungen zuliebe, wird sich eine fortschrittliche, daher denkende Frau dieser großen Aufgabe niemals entziehen. Vollzieht sie doch dadurch logischerweise erst den zweiten Teil der bewußten Erziehung des Kindes und vollendet durch ein, wenn möglich, neunmonatiges Stillen das in den neun Monaten der Schwangerschaft geschaffene Werk.

So wächst die Mutterschaft aus dem Zustande der instinktiv triebhaften (unbewußten) Fortpflanzung der Gattung heran zu dem größten Künstlertum, das jemals ausgeübt werden kann, grundlegend für alle Zeiten, anbahnend ein neues, glückliches Zeitalter, errichtend ein lebendiges Denkmal als Beweis der Macht des bewußten reinen Mutterschaftgedankens, vom Siege des Geistes über die Materie:

Im vierten Monat sind dann die kindlichen Herztöne - bis dahin nur den feineren Sinnen der Mutter wahrnehmbar - auch mit dem äußeren Ohr zu vernehmen. Im fünften Monat werden auch die Bewegungen des Kindes lebhafter, so daß die Mutter nicht mehr am Dasein und

am Leben ihres Kindes zweifeln kann. Mit dem Wachstum des Kindes dehnt sich die Gebärmutter immer mehr nach oben und steht im siebten Monat in Nabelhöhe. Im achten hat sie den höchsten Stand am unteren Rippenbogen erreicht. Dadurch ist die Atmung nicht mehr so frei wie früher, und der Gürtel (wenn einer getragen wird) muß gelockert werden. Es ist wertvoll, diese kleinen Veränderungen zu beobachten, um die Geburt rechtzeitig zu erwarten und nicht von ihr überrumpelt zu werden, was Unannehmlichkeiten im Zustand der Mutter sowohl wie des Haushaltes verursacht. Setzen (bei Beginn des letzten Monats) leichte Senkungswehen ein, kann die Frau meist mit der vier Wochen späteren Geburt rechnen und wenn sie ganz sicher gegen will, sich nach Verlauf von weiteren vierzehn Tagen von der Hebamme bestätigen lassen, ob der Kopf im Becken steht und daß die Lage die rechte ist. (Rücken rechts, II. Schädellage, Gesicht nach links, die beste Lage.)

Im neunten, letzten Monat der Schwangerschaft geht die Gebärmutter wieder in den alten Stand am Nabel, also wie im siebten Monat, zurück, der Leib tritt mehr nach vorn, die Atmung wird wieder freier. - Die Haut wird nun durch die Ausdehnung glänzend. Allmählich verschwindet der Nabel (ist verstrichen), je näher die Geburt heranrückt.

Die Füße sollten gut gepflegt werden, im täglichen Fußbad die harten Stellen entfernt, mit Bimsstein; möglichst ohne Messer, und dann massiert und geölt. Das erhöht nicht nur das Wohlbefinden, sondern ist absolut notwendig, da die Füße als Ausscheidungsorgane im engen Zusammenhang mit den Fortpflanzungsorganen stehen. Fußpflege gewährleistet also ebenfalls eine gute Geburt und ein normales Wochenbett.

Die Haare werden, falls noch der alte Zopf vorhanden, ebenfalls dem erweiterten Denken geopfert, da abgesehen von der Unbequemlichkeit des Kämmens und Liegens im Wochenbett eine vollkommen einwandfreie Hygiene mit langem Haar nicht durchzuführen ist. Wie oft sah man früher die Zopfenden in die Suppe und beim Stillen auf der Brust hängen!

Sehr wichtig ist noch das Instandsetzen der Zähne, da, wo immer nicht genug Aufbaustoffe für die Knochen (Kalk) vorhanden sind, der Organismus sich diesen dort beschafft, wo schadhafte Stellen sind, also an angegriffenen Zähnen, welche dadurch ganz zugrunde gehen.

Nicht genügend Bausteine zur Knochenbildung sind immer dort vorhanden, wo die Zerealien (Körnerfrüchte) nur als Weißmehl, Feinmehl genossen und die äußeren Schalen, welche Kalk, Salze; Phosphate enthalten, entfernt werden. Die Frau nehme also vorzugsweise Vollkornbrot- oder Kleiebrot; Breie, Schleimsuppen und andere Speisen aus Vollweizen.

[Näheres siehe »MAZDAZNAN-Ernährungskunde und Kochbuch«]

Auch der Reis sollte ungeschält, wenigstens aber unpoliert sein. Wir erinnern an die bekannte Tatsache des Auftretens der Beri-Beri-Krankheit durch den Genuß von poliertem Reis. Gerste in der beliebten Form der Graupe muß ebenfalls in der wenigst geschälten Form der dicken Graupe (sogenannte Gamaschenknöpfe) oder in Form von Gerstenflocken genommen werden. Früchte, besonders Äpfel, ferner Kartoffeln, sollten, wenn die Schale nicht mitgegessen wird, doch bei Zubereitung der Speisen wenigstens mit der Schale durchgerührt werden. Die Barlowsche Krankheit der Kinder (Skorbut der Erwachsenen), die bei Ausschaltung frischer Früchte und Gemüse auftritt, äußert sich in den Anfangsstadien schon dann, wenn die in Vorstehendem berührten Punkte nicht beachtet werden. Auch zur Vermeidung der später beim Kind oft auftretenden Rachitis (Englische Krankheit) ist die richtige Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft von grundlegender Bedeutung, ebenso für die Zusammensetzung der Milch.

## **VORBEREITUNG ZUR GEBURT**

Nun ist der große Tag der Geburt, der heilige Festtag nahe herangekommen. Noch neun bis zehn Tage nur, und die Hoffnung dieser langen Monate soll sich verwirklichen. Es drängt ans Licht der Sonne, was bisher im Innern, im Dunkel und Schutz des Mutterleibes keimte,

sich entwickelte und nun gewachsen, herangereift zur vollreifen Frucht, sich offenbaren will, den Lebensweg beschreiten möchte, um seine Aufgabe auf sich zu nehmen. Eine Aufgabe, übernommen im Angesicht des Höchsten, mitzuschaffen an der Veredelung, der Vervollendung dieser Erde, mitzuhelfen, dort wo noch Wüsten sind, diese in Paradiese umzuwandeln.

Wer ein Heim sein eigen nennt, sei es auch noch so klein, noch so bescheiden, mit ein wenig Mühe und Geschick ist es möglich, eine Wochenstube darin herzurichten. Das schönste, sonnigste Zimmer, gut heizbar, gut zu lüften und zu beleuchten, möglichst ruhig gelegen, wird ausgesucht, um der Mutter das Wochenbett zu einer Zeit der Freude und des Wohlbehagens zu gestalten. Denn da, wo die Gesetze der Eugenik und Familienwissenschaft (Sexualpflege, wissenschaftliche Zeugung und vorgeburtliche Erziehung) angewandt werden, ist die Geburt keine Krankheit, sondern, wie eine reife Frucht zu ihrer Zeit von Baum sich löst, so gebiert sich das ausgetragene Kind ans Tageslicht, Licht, Glanz und Freude ausstrahlend. Als ein hoher, sehnlich erwarteter Gast will dieses Erlöserkind von euch empfangen sein, **von euch**, also nicht in einer Klinik. [Fortschrittliche Tendenzen weisen in Richtung Hausgeburt, wie auch die ständig wachsende Zahl von Abhandlungen darüber zeigt. Das medizinische Geschäft mit der Hilflosigkeit der Mütter geht im gleichen Maße zuende, wie die Aufklärung und das Wissen um Zusammenhänge zunimmt.]

Selbst unter den besten Bedingungen und bei dem besten Willen der Pflegerinnen ist euer Liebling in fremden Händen, ist fremden Schwingungen preisgegeben, welche weder 7-eit noch Verständnis jedem einzelnen der ihnen anvertrauten Kinder in dem Maße widmen können, wie ihr es für ein einziges Kind tun könnt. Kliniken sind Einrichtungen für die Ärmsten, die kein Heim haben, keinen Ort, keinen hilfreichen Menschen, zu dem sie in dieser Stunde ihre Zuflucht nehmen könnten. Bedenkt, daß ihr in einer Klinik nicht mehr euren freien Willen habt und euch den Vorschriften der Anstalt fügen müßt. Euer Gatte, Gefährte, euer Freund und Vater eures Kindes, er darf in dieser großen Stunde euch nicht zur Seite sein, euch nicht durch seine Liebe, seine Kraft stärken. - Und doch ist es das Recht und die Pflicht des Mannes, diese Stunde mit zu erleben und an diesem Erlebnis zu wachsen in der Erkenntnis und Achtung der Naturgesetze, und ganz zu erfassen, was es für die Frau in sich birgt, das Wort »Mutterschaft«. [Diese Umstände dürften wohl der Vergangenheit angehören. Um die »Kundschaft« zu halten, fügen sich viele Krankenhäuser und Kliniken in die Wünsche der Eltern.]

Auch seid ihr in den meisten Kliniken von eurem Kinde räumlich getrennt und ihr seht es nur zu den wenigen kurzen Zeiten der Mahlzeiten, seht nicht, wie es gepflegt wird, und die wunderbaren Wandlungen dieser ersten neun Tage im Leben des Neugeborenen bleiben euch unbekannt.

Und doch bedarf das Neugeborene neben der grob-materiellen Nahrung der Muttermilch noch anderer Speisen, soll seine Seele sich heimisch fühlen in diesem neuen Zustand. Wie ein junges Reislein, welches in anderen Boden verpflanzt sich erst akklimatisieren muß und außer der notwendigen Nahrung, Sonnenschein und Wärme auch sorgfältige liebevolle Pflege und die feineren Kräfte des Menschen zu seiner Entwicklung braucht, - um wie viel mehr dieses höchst organisierte Menschlein, das dem bergenden Mütterschoße entwachsen nackt und hilflos vor euch liegt! Nach der Loslösung von der Mutter. durch das Trennen der Nabelschnur der Atmosphäre, den Elementen der Erde ausgesetzt, sollte es Tag und Nacht zunächst bei der Mutter bleiben, im Bereich ihrer körperlichen Nähe, welche mit ihren elektromagnetischen Ausstrahlungen, mit den Schwingungen ihrer mütterlichen Wärme und Liebe das Kind nährt, und seine Seele Wurzel fassen läßt in der neuen Umgebung. Daß Tausende von Neugeborenen dies entbehren mußten und müssen, und doch groß geworden sind, besagt nichts gegen diese Tatsache. Man beachte das enge Verbundensein von Mutter und Kind in der höheren Zierwelt. Es handelt sich doch auch nicht nur um äußerliches, materielles Wachstum, - wollen wir den Fortschritt zum Besseren, die Höherentwicklung unseres Volkes, wollen wir ein nervenstarkes Geschlecht heranziehen, so beginnen wir damit, vom ersten Tage an die elementarsten Gesetze der Natur zu befolgen, und der Erfolg wird nicht ausbleiben.

Und noch eins. - Das Kind tritt in eine für es ganz neue Welt. Es ist empfänglich für alle Schwingungen, welche auf es hereinströmen. Da ist es nicht gleichgültig, ob warme oder

kalte Schwingungen in der Atmosphäre herrschen, schöne, harmonische, wohltuende Farben, oder mißfarbene, schmutzige Töne. Es ist nicht gleichgültig, ob Gestank oder Wohlgerüche das Kind empfangen, ob wohltönende oder disharmonische Klänge. - Angenommen, es wäre in einer Klinik in dieser Hinsicht alles aufs beste bestellt, - wie aber ist es mit den Gedanken!? - Gedanken sind Schwingungen wie Wärme, Licht, Narbe und Klang, nur noch unendlich feiner. Aber das Kind, gerade das Kind, empfindet sie, stärker als der abgestumpfte Erwachsene. - Von was für Gedanken wird nun das Kind in der Klinik empfangen!? - Welche Schmerzensschreie haben diese Wände gehört, - in diesen Betten, - welche verzweifelte Gedanken wurden da gedacht von Müttern ungewollter Kinder! Alle diese Schwingungen sind noch in den Räumen, sie hallen wieder, und ein fein empfindendes Gemüt spürt sie. Und da mitten hinein soll ein Erlöserkind geboren werden!? - Doch zu Hause, im kleinsten, bescheidensten Heim, - da wird es doch von Gedanken der Liebe, der Freude, des Glücks empfangen!

Die Schwangerschaft dauert 9 Monate und ca. 10 Tage, bzw. 40 Wochen oder 280 Tage, und der Tag der Geburt ist fast genau vorauszubestimmen, wenn vorn Tage der bewußten Zeugung 9 Monate mit 14 Tagen Spielraum gerechnet werden. In der letzten Woche der Schwangerschaft sollte die weibliche Person, welche die Pflege übernommen hat, schon im Hause anwesend sein, um überall Bescheid zu wissen, damit alle störenden Fragen und Unruhe zur Zeit der Geburt fortfallen. Wäsche der Mutter, Kinderwäsche, Wiege, sowie alles zur Pflege und Ernährung Notwendige wird nun beschafft und an seinen Platz gestellt, alles handlich praktisch, und doch so angeordnet, daß ein behaglicher Raum entsteht, in welchem die Mutter und jeder Eintretende sich heimisch fühlen.

Das Bett sollte, wenn tunlich, frei stehen, damit von beiden Seiten leicht heranzukommen ist. Nachttisch, im welchem das Stechbecken (mit Deckel) sowie die wichtigsten Pflegemittel zum eigenhändigen Gebrauch der Mutter Platz haben, sollte nicht fehlen. Helle - jedoch leicht abblendbare - Zimmer- und Tischlampe. - Dagegen sollte man Polstermöbel, Portieren, Teppiche und andere Staubfänger besser ganz entfernen, ebenso Schnittblumen und auch Topfgewächse, letztere wenigstens des Nachts. Das Bett, oder auch die Chaiselongue, sollte eine aus mehreren Teilen bestehende Roßhaarmatratze haben, damit leicht umgewechselt werden kann. Flaches Kopfkissen ohne Keilkissen, um freie Atmung zu ermöglichen und die Organe nicht nach unten zu verlagern. Auf dem Leinentuch unterhalb des Kopfkissens ein ca. 3/4 Meter breites Wachstuch spannen, und drei bis sechs Unterlagen in gleicher Breite, aber etwa 30 cm länger als die Bettbreite (um ein Verschieben zu vermeiden), bereit halten. Woll- und Steppdecke in Überzügen und Federbett oder Plümo zum Regulieren.

Die Pflegerin unterstützt die Mutter bei den allabendlichen warmen Sitzbädern, welche den Körper erfrischen, den Atem vertiefen und die Haut in guter Tätigkeit halten. Besonders wenn nachfolgend eine leichte Ganzmassage und leichtes Ölen der Haut vorgenommen werden. In der letzten Woche sind Scheidenspülungen mit Lindenblütentee zu empfehlen, um die äußeren Geburtswege zu weiten. Diese Spülungen nimmt man am besten morgens nach dem Aufstehen vor, und zwar liegend, entweder im Bett, mit Abfluß in den daneben stehenden Eimer, oder auf einem Spülbecken liegend. [Besonders zu empfehlen das sog. »amerikanische Spülrohr« für Frauen, welches zwei Schlauchanschlüsse besitzt, Einlauf und Auslauf.]

Die verwendete Flüssigkeit sei gut warm. Zu jeder Spülung sind 6-8 Liter zu nehmen in Topf oder Kanne, etwa 1,5 Meter hoch angebracht. Zum Schluß lasse man eine Eingießung von 1-2 Eßlöffel warmen Öls folgen (Lilienöl, Mandelöl, Petrolatum oder ähnliches, welche man mit erhöht lagerndem Unterleib möglichst lange bei sich behält. Auch trinke die Frau eine Tasse Holunderblütentee.

Die Verdauung muß in dieser Zeit der Erwartung in regelmäßigem Zustand gehalten und für regelmäßigen Stuhlgang gesorgt werden. Eventuell ist leichtes Abführmittel oder Klistier zu nehmen. Durch häufiges Wechseln der Leibwäsche, besonders der Strümpfe, wird für gute Hauttätigkeit und damit für Ausscheidung verbrauchter Stoffe gesorgt. So wird im Verein mit stündlichen Ausatemungs- und Entspannungsübungen ein Zustand der Glückseligkeit, ja der



Begeisterung erzeugt, welcher notwendig vorhanden sein muß, um mit Vertrauen und Festigkeit der Geburt entgegenzugehen.

Wenn nun der Tag herangekommen ist, ist alles zum Empfang vorbereitet. Die Hebamme, welche schon früher aufgesucht und auf den Tag der Geburt bestellt worden ist, ist mit den Wünschen mit Bezug auf Abnabeln und Baden einverstanden, da es ihren Vorschriften nicht widerspricht. Ist der Fall ein normaler, so wird ihr eine äußere Untersuchung über den Verlauf der Geburt genügen, da jeder innere Eingriff die Gefahr einer Infektion in sich birgt und vermieden werden sollte. Einer erfahrenen Hebamme darf die Frau sich ruhig anvertrauen. Dieselbe wird die Geburt mit Sachkenntnis, Geschick und Liebe leiten und es verstehen, der Frau die so peinlichen Folgen eines Risses durch gewissenhaft durchgeführten Dammschutz zu ersparen. In Fällen abnormaler Lagen (Steiß- oder Querlage ist die Hebamme ohnedies verpflichtet, einen Arzt zu benachrichtigen. Solche Fälle werden rechtzeitig von ihr erkannt werden.

Der Verlauf der Geburt sollte mit der Frau in allen Einzelheiten besprochen sein, damit sie mit vollem Bewußtsein an allem teilnimmt und sich nicht aus Unkenntnis der Vorgänge sorgt und ängstigt. Sie muß wissen, daß die reife Frucht, um ans Licht geboren zu werden, der »Wehen« bedarf. D.h., das Kind wird durch Zusammenziehung der muskulösen Gebärmutter in immer schneller aufeinander folgenden Stößen mit elementarer Gewalt vorwärts gedrängt und schließlich ans Licht des Tages befördert.

Bei einer voraussichtlich normalen Geburt Narkose oder auch nur Einspritzungen zu teilweiser Betäubung vornehmen zu lassen, um Schmerzen zu vermeiden, verstößt gegen alle Gesetze des Himmels und der Erde. Einmal werden die Giftstoffe dem Organismus von Mutter und Kind Schaden zufügen und noch lange nach erfolgter Geburt die Mutter durch Übelkeit und Erbrechen quälen. Sodann aber sollte keine denkende Frau in diesem wichtigsten Augenblick in ihrem und ihres Kindes Leben sich freiwillig ihr klares Bewußtsein, dieses kostbarste Gut des Menschen, rauben lassen, sondern mit Gottvertrauen die schwere Aufgabe ihrer Berufung auf sich nehmen.

Das Becken der Frau, dieser knöcherne Ring, welcher die Organe des Unterleibs in sich birgt, ist so beschaffen, daß auch dann eine normale Geburt (ohne Kaiserschnitt) erfolgen kann, wenn es eng gebaut ist, so daß der sogenannte kleinste Durchmesser (gemessen vom Vorberg bis zur Schamfuge weniger als 11 cm beträgt, - vorausgesetzt, daß der Körper der Frau elastisch geblieben ist. Denn dann sind die Knorpellager, welche die einzelnen Knochen miteinander verbinden, nicht eingetrocknet, sondern beweglich geblieben, und daher kann der knöcherne Ring sich durch die Wehentätigkeit erweitern, indem die Schamfuge sich öffnet, und der den Vorberg tragende letzte Lendenwirbel sich zurückbewegt. So wird es dem Kopf des Kindes (dem naturgemäß vorliegenden Teil), den sein Knochenbau ebenfalls befähigt, sich zusammenzuschieben, möglich, sich den Weg sogar durch den kleinsten Durchmesser des Beckens und durch den engen, aber dehnbaren Geburtskanal (innerer Muttermund, Gebärmutterhals, äußerer Muttermund, Scheide und Scheidenausgang mit kleinen und großen Schamlippen und Damm) zu bahnen.

## ***Die Geburt***

Die Wehentätigkeit beginnt in ihrem Werdegang mit dem letzten Schwangerschaftsmonat und kann ihrer Entwicklung nach folgendermaßen eingeteilt werden:

- 1) Senkungswehen, setzen im Laufe des letzten Monats der Schwangerschaft ein
- 2) Vorwehen, die wenige Tage vor der Geburt leicht einsetzen
- 3) Eröffnungswehen: ziehen vom Kreuz den Rücken entlang. Damit beginnt die eigentliche Geburt, welche bei Erstgebärenden 12-24 Stunden dauern kann und eingeteilt wird in a) Eröffnungszeit und b) Austreibungszeit

- 4) Preßwehen, Treib- oder Schüttelwehen, Drang nach unten, durch Mitpressen der Frau wird die Geburt beschleunigt
- 5) Nachgeburtswehen, setzen  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  Stunden nach der Geburt elementar ein und dienen dazu, die Plazenta (Nachgeburt) herauszubefördern
- 6) Nachwehen, nur bei Mehrgebärenden andauernd und schmerzhaft, sonst durch das Stillgeschäft gefördert und leicht gespürt

Beim Einsetzen der Eröffnungswehen (die sich durch Ziehen im Kreuz kennzeichnen), bei Erstgebärenden 12 - 24 Stunden vor der Geburt, ist es ratsam, noch ein Reinigungsbad und einen Einlauf (Klistier) zu nehmen, um gut vorbereitet zu sein, und keine feste Nahrung mehr zu nehmen. Doch gehe die Frau besser nicht sogleich zu Bett, sondern suche durch Umhergehen die Wehentätigkeit zu beschleunigen. Bei jeder einsetzenden Wehe, zuerst in Pausen von  $\frac{1}{2}$  Stunde, dann 20, 10 und 5 Minuten, halte sich die Frau am Bettpfosten und reibe oder lasse sich das Kreuz sanft massieren, was ihr Erleichterung verschafft. Die inzwischen herbeigerufene Hebamme orientiert sich durch (äußerliche) Untersuchung über den Fortgang der Geburt..

In der Eröffnungszeit, welche 10 - 12 mal so lang wie der letzte Teil der Geburt, die Austreibungszeit dauert, wird allmählich der innere weiche Geburtskanal gedehnt und erweitert, der Gebärmutterhals mit dem inneren Muttermund wird in die Länge gezogen und der äußere Muttermund von der Größe eines Ein-, Zwei-, Fünfmarkstückes bis zur Handtellergröße eröffnet.

Im Verlauf dieses Vorgangs kommt der Zeitpunkt, in dem »*sich die Blase stellt*«. Das Kind ruht, vom sogenannten Fruchtwasser umgeben, in der Eihaut (Blase). An dem unteren Teil der Blase, also vor dem Kopf (dem vorliegenden Teil), sammelt sich das sogenannte Vorwasser, welches durch die ausgerundete Form einmal das Vordringen erleichtert und den Kopf schützt, dann aber auch den inneren Muttermund vor dem starken Druck bewahrt. Es sollte schon aus diesem Grunde solange wie möglich erhalten bleiben. Dieser vordere Teil der Frucht- oder Eibläse wird also in den Muttermund vorgestülpt: »*die Blase stellt sich*«, wodurch ein geringes Reißen der Siebhaut hervorgerufen wird, was das Abgehen von etwas Schleim mit Blut vermischt zur Folge hat: »*es zeichnet*«. [Da wir uns hier nur mit dem Vorgang der normalen Geburt befassen, nicht mit den abnormalen Fällen der Fuß- oder Steißlage, ist mit der Bezeichnung »Kopf« immer der vorliegende Teil gemeint.]

Jetzt sollte die Frau das Bett aufsuchen, aus Gründen der Hygiene und der Vorsicht, um den Zeitpunkt des Blasensprunges abzuwarten. Dieser erfolgt meist, wenn der Muttermund zur Hälfte geöffnet ist. Das abgehende Fruchtwasser beträgt, zwei bis drei Eßlöffel. Ein vorzeitiger Blasensprung Stunden oder Tage vorher) birgt immer die Möglichkeit einer Infektion in sich, da sodann eine Öffnung vorhanden ist:

Nach erfolgtem Blasensprung rückt der Kopf nur wenig vor, so weit es eben die Öffnung des Muttermündel erlaubt, und bleibt auch in der Wehenpause fest: er »*steht in der Krönung*«! Erst wenn die Öffnung des Muttermundes eine vollkommene ist, keine scharfkantige Trennung zwischen Gebärmutter und Scheide mehr besteht (der Muttermund ist verstrichen), kann der Kopf in die Scheide eintreten. In manchen Fällen beschleunigt das fegen auf der Seite die Geburt. In früheren Zeiten gab es »*Gebärstühle*«. Bei Naturvölkern stehen die Frauen, mit den Händen zwei starke Baumäste ergreifend, so gebärend.

Damit beginnt der letzte kurze Teil der Geburt, die »*Austreibungszeit*«, in welcher die Frau bewußt die Treib- und Preßwehen durch Mitpressen unterstützt. Nun rückt der Kopf langsam durch die Scheide vor. Dadurch wird die Harnröhre zusammengepreßt, so daß die Frau kein Wasserlassen kann. Es entsteht Druck auf den Mastdarm. Drang wie beim Stuhlgang (siehe die Wichtigkeit des früher verabreichten Einlaufs). Der »*Damm*«, die Stelle zwischen Schamlippen und After, wird stark vorgewölbt, die Schamlippen klaffen, und der Kopf wird in der Wehe sichtbar, verschwindet jedoch wieder in der Pause: »*der Kopf schneidet ein*«, bis, bei kräftiger Wehentätigkeit, der Kopf auch in der Wehenpause sichtbar bleibt: »*der Kopf steht im Durchschneiden*«, bis die letzte Wehe naht und mit ihr die Erlösung. »*Der Kopf schneidet durch*«, d.h. er wird geboren! Halleluja!

In diesen Stunden der Austreibungszeit, welche normal höchstens zwei Stunden dauern sollte, unterstützen die Hebamme sowohl als auch die Pflegerin oder der Gatte das Pressen der Frau durch Festhalten der fest aufgesetzten Unterschenkel in jeder Wehe (bei Wadenkrämpfen die Hacken fest gegen die Hand stemmen, sowie durch Stützen des Kopfes und Halten der Hände. Das Kinn sei auf die Brust gesenkt, um die Halsmuskulatur nicht anzuspannen (Kropfbildung). Ist die Frau allein, so tut sie gut, sich an zwei Handgriffen festzuhalten, welche an Schnüren am Rückpfosten des Bettes angebracht sind.

Je ruhiger, gefaßter sich die Frau in der Eröffnungszeit verhält, durch stöhnendes Ausatmen jede Wehe geduldig über sich ergehen läßt und in den Pausen sich durch tiefes; freudiges Luftholen neue Kraft; Zuversicht und Ausdauer erwirbt, auch den angesammelten Speichel zum Anfeuchten der Schleimhäute benutzt, um nicht trinken zu müssen, um so mehr Kraft hat sie nun einzusetzen, um die Zeit der Geburt sich selbst und dem Kind zu verkürzen:

Jetzt heißt es, bei jeder einsetzenden Wehe schnell und kräftig einzuatmen. Dadurch tritt das Zwerchfell tiefer, durch den gestauten Atem kommt die Bauchpresse zustande, wobei, wie sonst beim Stuhlgang, bei fest geschlossenem Mund aller Druck nach unten verlegt wird und auch kein Atom von Atemkraft entweicht, solange eine Wehe andauert. In der Wehenpause jedes Mal vollkommen entspannen, schlaff machen, ruhig ein- und ausatmen, bis eine neue Wehe mit erneuter Kraft einsetzt und wieder volle Konzentration und Kraftentfaltung verlangt, da bald mit elementarer Gewalt das neue Leben sich Bahn brechen wird.

Nun, werdende Mutter, mußt du den schnellen Verlauf der Geburt genau verfolgen und gut auf den Zuruf der Hebamme horchen; denn sobald sie dir zuruft: »Aufhören zu pressen!«, »Zählen eins, zwei und so fort!«, mußt du das befolgen, damit die Kraft der Wehe nicht verstärkt und ein Einreißen des Geburtsweges und Dammes vermieden wird. Wenn es doch geschieht, so sollte selbst der kleinste Riß sofort vom Arzt vernäht werden, um spätere Senkungen zu vermeiden. Sobald du zu pressen aufhörst, den Mund öffnest, hat die Ausgangspforte genügend Zeit, sich allmählich auszudehnen, damit der Kopf durchschneiden kann. -

Noch wenige Sekunden höchster Spannung, in denen die Hebamme vorsichtig den Durchtritt des kindlichen Kopfes leitet, vielleicht auch noch einmal zu kurzem Mitpressen auffordert. Jetzt steht dir der Atem von selber still. Es ist das Bewußtsein des großen, erhebenden Ereignisses, das für einen Augenblick allem Schaffen Halt gebietet, bis auf dein klopfendes Mutterherz, das ausharrt, bis die Prüfung vorüber.

»Gott sei gelobt!«, der Kopf ist geboren, und es folgt meist spontan, wie ein hüpfender frischer Quell dem harten Felsen entspringt, der übrige Körper, lebensprühend, rosig, licht, wie ein Strahl plötzlich die Finsternis durchbricht, wie ein Stern aus der Tiefe des nächtlichen Himmels aufleuchtet, Licht, Freude, Hoffnung, Liebe und Glaube mit sich führend. Ein Wunder!, dem Menschen unfassbar, unbegreifbar, und doch greifbare, sichtbare Wirklichkeit, dem in Andacht und Ehrfurcht hingebenden Herzen ein Beweis des sich nach ewigen, ehernen Gesetzen vollziehenden Naturgeschehens...

Nun ist der erste Atemzug getan und das Bewußtsein eingezogen in den jungen Erdenbürger, der mit dem ersten Ruf die Welt begrüßt: »Ich lebe!«

Der Jubelruf durchzittert den Raum, wie in Licht getaucht erscheint alles. Weihewolle Stille, wie in einem Tempel, herrscht ringsum. Nach der Unruhe, dem Lärm des Werdens - Schweigen! Nach den Mühen und Anstrengungen der letzten Stunden - Frieden! Frieden, Glück auf allen Gesichtern! Ja, auch bei dir, junge, selige Mutter, bei dir vor allem! Vergessen sind Schmerzen und Nöte, nun es zappelnd, lebenswarm zu deinen Füßen liegt, - dein Kind! -

Mit Windeln zugedeckt, zwischen Wärmflaschen warm eingepackt (das Geburtszimmer sollte immer, auch im Sommer, geheizt sein und daneben für ständigen frischen Luftzugang gesorgt werden), bleibt es liegen bis zur Durchtrennung der Nabelschnur, um dann erst selbständig seine Lebensreise anzutreten. In der Zeitspanne von 15 Minuten bis zu 1 Stunde nach der Geburt, also ehe die Ausstoßung der Nachgeburt (Plazenta) von selbst

erfolgt, werden dem Kinde noch wichtige Stoffe durch die Nabelschnur zugeführt. Diese sollte daher nicht eher durchtrennt werden, bis das Pulsieren des Blutes völlig aufgehört hat. Zu dieser selben Zeit zeigt sich ungefähr 5 - 6 cm vom Kinde entfernt durch ein Blaßwerden und Einschrumpfen der Haut die Stelle, an welcher genau die Durchtrennung vorgenommen werden soll. So strömt das mütterliche Blut dem Kinde ungeschmälert zu, und die dann, meist spontan, nach wenigen Wehen folgende Nachgeburt ist fast blutleer, und weder Bett noch Zimmer schwimmen im Blute.

Sollte die Nachgeburt sich nicht von selbst lösen, so bewirkt die Hebamme die Lösung durch einen leichten Druck auf die Gebärmutter, was eine Stunde fortgesetzt werden kann, da ein gewaltsames Herauspressen gefährlich, weil oft Haut sitzen bleibt, oder auch die Harnröhre sich so fest schließt, daß kein Wasser gelassen werden kann. In Fällen, da es das Befinden der Mutter notwendig macht, welches in dieser Zeit ausschlaggebend ist, kann allerdings ein vorzeitiges Abnabeln notwendig sein. (Siehe Anhang unter »*Abnabeln*«.)

Mit Entzücken lauscht nun die junge Mutter der süßen, hellen Stimme ihres Kindes, dem freudig erstaunten »Ah!«, mit dem es die Welt bewundert. Ja, vorgeburtlich erzogene Kinder lachen, wenn sie geboren werden, da sie mit dem Empfang, der ihnen zuteil wird, zufrieden, und froh sind, ihr Ziel erreicht zu haben. Die Hebamme hat inzwischen geprüft, ob die inneren Organe gut arbeiten, Hetz, Blase und besonders die Lunge. Bei mangelnder Atmung bringt man für 1 - 1,5 Stunden die Bauchpresse in Tätigkeit. [Siehe »MAZDAZNAN-Wiedergeburt- und Familienkunde«]

Sodann wird im Ölbad [Siehe Anleitung zum Ölbad im Anhang] die das Neugeborene umgebende Käseschmiere mit Watte entfernt. Das geht sehr gut ohne Wasser, und es schadet nichts, wenn etwas haften bleibt, da man solche Käseschmiere sogar aufhebt, um schwache Kinder damit einzureiben. Öl hält die Haut warm und schließt die Poren bis zu einem gewissen Grade ab, bis das Neugeborene sich durch Atmung der Lungen und der Haut an die neue Atmosphäre gewöhnt hat und durch Bewegung allmählich mehr Eigenwärme erzeugt. Nach dem Ölbad, welches bis zum Nabelabfall an Stelle des Wasserbades tritt, erscheint das Neugeborene jedes Mal blitzsauber und mit solch feiner, zarter Haut, rosig wie eine soeben erschlossene Apfelblüte. - Zu empfehlen ist es, dieses Ölbad auch später, immer nach dem täglichen gut-warmen Wasserbad vorzunehmen, und außerdem bei jedem Trockenlegen mit Öl abzutupfen; wodurch ein Wundwerden der Haut vollkommen unmöglich wird.

Dem Neugeborenen wird nun der Nabelverband angelegt, welcher die Wunde vor Infektion schützen soll, und bis zum Nabelabfall (4-9 Tage) nicht entfernt wird. [Siehe unter »Nabel« im Anhang]

Die Hebamme wird noch dem Kinde die vorgeschriebene einprozentige Höllensteinlösung in jedes Auge einträufeln wollen, um eine etwa während der Geburt erfolgte Ansteckung unschädlich zu machen, welche unter ungünstigen Umständen zum Erblinden führen könnte. Eltern, welche sich gesund und frei von solchen schlimmen Krankheiten wissen, können auf eigene Verantwortung diese Einspritzung vermeiden. Besonders aber müssen die Eltern auf jeden Fall jegliche Impfung unterbinden, da die Vergiftung des kleinen, noch schwachen Organismus ein Verbrechen an der Natur und dem neuen Erdenbürger darstellt.

[Verwiesen sei hier nicht nur auf die ungeheure Zahl der Impf-Geschädigten, die offiziell anerkannt sind, sondern auch auf die unermeßliche Zahl derer, die durch diese frühe Vergiftung behindert sind, wenn auch oft nicht der Zusammenhang erkannt wird.]

Nachdem das Neugeborene noch gemessen wurde - Knaben 50 cm, Mädchen 49 cm, wenn ausgetragen, wird noch das Gewicht festgestellt. Eine Küchenwaage genügt. 6 Pfund werden als Norm angenommen, doch entwickeln sich Kinder von 3,5 - 4,5 Pfund sehr normal, da sie weniger auszuscheiden haben, abgesehen davon, daß naturgemäß bei leichterem Gewicht die Geburt leichter vor sich geht. Weitere Merkmale der Vollreife, im Gegensatz zu Frühgeburten, sind rosige Hautfarbe, überragende Fingernägel, Fehlen von Wollhaaren an den Schultern, kräftige Stimme. Bei Knaben liegen die Hoden im Hodensack; bei Mädchen sind die äußeren Schamlippen geschlossen. - Siebenmonatskinder sind lebensfähig, haben nur das Materielle zum großen Teil nachzuholen.

Nun wird das Neugeborene fein säuberlich in gewählte Windeln eingeschlagen und mit Hemdchen und Jäcklein bekleidet in die neben dem Bett der Mutter bereitstehende Wiege zwischen zwei bis drei Warmflaschen gebettet, auf die Seite gelegt, damit etwa noch vorhandenes Fruchtwasser leicht entleert wird und das Kind sich nicht verschluckt, die Augen gegen das Licht geschützt, - so überläßt man es dem Schläfe.

In den nun folgenden 24 - 36 Stunden wird nur einmal am Tag der Nabelverband nachgeprüft und die Windeln mehrmals gewechselt. Nahrung darf in dieser Zeit nicht gereicht werden, da eine innere Reinigung stattfindet, und der Atem als erstes, wichtigstes Prinzip sich zu entwickeln hat. So unterrichtet, wird die Mutter die Tonkundgebungen ihres Lieblings nicht als Verlangen nach Nahrung auffassen, sondern als Lungengymnastik, Lebensäußerungen, Entspannungs- und Bewegungsübungen des Körpers und Harmonieübungen zur Entfaltung der Seelenkräfte. Auch sie sinkt nun für Stunden in festen, erquickenden Schlummer, ein Lächeln des Glücks auf den ausgeglichenen, ruhig atmenden Zügen.

## ***Pflege des Neugeborenen***

Was das Neugeborene in diesen ersten Tagen seines Erdenlebens braucht, ist Ruhe, Stille, Zurückgezogenheit in sein kleines Bereich der Wiege, wo es geschützt vor empfindlichen Ton- und Lichtwirkungen sich erholen kann von der Anstrengung des »Geborenwerdens«. Des »Wohlgeborenwerdens«, sollten wir sagen. Heimisch bei sich und in seiner allernächsten Umgebung sollte es werden, ehe es in Berührung mit der Außenwelt tritt. Zur Außenwelt aber rechnen in dieser Zeit des Wochenbettes und besonders in diesen ersten neun Tagen des »Neugeborenen« außer Mutter, Vater und Pflegerin alle Menschen, und seien es noch so liebe Verwandte und Freunde des Hauses. Die Verantwortung für das Wohl von Mutter und Kind macht es zur Pflicht, die Wochenstube rein und heilig zu halten vor allem, was von außen hineingetragen werden könnte. Wir erwähnen nur den als Erreger des Wundstarrkrampfes gefürchteten Tetanus-Bazillus, welcher durch den Schmutz der Straße eingeschleppt werden könnte. Aber vor allem anderen brauchen Mutter und Kind Ruhe für die Nerven, besonders wenn nun das Stillgeschäft, diese große Aufgabe der jungen Mutter, einsetzt.

In diesen ersten 24 - 36 Stunden der Ruhepausen hat sich die Mutter schnell von den durchgemachten Strapazen erholt, und ist nun kräftig genug, sich ihrem Kinde zu widmen. Auch sie wird noch keinen Hunger verspürt haben, und falls Durst vorhanden, denselben durch erfrischende Getränke zu stillen suchen, je nach Verlangen und entsprechend der Jahreszeit mit frischen Fruchtsäften mit oder ohne Zusatz von Sahne, oder auch durch Milch, Leinsamentee oder einen geriebenen Apfel, reichere Speisen erst verlangend, wenn der Hunger sich einstellt. -

Wichtiger ist es, darauf zu achten, daß die Frau Wasser läßt, was spätestens 12 Stunden nach der Geburt und dann regelmäßig alle drei Stunden erfolgen sollte. Bei gefüllter Blase kann die Gebärmutter sich nicht schnell genug zurückbilden und auf diese Weise können Rückstände von der Geburt oder angestauter Wochenfluß die schlimmsten Folgen hervorrufen.

Die Zusammenziehung und Rückbildung der Gebärmutter - bei Erstgebärenden die normalen, schmerzlosen Nachwehen - wird durch das nun einsetzende Stillen unterstützt. Bei Atonie, Blutung, kann aus diesem Grunde das Kind ausnahmsweise vor der abgelaufenen Zeit angelegt werden. Schon angesichts dieser Heilwirkung auf den mütterlichen Organismus muß es einleuchten, daß das Nähren des Kindes eine natürliche Pflicht ist, welche zu erfüllen einer gesunden Mutter die denkbar größte Freude und Befriedigung gewährt, wenn jedoch unterlassen, ihr selbst und dem Kinde zum Schaden gereicht.



Neben ihrem Bett habe die Mutter ein Fläschchen mit Mandelöl, Olivenöl oder einem andern feinen Öl und eine ebenfalls geschlossene Dose mit kleinen Stückchen Verbandgaze, um jedes Mal vor und nach dem Anlegen die Brustwarze mit einem frischen Tupfer mit einem Tropfen Öl abzureiben, um die Warze absolut sauber und geschmeidig zu halten. Außerdem wird die Brust mit einem feinen Leinen-, Seiden- oder Baumwolltuch zugedeckt, um Nässe und Kälte zu vermeiden. Auch sind Nachthemden mit langen Ähneln oder Bettjacken zu empfehlen.

So ist die Mutter nun bereit, den kleinen Gast zur ersten Mahlzeit zu empfangen. Mit frischen Windeln versehen legen wir der strahlenden Mutter ihr Kind in den Arm. Da sie während der ersten drei Tage auf dem Rücken liegen soll, helfen wir ihr dabei, das Kind gleich das erste Mal richtig anzulegen, denn das erste falsche Anlegen kann viel verderben und ist oft schwer wieder gut zu machen. Da die eigentliche Milch erst am 3. oder 4. Tage einzuschießen pflegt, stehen dem Neugeborenen nur die wenigen Tage als Lehrzeit zur Verfügung, und diese Zeit sollte gut ausgenutzt werden. Während die Brüste später anschwellen und hart werden, sind sie jetzt weich und daher die Warzen gut faßbar. Außerdem ist das Kolostrum, die Vormilch, süßer als die spätere Milch und reizt dadurch, wenn erst einmal gekostet, das Kind zur Entfaltung seiner ganzen ihm innewohnenden Kraft, um durch Arbeit sich diesen Brunnen, der ihm zur Quelle seiner Kraft und Gesundheit werden soll, aus der Tiefe des mütterlichen »Erdreichs« herauszuheben.

Ganz wunderbar rührend und hochinteressant ist es, dieses Naturschauspiel in all seinen Feinheiten und der Naivität des Vorgangs zu beobachten, wenn man die innenwohnenden leitenden Kräfte erkennt und versucht, sie verstehen und Hand in Hand mit ihnen zu arbeiten. Das Neugeborene, in seiner hilflosen Unbeholfenheit, liegt auf der Mutter Arm, mit geschlossenen Augen, scheinbar wunsch- und willenlos zufrieden. Langsam nähern wir seinen Mund der Mutterbrust, und die Mutter hält mit dem Zeige- und Mittelfinger der freien Hand die Warze, dieselbe dem Kinde darreichend. Nun erst ein Moment des Staunens, Fragens, Abwartens, die Beziehungen zu diesen neuen Erleben werden hergestellt. Oftmals genügt es, durch leisen Druck ein Tröpfchen der Milch an die Lippen des Kindes zu bringen: noch ein kurzes Stutzen der Überraschung, und - schwupps, - schon hat es zugefaßt, ganz vorsichtig, zögernd, tastend zwar, aber es hält fest, unterstützt von der Pflegerin, welche den Unterkiefer mit der Hand fassend die Speicheldrüsen leicht anregt und jede Bewegung des Schluckens wahrnimmt, während die Mutter dafür sorgt, daß genügend Luft zuströmen kann, indem sie mit dem Finger die Brust unter dem Näschen des Kindes leicht eindrückt, - Saugen, Atmen, Schlucken zu gleicher Zeit! - Wahrlich keine Kleinigkeit! Für das erste Mal eine schwere Kunst. Doch es ist eine Existenzfrage, und da der Selbsterhaltungstrieb am Werk, so lernt ein gesundes Kind schon in den ersten 5 - 7 Minuten schlucken (länger sollte das Neugeborene die allerersten Male nicht angelegt werden) im Wechsel mit kürzeren oder längeren Kunstpausen, je nach seiner Saugkraft, und die wenigen Gramm von der fetten, süßen Vormilch genügen vollkommen, erfüllen ihren Zweck dem Kind gegenüber, nämlich das feste, zähe Mekonium (Kindspech) von schwarzgrüner Farbe (Galle und Wollhärchen enthaltend) ausscheiden zu helfen, auf daß keine Verstopfung entsteht. So wird das Kind ruhig wieder dem Schlaf übergeben, der in den ersten Wochen einen großen Teil der Ernährung übernimmt.

Und die Mutter? - Seht, wie glücklich sie ist, ihrer schönen Pflicht genügen zu können, wie sie es gewünscht all die langen Monate, und wie selig ist sie erst, wenn sie das Saugen des Kindes durch den ganzen Körper bis in die edlen Organe hindurchziehen spürt. Dieses Ziehen ist notwendig zur Rückbildung der Organe. - Außer diesem mehr materiellen Vorgang beobachtet die Mutter, wie sich ein inniges, seelisches Band zwischen ihr und dem Kinde knüpft, während diese Lebensquelle aus ihrem Inneren in ihr Kind überfließt. In dieser Hingabe liegt in den kommenden Tagen, Wochen, ja Monaten für die Mutter enthalten ihr höchstes Glück für Leib und Seele. Denn das Kind lohnt ihre Liebe und ihre Aufopferung jedes Mal, indem es den Ausgleich schafft durch die magnetischen Ströme.

Nach jedem Stillen des Kindes wird auch die Mutter eine Erfrischung nehmen oder, wenn der Hunger sich wieder einstellt, einen Teller Weizen- oder Haferschleim, oder Früchte mit Sahne, oder frische Salate ohne scharfe Gewürze (Rezepte siehe im Anhang). Selbst dort, wo man noch nicht ganz zur fortschrittlich-wissenschaftlichen, also reinen vegetarischen Ernährung übergegangen ist, wird die Mutter den Segen an sich und dem Kinde verspüren, wenn sie sich im Wochenbett oder noch besser während der Durchführung des Stillgeschäfts an diese Lebensweise hält. Auch die Mutter sollte zwischen zwei Stillzeiten immer wieder schlafen oder doch ruhen, denn wie der Volksmund sagt: »Eine faule Kindbetterin ist die beste Mutter.« Auch bei bestem Wohlbefinden nicht anstrengen, insbesondere den Kopf nicht hochhalten, weder bei der Reinigung, noch beim Trinken (Schnabeltasse), und weder schreiben noch lesen, alle Gehirn- und Nervenarbeit unterlassen, um keinen Schaden zu nehmen. Denn der Körper ist ein einheitliches Ganzes und kann sich nicht mit Nebensachen befassen, während so notwendige Reparaturen und wichtige fortlaufende Arbeitsleistungen wie bei einer Wöchnerin auszuführen sind. Aus diesem Grunde unterbleibt auch am besten jede aufregende Unterhaltung und Empfang von Besuchern, denn - die Zeit fliegt, und die zwei Stunden, wie schnell sind sie dahin und die Pflicht ruft wieder! Neugeborene sollten immer 7-, 9- oder 12-mal am Tage angelegt werden, auch einmal in der Nacht. So erhält das Kind ausreichende Nahrung, wird aber - anfangs nach der Uhr - nur jedes Mal 10 bis 15 Minuten angelegt, darf dabei nicht einschlafen (man höre genau auf den Ton des Schluckens), gewöhnt es so schon früh an konzentriertes Arbeiten (Selbstversorger, Schwerarbeiter), wird nicht überanstrengt und die Brustwarze nicht angegriffen. Das Kind sollte auch immer den ganzen Warzenhof, nicht nur die Warze fassen, zur Schonung der Warze.

Nach wenigen Tagen hat sich das Kind so gewöhnt, daß die Brust in 15 Minuten vollkommen leergetrunken ist bis auf das letzte Tröpfchen. Auch hier regelt sich das Angebot nach der Nachfrage, und nach und nach wird nicht mehr Milch geschaffen als verbraucht, und die Mutter wird nie zu wenig Nahrung haben, wenn sie die notwendige Menge Flüssigkeit - außer fester Nahrung 3 Liter täglich - zu sich nimmt. So verschwinden dann bald die Bilder, wo bleiche, entkräftete Mütter herumgehen, während das Kind stundenlang an der Brust hängt, oft schlafend, und die Mutter immer ungewiß, ob es genug bekommen.

Das gesunde Kind wird, wenn es nach dem Trinken aufgestoßen (Böllerchen, Bäuerlein), satt und schlaftrunken in seine Wiege gelegt, gerade so, wie es an der Brust gelegen hat. Kinder, die hastig trinken, läßt man zwischendurch ebenfalls aufstoßen (Hochnehmen). Die Mutter weiß so immer, welche Brust sie zu reichen hat, da zu jeder Mahlzeit nur an einer Seite getrunken wird. - Das gesunde Kind braucht nicht nach jeder Mahlzeit gewogen zu werden. Die Mutter untersucht durch Massieren, ob die Brust ausgetrunken ist, sieht, daß ihr Kind mit hochgezogenen Fäustchen ruhig schläft, regelmäßig nasse und genügend Stuhlgangwindeln aufzuweisen hat, und ist nun zuversichtlich, ihr Kind wird zunehmen und gedeihen. Durch allwöchentliches Wiegen kann sie sich davon den Beweis erbringen. Ständiges Wiegen vor und nach der Mahlzeit ist nicht nur eine Pein für das Kind, sondern auch eine Quelle der Sorge für Mutter und Pflegerin und untergräbt außerdem das Selbstvertrauen, verhindert die Entfaltung der Intuition. Die Menge der Nahrungsaufnahme ist ja ohnedies nicht das Wesentliche, sondern ausschlaggebend ist, wie die Nahrung vom Körper verarbeitet (assimiliert) wird, ob gute Verdauung und vollkommener Stoffwechsel vorhanden sind, wovon alle Lebensäußerungen des Kindes Zeugnis ablegen, sei es nun schwer oder leicht an Gewicht.

Wenn auch die Muttermilch die beste Nahrung ist, so ist dieselbe darum nicht immer gleich in der Güte, d.h. von der richtigen chemischen Zusammensetzung. Wie die Milch beschaffen sein sollte, ist im Abschnitt »Allgemeine Winke« angegeben. - Ist diese Zusammensetzung unabhängig von der Art der Ernährung? - Die Milchkuh wählt auf der Wiese mit unfehlbar sicheren Instinkt nur diejenigen Gräser und Kräuter, welche ihr zur Milcherzeugung dienlich sind. Alles andere, sei es noch so fett und saftig, läßt sie beiseite. Der Mensch jedoch,

welcher die unbewußte Führung verloren hat, muß im gegenwärtigen Entwicklungsstadium in dieser Zeit wieder lernen, die eigenen und die Bedürfnisse des Kindes zu fühlen, und zwar bewußt. Dann wird er wissen, wodurch dieselben zu befriedigen sind. Dem Kind müssen in der Milch alle Rohmaterialien, welche es als Bausteine für seinen Körper braucht, geliefert werden, und es darf nicht das Geringste fehlen: Kalk für Knochen und Zähne, - Phosphate für die Nerven, - Eiweiß für das Gehirn, - Kohlenhydrate (Stärkemehl und Zucker) für Fett und Muskelgewebe, - Fett zur Wärmebildung und Gelenkigkeit, - Salze zur Belebung des Blutes, ätherische Öle, aromatische Früchte, Kräuter, Gemüse rar Erfrischung des Nervensystems und zur Förderung des Verdauungsprozesses. Sodann ist notwendig, auf die richtige, Gärung vermeidende Zusammenstellung der Mahlzeit zu achten, damit Vitamine, Belebungsstoffe, im Körper erzeugt werden. [Siehe »MAZDAZNAN-Ernährungslehre und Kochbuch«] Dagegen werden Reizmittel, scharfe Gewürze wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol nicht regelmäßig genossen. Ganz besonders wird das allgemein zur Milchbildung eingeführte Gerstenbier durch selbst zubereitetes Gerstenwasser ersetzt (siehe Rezepte am Schluß), wodurch jede lähmende Wirkung auf das Gehirn für Mutter und Kind ausgeschlossen wird.

Der Verdauungsprozeß vollzieht sich bei dem Neugeborenen, sobald nach etwa drei Tagen das Kindspech (Mekonium) vollständig ausgeschieden ist, in einer für die Erwachsenen vorbildlichen Art und Weise. - Bei dem Trockenlegen vor jeder Mahlzeit sollten wir dem Kinde Zeit und Gelegenheit geben, seine Reck- und Streckübungen auszuführen. Sehr häufig erfolgt dadurch befördert der Stuhlgang, und demzufolge kann der Nahrungsaufnahme dann ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Je gesunder das Kind, um so besser streckt es sich nach jedem Schlaf, um Müdigkeitsstoffe auszuschcheiden, und durch die Entspannungsübungen die peristaltische Bewegung des Darms anzuregen. aßt man ihm nicht die genügende Zeit zu dieser Verrichtung, so hält es mit Trinken inne, sobald die Verdauung stattfindet. - Auch verlangt das Kind volle Aufmerksamkeit der Mutter während des Trinkens, und Unruhe oder lautes Sprechen in nächster Nähe stören seine Tätigkeit. Anwesende sollen sich niedersetzen. So sollen »dem Kinde nicht die Ruhe nehmen«, sagt der Volksmund. So lernen wir durch das Kind wieder die Naturgesetze achten, nicht zwei oder mehr Dinge, welche volle Konzentration verlangen, zu gleicher Zeit zu verrichten (z.B. Essen - Reden, Verdauen - Lesen. Das Kind richtet den Blick nach innen, verfolgt mit dem inneren Schauen die Vorgänge in seinem Körper. Seine Augen, die zwar sehen können, schließt es anfangs viel gegen das blendende Licht und gegen die Außenwelt, welche sein Interesse noch nicht erweckt so lange, bis es das eigene, innere Reich gut kennt.

Hier möchten wir mit einigen kurzen Ausführungen auf den springenden Punkt im Verhalten und Umgang mit Kindern, und sogar schon mit Neugeborenen, zu sprechen kommen. Das ist die Achtung vor der Individualität im Kinde, dem Wesentlichen, Unvergänglichen, weil Ewigen, welches da verborgen, eingebettet liegt im Herzen dieser unscheinbaren Form des Kindes, das da scheinbar hilflos preisgegeben ist der Umgebung, den Umständen, der Güte, Liebe, ja - der Barmherzigkeit der Nächsten! - Welche Demut, und - welche Größe liegt darin verborgen! - Hilflos? Machtlos? Willenlos? - Dieses neugeborene Kind? - Scheinbar nur! Denn seine Seele, die zwar noch nicht mit dem Wissen um die irdischen Gesetze vertraut, um so mehr aber seines inneren Wertes sich erinnernd, äußert ihren Willen zum Leben, der sie in diese Welt geführt, durch den Ton, seinen individuellen Ton, den Grundton seines Wesens. Diesem Grundton, der aus dem Herzen hervorgehend, den Grund anderer Herzen berühren kann, kann niemand in der Umgebung widerstehen, zum allerwenigsten die eigene Mutter. Und so regiert ein schwaches hilfloses Kind dennoch das ganze Haus.

Der Verfasser des weiter hinten stehenden »Kinderliedes«, Dr. David Ammann, der große Deutsch-Schweizer Pädagoge und Religionsphilosoph, hat »die Lehre von der Individualität« (Seelenlehre) im Jahr 1923, wenige Wochen vor seinem Heimgang, in einem Vortragskurs seinen Schülern als seinen Schwanengesang hinterlassen. Seine hohe Auffassung von der Individualität, als dem heiligsten, unantastbaren Eigentum des Menschen, ließ ihn der

Psycho-Analyse fernstehen, da die Seele als etwas Unteilbares (Individuell) nicht analysiert werden kann, und die Lehre der sogenannten Psycho-Analyse ihm in die Rechte der Individualität einzugreifen schien, ohne doch dieselbe je ergründen zu können. So war der Kern seiner Lehre ebenso wie der Grundzug seines eigenen Wesens und Lebens: Achtung, Anerkennung einer jeden Individualität, wo und wie sie sich auch immer offenbaren mag! Infolgedessen niemals Kritik üben, das Gute in allem suchend, sehend und betonend und fest daran glaubend als das wahrhaft Seiende.

Auf das Neugeborene angewandt, besteht schon hier die eigentlich einzige Möglichkeit der Erziehung darin, aus den Lebensäußerungen den Wunsch und Willen der Individualität zu erkennen, zu verstehen, und liebevoll zu versuchen, denselben nach Möglichkeit zu erfüllen oder in Einklang mit den Gesetzen der Erde zu bringen, anstatt ihn als Eigenwille oder Eigensinn einfach abzulehnen oder zu unterdrücken. - Dieses Studium liegt natürlich vorerst der Mutter ob, als der natürlichen Erzieherin, wozu ihr Geschlecht sie bestimmt. .Also darf man auch von der Pflegerin diese Gaben und Verständnis in diesen Fragen erwarten.

Zu den schon vorher besprochenen Streckübungen des Kindes, aus rein körperlichen Motiven, wollen wir noch über die mehr geistigen (seelischen) Beweggründe dieser Vorgänge beim Erwachen des Kindes einiges sagen. - Wer schon beobachtet hat, wie das Kind zusammenfährt und mit den Händchen angstvoll in die Luft greift, dort einen Halt zu gewinnen, wenn es plötzlich aus dem Schlafe, aus der warmen, schützenden Wiege herausgerissen wird, kann nie wieder so verfahren. Er wird in angemessener Entfernung versuchen, mit leisen Tönen und Liebesworten das Reich, in welchen die Seele des Kindes sich bewegt, zu erreichen, und erst wenn das gelungen ist, durch leichte, zarteste Berührung oder Lüften der Bettdecke das Kind ermuntern, das Reich der Einheit, das Himmelreich, in dem es im Schlafe geweilt, wiederum zu verlassen und sich dem Leben und seiner Tätigkeit zuzuwenden, so jedes Mal eine Brücke schlagend in das noch neue, unbekannte Reich der Erde, um sich hier allmählich heimisch zu fühlen. Durch diese mit religiöser Andacht durchgeführten Streckübungen fühlt es sich nach einem Erwachen erst hinein in die Außenwelt, bringt sie an sich heran, durchdringt sie, bringt dadurch Leben, Vibration, die zum Teil noch seine eigne ist, in die umgebende Atmosphäre, und so immer in seinem eigenen Kreis verharrend, wächst es hinein in das Außenleben mit seinen Anforderungen und Gesetzen.

Man tut gut, das Kind beim Erwachen sogleich auf den Rücken zu legen, alle Hüllen zu lockern und die nassen Windeln zu entfernen, um volle Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden zu verschaffen. Während die Augen meist noch geschlossen und der Blick nach innen gerichtet ist, kommen alle einzelnen Glieder und Muskeln des Körpers in ganz systematischer Folge an die Reihe. Und zwar kann man stets dieselbe Reihenfolge beobachten, sowohl bei dem einzelnen Kind, als auch in großen Zügen bei allen anderen. Der Kopf beginnt sich nach beiden Seiten zu wenden, dann zwischen beiden an den Hals gestemmtten Fäustchen sich zu rollen und zu lockern. Dabei wird dann oftmals gleich der Mund gespitzt auf das Mindestmaß, und dann Mäulchen geschnitten nach allen Regeln der Kunst, die alle Ausdrucksmöglichkeiten von Freude und Schmerz in sich einschließen, tragikomisch anzuschauen. Dabei wendet und dreht sich der ganze Körper, und mehr oder weniger starkes Gähnen folgt ebenfalls. Nun werden die Beine gekreuzt angezogen, dann jedes einzeln nacheinander bis in jede Zehe gespreizt geradeaus gestreckt, dann beide zusammen in geschlossener Linie wie mit dem Lineal gezogen und ebenfalls gemeinsam kerzengerade in die Luft. Dabei liegen die Arme eng an beiden Seiten des Körpers und strecken sich ebenfalls bis in jede Fingerspitze hinein, bis dann zum Schluß der ganze Leib sich dehnt und wölbt und rollt, und ein einziges anhaltendes Gähnen die Vorstellung beschließt. Bis an die Grenzen der Möglichkeit bleibt der Mund in Torbogenform geöffnet, - »immer noch!« »immer noch länger!« denken die staunenden Zuschauer, bis, - wenn dann gerade die Zeit erfüllt ist, - der Mund sich gar nicht erst wieder schließt, sondern in ein herzhaftes, kräftiges Hungergeschrei übergeht, wenn wir nicht schneller sind und uns eilen, das Kind in frische Windeln geschlagen der Mutter an die Brust zu legen.

Ist der Hunger jedoch nicht so übermächtig, so ist jetzt die beste Zeit, wo die Mutter ihr Kind im Arm haltend sich mit ihm unterhalten kann in der Sprache, die ein Geheimnis ist, weil auf Vereinbarung der Beteiligten allein beruhend. Wie vertrauensvoll schaut es der Mutter in die Augen, hört auf den Klang ihrer Stimme (was man an den Bewegungen der Augen und des Kopfes bald erkennen kann, spricht mit seinen zierlichen Fingern in seiner eigenen Sprache, - Kinder und Taubstumme dürften sich gut verstehen - und läßt sich auf diese Weise, wenn es erforderlich sein sollte, für eine ganze halbe Stunde unterhalten, hinhalten, ohne zu zeigen, daß es eigentlich trinken möchte. Ja, das Kind lebt nicht nur im Materiellen, wie wir so gern annehmen.

Nun der Hunger wieder einmal gestillt, darf es, wenn die Umstände es erlauben, auch mal in Mutters Armen einschlafen (aber niemals saugend, und immer sein eigenes Deckbettchen mit sich führend) neben der Mutter liegen bleiben, wo diese dann noch besser als über den Wiegenrand hinüber den Übergang ins Traumland beobachten und seinen Schlaf bewachen kann. Sollte sie selber darüber einschlafen, so ist auch das nicht so schlimm, da es undenkbar ist, daß eine denkende Mutter ihr Kind im Schlaf erdrücken könnte. Dagegen kann das nur gewinnen, da es zu seiner Entwicklung außer der Nahrung auch die Ausstrahlungen der Mutter aus nächster Nähe braucht, und die gesunde Mutter dies als des Kindes gutes Recht anerkennt und dem Rechnung trägt).

Wir kommen nun zur täglichen Körperpflege des Neugeborenen. - Da wir, wie schon mehrfach erwähnt, mit dem Wasserbad so lange warten, bis der Nabel abgefallen ist, pflegen wir im täglichen Ölbad den ganzen Körper abzuölen und mit den Händen leicht zu massieren. So wird die Muskulatur der Arme und Beine durch leichtes Reiben und Kneten angeregt, zwischen den Zehen und Fingern hin und her gesägt, um die Nervenenden zu berühren und auf die entsprechenden inneren Organe zurückzuwirken. Dann wird jeder Zeh und jeder Finger gezogen [unter Absingen des alten Kinderreims: (Das ist der Daumen usw.)], dann die Arme in freudigem Rhythmus bewegen, auf und nieder und seitwärts, damit der Atem vertieft wird und die Brust sich weiten kann, was das Kind in völliger Entspannung gern mitmacht. (Diese Handlung sollte immer durch eine Melodie begleitet sein, sei es die »Liebesquelle«, [Siehe »MAZDAZNAN-Liederbuch«] oder irgendeine andere selbstgewählte Melodie, weil der Ton, als die Universalsprache, auch ohne Worte zu Herzen geht, und durch seine Vibrationen Freude und Leben erzeugt. Einige Minuten verwendet man immer auf die Pflege des Rückgrates, von oben nach unten streichend und jeden einzelnen Wirbel leicht zwischen den Fingern abtastend, wodurch alle in Reihe und Ordnung sich setzen und bewegen lernen. Die Nackenwirbel werden nie vergessen, und schon nach wenigen Tagen beginnt sich das Köpfchen zu heben, dann bald das Gesäß, und schon schaukelt es sich, auf dem untersten Rippenbogen ruhend, wenn auch noch immer gewärtig, auf das Näschen zu purzeln.

Mit zunehmender Kraft des Rückens geht es bald von der mehr stoßenden, ruckartigen Fortbewegung auf dem Rücken liegend zum Krabbeln und Kriechen auf dem Bauche über, und bald heißt es bereits Obacht geben, daß der angehende Bergkraxler die Grenzen des Wickeltisches nicht ungesehen überschreitet.

Die Pflege der Genitalien führen wir in den ersten drei Wochen täglich in folgender Weise aus, indem wir beim Mädchen die Leisten vom After aufwärts mit leichtem Finger ungefähr eine Minute lang massieren, was das Kind auf dem Rücken liegend mit größtem Wohlbehagen über sich ergehen läßt. Beim Knaben sollte die Vorhaut ebenfalls im Ölbad täglich drei Wochen lang zurückgezogen werden. [Siehe »MAZDAZNAN-Wiedergeburtstheorie«] Die Beschneidung sollte so bald als möglich in die Wege geleitet werden. [Siehe »Beschneidung« im Anhang]

Den Abschluß der alltäglichen Pflege bildet noch eine Massage des Bauches, Rollen, in die Luft werfen, wobei der Atem versetzt und das Kind in Schweiß gerät, was außerdem besser für den Stuhlgang ist, als Klistiere anzuwenden, und von dem Kind bald mit allen Anzeichen der Freude begrüßt wird.



Vergessen wir aber nicht, daß jedes Abweichen von der Norm in den Funktionen des körperlichen Organismus immer auf den jeweiligen Zustand der Mutter zurückgeführt werden kann, und daß diese bei gewissenhafter Prüfung ihres Tageslaufes immer die Ursache der Störung auf irgendein Zuviel oder Zuwenig in ihrem Verhalten ausfindig machen wird. - Wohl daran ist diejenige Mutter, die sich in Selbstbeherrschung und Selbstkontrolle geübt hat, ehe sie die große Verantwortung der Mutterschaft mit ihren Folgen. auf sich nahm.

## ***Pflege der Mutter***

Zur Pflege der Mutter im Wochenbett bleibt noch einiges auszuführen.

Durch den veränderten Zustand, gewisse Erschlaffung und Abspannung der Organe, sowie durch Mangel an Bewegung stellt sich bei den meisten Frauen der Stuhlgang erst nach vielen Tagen von selbst ein. Daher nimmt die Frau am besten am dritten Tage nüchtern 1 Eßlöffel Rizinusöl oder Petrolatum oder ein anderes Öl (wenn im Anschluß eine Tasse dünner schwarzer Kaffee genommen wird, leicht zu nehmen) - auch eine Tasse Senneschotentee erfüllt den Zweck - und sorgt nach erfolgter Entleerung (und evtl. nachfolgendem warmem Salzwasser-Einlauf), daß bei richtiger Wahl der Nahrung und Turnübungen täglich zweimal Stuhlgang von selbst erfolgt. Atem- und Turnübungen können im normal verlaufenen Wochenbett (ohne Riß!) vorn dritten Tag an, wenn der Wöchnerin durch das Liegen auf der Seite mehr Bewegungsfreiheit gestattet ist, zweimal am Tag für einige Minuten durchgeführt werden.

### **1. Atemübung**

Auf »eins« Arme über den Kopf heben und einatmen, auf »zwei« Arme und Atem halten und bei »drei« Arme fallen lassen und ausatmen.

### **2. Stärkung der Rückenmuskeln**

**A)** Arme liegen lassen, bei »eins« einatmen, Aufrichten aus der Rückenlage ohne Hilfe der Arme und bei ausgestreckten Beinen, bei »zwei« Atem halten in sitzender Stellung, bei »drei« ausatmen und langsam in die Rückenlage zurückgehen (nicht fallen lassen).

**B)** Dasselbe, nur Kreuzen der Arme über dem Kopf.

### **3. Stärkung der Bauchmuskulatur (gut für die Verdauung)**

Zusammenpressen des Afters, Brückenstellung des Körpers durch Hochwölben des Leibes während der Einatmung, Atem kurze Zeit halten, dann ausatmend langsam zurückgehen.

### **4. Stärkung des Kreuzes und der Beinmuskeln**

Hochheben beider Beine gemeinsam im rechten Winkel. Atmung und Tempo wie oben.

Bei sämtlichen Übungen ist auf die Atemführung der größte Wert zu legen. Die Lungen sind der Dynamo, die Triebkraft des Körpers, aus denen auch die Muskeln ständig ihre Kraft nehmen und ohne ständiges Trainieren leistungsfähig bleiben, wenn Beherrschung des Atems gelernt ist. Die Atemstauung in der Pause »zwei« ist unerlässlich, um den frisch eingenommenen Atem beim Ausatmen nicht gleich wieder fahren zu lassen.

### **5. Kraftübungen der Beine**

Unter Gegendruck einer zweiten Person: Schließen der aufgestellten gespreizten Schenkel, Spreizen der aufgestellten geschlossenen Schenkel.

Bei schwachen Frauen können diese, sonst sehr wertvollen Kraftübungen wegfallen. Führt sie doch ein unbeabsichtigtes Turnen unzählige Male am Tage aus, beim Wasserlassen und Stuhlgang mit nachfolgender Abspülung, bei den täglichen Waschungen und beim Wechseln der Bettwäsche. [Mit destilliertem oder abgekochtem temperierten Wasser, welchem ein Desinfektionsmittel beigelegt ist

## DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NISH – DAS WUNSCH-KIND

*Klare und genaue Anleitungen für die kommenden Wunsch-Eltern*

(Lysoform, Kresolseife, Wasserstoffsuperoxyd, übermangansaures Kali oder Mazdaznan-Essenz). Siehe auch unter »Wundbehandlung« im Anhang.]

Solche Frauen sollten um so mehr den Atem pflegen. Sodann Hand- und Fußgelenke und den Hals lockern, besonders die Finger bewegen, ziehen und drücken und die Nägel polieren.

Die Leibwäsche wird täglich erneuert, ebenso die Betteinlage. Die zur Aufsaugung des »Wochenflusses« bestimmte »Vorlage« wird so oft es notwendig, doch mindestens alle drei Stunden, erneuert. Sie sollte, wenn nicht aus Verbandwatte oder Zellstoff, aus sterilisiertem altem Leinen bestehen und nach dem Gebrauch verbrannt werden. Der Wochenfluß, welcher als Wundsekret anzusehen ist, hört erst mit dem Anfang oder Ende der sechsten Woche auf. Bei normalem Verlaufe nur in den ersten Tagen stark gerötet, verblaßt er mehr und mehr und sollte nach acht Tagen farblos sein. Auch die Menge der Ausscheidung verringert sich allmählich. Sie darf jedoch nicht ganz aufhören (sich stauen), was durch Tragen fester Binden oder Windelhosen hervorgerufen werden kann und üble Folgen hat. Der Ausfluß darf nicht riechen. Wenn das der Fall ist, so ist es ein Zeichen, daß die Gebärmutter noch Stoffe zurückhält und sich auch nicht normal zurückentwickelt, sondern weich bleibt.

Die Gebärmutter steht unmittelbar nach der Geburt in Nabelhöhe, nach 5 Tagen zwischen Nabel und Schamfuge und ist am 10. Tage (kindskopfgroß) wieder im kleinen Becken verschwunden und also nicht mehr zu fühlen. Erst nach sechs Wochen hat sie wieder die ursprüngliche Form einer 9 cm großen flachen Birne erreicht.

Das Tragen einer Leibbinde im Wochenbett ist nicht unbedingt erforderlich, da eben durch gute schnelle Rückbildung ein starker Leib nicht bestehen bleibt. Doch sobald die Mutter wieder außer Bett ist und umhergeht, tut sie gut, einen niederen Gürtel, der die Unterleibsorgane hoch hält und den Magen nicht drückt, zu tragen, wodurch Senkungen vermieden werden. (Leibgürtel nach Angabe von Dr. Ha'nish siehe Anhang.) Auch die Waden sollten nicht gewickelt werden, wenn ohne Krampfadern.

Das erste Aufstehen der Mutter richtet sich je nach dem individuellen Befinden, schwankt zwischen 9 und 21 Tagen. Jede Frau sollte diese Zeit als eine Ferienzeit zu ihrer Erholung benutzen und das Aufstehen nicht übereilen, wenn nicht dringende Pflichten es erfordern. Auch beim erstmaligen Aufstehen (eine halbe Stunde nur, um Bett und Zimmer zu lüften) braucht sie weder schwindelig noch schwach auf den Beinen zu sein, wenn der Rücken - und besonders die Waden - täglich mit stärkenden aromatischen Ölen, Essenzen, Franzbranntwein oder gekochtem Weinessig abgerieben wurden.

Die Mutter befolgt gewissenhaft alle Gebote peinlichster Reinlichkeit. Trotz des Abspülens der Hände mit Waschwasser, welches einen Zusatz von Desinfektionslösung enthält, berührt sie vor dem Anlegen des Kindes die Brustwarzen nicht mit den Fingern und bringt besonders nie ihre Finger mit dem Wochenfluß in Berührung. Denn Brustwarzen sowohl wie Nabel sind als Wunden zu betrachten. So nimmt das Wochenbett einen weiteren, guten Verlauf, und sie wird aus demselben nicht nur in alter Frische und Gesundheit, sondern verjüngt, in strahlender Schönheit und Kraft hervorgehen, als Vorbild einer sich selbst bewußten Frau und Mutter.

Wie für alle Zeiten, so gilt für diese wichtige Zeit des Wochenbettes noch ganz besonders die Erkenntnis, daß die einzig absolut sichere IMMUNITÄT in der Reinheit des Blutes besteht, welches alle Fremdstoffe sofort wieder ausscheidet, wenn durch vollkommene Atemtätigkeit, Drüsenfunktion und glatten Verdauungsprozeß keine Fäulnisherde im Körper geduldet werden. Denn diese Fäulnisherde bieten dann einwandernden Fremdkörpern (Bakterien, Bazillen usw.) einen günstigen Nährboden. Aber ohne diesen Nährboden haben die Bazillen keine Macht und werden ausgeschieden.

Wir wollen uns bei diesen kurzen Betrachtungen nur mit dem Lebensschaffenden, Aufbauenden, Fortschrittlichen befassen und lassen daher, eingedenk des Volksspruchs: »Wenn man vom Fuchs spricht, kommt er gerannt«, ein Besprechen all der unzähligen Krankheiten beiseite, welche auf denjenigen lauern, der die Gesetze der Natur, welche zu

studieren Pflicht des Menschen ist, außer acht läßt. Hebammen sowohl wie Pflegerin sind ohnedies verpflichtet, bei Fieber (38 Grad) sofort den Arzt zu benachrichtigen.

## ***Pflege des Kleinkindes***

Die Entwicklung des Menschen nach der Geburt vollzieht sich in umgekehrter Reihenfolge, wie die nach der Zeugung.

Die ersten 7 Lebensjahre (Kindesalter) sind der Entwicklung des Materiellen gewidmet; in diesen Jahren darf »der Bauch« gewissermaßen ungestraft regieren, das Muskelgewebe wird fest, und wenn das Kind erst laufen kann, rundet ein mäßiges Fettpolster die kindlichen Glieder zu der anmutigen Schönheit, wie die klassischen Künstler sie uns in den plastischen Werken als »Putten« oder ein Rubens sie in den Gestalten des »Früchtekranz« als Kanon für alle Zeiten hingestellt haben. - Kindliche Spiele im Ringelreihen, mit Händeklatschen und einfach-rhythmischen Liedern, Ballfangen, Reifenwerfen, Seilspringen usw. üben die Geschicklichkeit und schärfen die äußeren Sinne, stellen die Verbindung her von Hand- und Kopfarbeit. Barfußlaufen im Bach und im Sand (wenn dabei etwas geschluckt werden sollte, so reinigt es den Magen, vorausgesetzt, wir befinden uns in gesunder, unvergifteter Umgebung), Luftbaden für kurze Zeit täglich sind zuträglich. Kopf und Nabel sollten immer leicht bedeckt sein. Das Ziel des Luftbades besteht nicht darin, sich eine dunkle Hautfarbe anzueignen, der Schönheitsbegriff der weißen Menschheit, der sich in der weißen Hautfarbe äußert, darf nicht mißachtet werden, und die Hautfarbe hängt von der Reinheit des Blutes ab, so daß wir Kinder und Erwachsene beobachten können, welche im stärksten Sonnenbrand wohl rot, aber niemals braun werden.

Die zweiten 7 Jahre gehören der spirituellen Entwicklung (Jugend) bis zum Alter der Reife, wo die Schule und das damit verbundene Stillesitzen und die Anforderungen an Kopfarbeit ihren bewußt durchgeführten Ausgleich in systematisch ausgeübten Entspannungs- und Lockerungsübungen finden müssen, um Verkrampfung des Gehirns vorzubeugen (Blaustrumpf), Schulung des Atems durch Spruchsprechen (Sprechchöre), Gesang (Chorgesang) und Turnen (Freiübungen, Tanzen, Schwimmen). Glandularübungen entwickeln das Nerven- und Drüsensystem, so daß die Reife sich bei beiden Geschlechtern rechtzeitig und normal entwickelt. [Glandular- oder Drüsenübungen z.B. nach den Melodien »Liebesquelle«, »Tralala«, »Schür's Gedrüs!«, siehe dazu »MAZDAZNAN-Drüsenkunde« und »MAZDAZNAN-Panopraktik«]

Es folgen die dritten 7 Jahre (Reifezeit), die der intellektuellen Entwicklung dienen, während welcher mit dem Fließen der Lebensströme die feineren Sinne sich entfalten, das cerebrospinale Nervensystem in den Vordergrund tritt und Kopf und Herz zusammenarbeiten [siehe »MAZDAZNAN-Atem- und Gesundheitskunde«]:

- Pflege des individuellen Atems: 7 rhythmische Atemübungen, ägyptische Übungen und Harmonieübungen
- Ausarbeitung des Körpers: Muskeltänze, Rudern, Reiten, Gartenarbeit befördern den Blutkreislauf und vertiefen den Atem
- Tragen eines Leibgürtels für Mädchen und Knaben fördert den Hochatem siehe das Tragen von Sudrah und Kosti bei den Persern und Zarathustriern).
- Knappe, eiweiß- und stärkemehlarme Diät im Übergangsjahr verhütet Flegeljahre und Backfischunarten.

Die Fortschritte in der Entwicklung des Säuglings in den ersten Wochen und Monaten gehen schnell vor sich, jeder Tag bringt nun Sicht- und hörbar Neues, was beachtet werden will, um das Kind recht zu verstehen und zu leiten. Nur genaues Studium des normalen Zustandes befähigt die Mutter, Anomales, Krankhaftes sogleich zu erkennen und so vorzubeugen. (Zweck und Nutzen des früher beliebten Hausarztes ist daraus zu verstehen! Die alten Griechen zahlten ihrem Hausarzt hohes Salair, wenn sie das ganze Jahr durch seinen Rat gesund geblieben). Reagierte das Neugeborene schon auf den Ton durch

Drehen der Augen, so folgt in der zweiten Woche des Wenden des Kopfes bald rechts, bald links, immer dem Tone folgend. Bei vollkommenem Wohlbehagen belohnt es unsere leisen Liebesworte bald mit seinem holden Lächeln, das sich anfangs im Zucken erst des . einen, dann des andern Mundwinkels äußert, sich noch verschämt verbirgt, bis dann das ganze Gesicht von einer inneren Freude durchzittert sich verklärt: - Auch die Töne beim Einschlafen und Erwachen werden immer melodischer, vielseitiger, kunstvoller, im Klang, Rhythmus und Vokalisation und bald erschallt der erste Freudenjauchzer, im hohen »C« das reinste »I« als Ausdruck höchster Wonne. Wenn dann mit 3 Monaten oder früher die ersten Laute bewußt mit den Lippen geformt (vokalisiert) werden, langsam, wie verschämt sich im Grundton hervorwagen, sich gleichsam lösen aus der Tiefe, dann spricht die Seele zu uns und wir hören am Vibrieren der Stimme und hören und fühlen am Klopfen des Herzens, daß da einem Gedanken im Ton Ausdruck verliehen wird. - Immer gelenkiger werden Rücken und Glieder! Die Hände greifen nach dem Nächstliegenden und - schon wird die große Zehe mit Leichtigkeit in den Mund geführt! (Wer von uns Erwachsenen kann das schon noch?) Die Beschäftigung (Studium) des eigenen Körpers, als dem erreichbaren Stück Natur, bildet, bis es laufen kann, sein liebstes Spielzeug. [Vorgeburtlich erzogene Kinder bedürfen überhaupt keines Spielzeugs. Siehe auch »MAZDAZNAN-Bambino Bezzari«]

Auch durch ein noch so vollkommenes Spielzeug oder Bilderbücher und Wandbilder dem Kinde die Natur nahebringen und erklären zu wollen, ist verfehlt. - Da während der Schwangerschaft alle Stufen des Tierreiches durchlaufen wurden, welche in sich bergen alle Errungenschaften des Elementar-, Mineral- und des Pflanzenreichs, wird bei guter Entwicklung der Sinne und Entfaltung und Belebung der Nervenzentren sowohl als der Gehirnzellen alles Erschaffene in der Natur nach und nach erkannt und benannt werden. Namen sind ja aus Verbindung der Naturlaute entstanden, welche dem Charakter des zu bezeichnenden Dinges am besten entsprechen. [siehe Bedeutung der Vokale in der »MAZDAZNAN-Harmonielehre«]

So kann sich das Erfassen der Außenwelt organisch, schrittweise entwickeln, ohne Überreizung des Gehirns. (Das Kind ist weder Affe noch Papagei, noch Spielzeug für die Eltern). Bei seinen ersten Ausgängen (Ausfahrten oder Getragenwerden) sieht das Kind den Himmel, Sonne, Mond und die Sterne, und gerade wie nach Vaters und Mutters Augensternen langt es danach, immer von dem Hellen, Strahlenden angezogen, und das Rauschen der Waldesbäume, das Riesel des Baches und alle Vogelstimmen sind ihm verständliche Sprache. Wenn die Sicherheit im Laufen erreicht, Laufstuhl und -stall überwunden, tritt das Kind mit der Außenwelt in unmittelbare Berührung und knüpft mit Mensch und Tier freundschaftliche Beziehungen an, ohne jede Furcht (immer noch im Reiche der Einheit, wo es weder Gut noch Böse, also auch keinen Feind gibt) sich befindend, tritt es diesen entgegen, jedoch immer eine gewisse Distanz (Achtung) bewahrend. Wer hat nicht schon diese köstlichen Szenen miterlebt, wenn zwei Kinder oder Kind und Hund die feinen Fäden hinüber und herüber spinnen (Gebrauch der feineren Kräfte, aus denen sich dann eine innige Freundschaft entwickeln wird? Schon hier heißt es, die Individualität nicht vergewaltigen, nicht verlangen, jedem Fremden gleich die Hand zu geben oder gar um den Hals zu fallen! Für dies Verständnis wird das Kind immer dankbar sein und seinerseits mit Rücksicht und Liebe lohnen! Besteht eigentlich die Erziehung nur darin, das Kind vor Schaden zu bewahren (Feuer, Wasser, Genuß schädlicher Speisen) und ebenfalls die eigenen Grenzen vor Überschreitung zu wahren, sich nicht vom Kind tyrannisieren lassen, so kann sich in der Familie wahre Liebe, die auf Achtung beruht, entfalten, und erst daraus dann Freiheit, »Freiheit, die ich meine«, entwickeln, die dann ihren Reigen nicht mehr nur am Sternenzelt zu führen braucht, sondern auf die Erde herabgestiegen, Freude und Glück verbreitet! Das Kind formt sich nun, nach dem lebendigen Beispiel der Eltern, die vor ihm an Gottes Statt stehen, an deren Vollkommenheit und Allwissenheit es nie zweifelt. Wie felsenfest ist schon das Vertrauen, diese Sicherheit, mit dem sich das Neugeborenen im Badewasser der Mutterhand überläßt! Wird dieses Vertrauen nie enttäuscht, erwächst auf seinem Boden das Gottvertrauen, der einzige,

sichere Halt für das Leben! - Selbstkontrolle ist das, wozu das Kind die Eltern erzieht, denn jedes gesprochene Wort wird im Herzen bewahrt und kommt zu seiner Zeit wieder zum Vorschein, wenn niemand mehr daran denkt.

Hierher gehört auch ein Wort über Strafen, Züchtigen! Kann das spirituelle Kind oft mit gutem Erfolg einen Klaps vertragen, so ist die gute Wirkung bei materiellem Temperament schon zweifelhaft, und das Intellektuelle wird statt gebessert nur verstockt für alle Zeit. Letzteres besonders kann durch Vernunftgründe zum Gehorsam bewegt werden, der verlangt werden muß, um das Kind zu seinem Besten zu leiten; Strafen können im Versagen eines Wunsches oder in Stubenarrest usw. bestehen.

Bis zum 4. Lebensjahre will das Kind immer noch gern auf Mutters Arm und Schoß sein, und das ist sein gutes Recht, es braucht noch die Ausstrahlung der Mutter aus nächster Nähe! (Siehe die aus Unkenntnis der Naturgesetze hervorgerufene, berechtigte Eifersucht des Kindes, wenn ein oder gar mehrere jüngere Geschwister dem Kind die Mutter entziehen.) Zur Entwicklung der Sinne ist auch notwendig, sich mit dem Kind zu beschäftigen, es nicht nur sich selbst zu überlassen; das Kind braucht lachende, fröhliche Gesichter um sich herum, die auf seine kindlichen Wünsche eingehen; denn die Individualität will immer angeregt sei, um zu wachsen. Gut ist auch die Anregung der Thymus- oder Brustbeindrüse (bis zum 2. Jahre im Halsgrübchen, dann in der Herzgrube links), durch das beliebte »Kille-kille«. Das Selbstbewußtsein wird dadurch angeregt, das Kind lacht. Zeitweise sollte es dann immer wieder in seinem eigenen Bereich, sei es eigenes Zimmer, Zimmerecke, oder nur ein Spieltischchen, unbeobachtet sich frei entwickeln.

Schon Kindern von zwei Jahren wird nützliche Beschäftigung zum Spiel der Kräfte! Man kann ihnen einen Knäuel verworrenen Garnes zum Entwirren und Aufwickeln geben, wobei sie sich stundenlang ruhig verhalten (in China üblich). Mit drei Jahren hilft das Kind im Haushalt, Geschirr abtrocknen, Wäsche aufhängen und legen, kleine Einkäufe machen, im Garten zur Hand gehen, Steine auflesen und dorthin schaffen, wo man sie gern hat, auch an- und auskleiden kann es sich bald allein, auch die kurzgeschnittenen Haare in Ordnung halten; das ist nicht schwer und wie glücklich macht diese Selbständigkeit doch das Kind.

Aus der Geschicklichkeit entstehen Fähigkeiten und aus diesen dann Gaben, die zu Talenten werden zur gegebenen Zeit. - Knaben wie Mädchen lernen die verschiedenen Handfertigkeiten und nützliche Handarbeiten, Stricken, Häkeln, Filetnetze, dann Nähen, Stopfen, Flicker; will das Mädchen ihren mütterlichen Gefühlen Ausdruck verleihen, so bastelt es sich eine Puppe aus ein paar Lappen um ein Holz gewickelt und zur Wiege dient jeder kleine Korb und zum Wagen die umgestülpte Fußbank! Statt des Säbels und des Schießgewehrs nimmt der Bub sicher den Spaten und Rechen oder später Säge und Hammer zur Hand und baut Schiffe für Wasser und Luft, immer aufbauend statt zerstörend, Verkehrsmittel herstellend, um Verbindung zu schaffen zu gemeinsamer Freude! Bis zur Schulzeit hat das Kind seinen Körper und seine Funktionen kennengelernt, gelernt, seinen Körper und seine Kleidung rein und aufrecht zu erhalten, das eigene Bett und Zimmer herzurichten und die einfachsten Speisen zu bereiten und auf den Tisch zu bringen. Die Anfangsgründe der Musik (Gesang und ein Instrument), sowie eine fremde Sprache lernt es spielend in der Unterhaltung! Wo bliebe da Zeit für Langeweile, dem Nährboden für Unarten? Das Kind ist immer glücklich, über Zeit und Raum erhoben! Wenn wir lauschen, hören wir sagen. »Morgen habe ich dies getan und gestern will ich jenes tun«. Die Schulzeit macht diesem Paradies ein Ende! Möge sie dem Kind ein neues Reich der Betätigung, aber wiederum ein Paradies eröffnen!

## ***Die Ernährung des Kindes***

Die Ernährung des Kindes ist sehr einfach, wenn man ihm Gelegenheit gibt, zwischen mehreren Dingen zu wählen, bei gründlichem Kauen und Einspeicheln der Speisen braucht es erstaunlich wenig, nur darf man dann nicht dahinterstehn und treiben; mit einer Mohrrübe



und einem Stück Vollweizenbrot und einem Glas Milch hinterher, oder einem Tellerchen Brei mit Früchten und ein wenig Sahne darüber ist es eine halbe Stunde beschäftigt und zufrieden und gut ernährt. (Wir sahen ein vorgeburtlich erzogenes Kind, glücklich mit einigen selbstgepflückten Erdbeeren und rohen Haferflocken und sehr gekränkt, wenn der besorgte Vater mit einem großen Teller Spätzli oder Kartoffeln hinter ihm stand.)

In Krankheitsfällen wird das Kind (wie das Tier) jede Nahrungsaufnahme verweigern; läßt man es gewähren, schläft es sich meist gesund und verlangt dann mit Sicherheit irgendein Nahrungsmittel, auf welches die findigste Mutter nicht gekommen wäre, und daran ißt es sich dann erst recht gesund. Bei Fieber, sowie allen Kinderkrankheiten wird so verfahren. Immer muß man für guten Stuhlgang sorgen, jede Stunde einen heißen Tee oder Fruchtsaft, heiße Vollbäder (Nachschwitzen, Wäschewechsel) und in kurzer Zeit ist Fieber und Krankheit gebrochen! Auch Keuchhusten kann, wenn nichts weiter wie Butter und Honig gegeben wird, in kürzester Zeit gebrochen werden!

Das Kind bekommt Grützen aller Art, besonders aus Weizen und aus Gerste (dicke Graupen) oder auch aus Gerstenflocken im Wechsel mit Weizengries, Sago, Tapioka, Arrow-root, unpoliertem Reis (Vollkornreis), auch Kartoffeln mit der Schale gebacken, entweder trocken im Backofen oder gar im Kartoffelfeuer oder mit Öl im Aryanatopf, Agar-Agar, Brot (Voll- und Weißbrot), Zwieback und auch Kuchen (Honiggewürzkuchen), ebenfalls etwas Zucker (Rohrzucker, keinen Rübenzucker).

Von Gemüse besonders Spinat und ähnliche Blattgemüse und Karotten, rohe Salate, rohe Früchte, besonders Äpfel und Bananen zur Knochenbildung. Unverdünnte Milch erst mit 3/4 Jahren. Milch mit Zitrone oder Orange. Milch mit destilliertem Wasser und einer Prise Borax leichter verdaulich, pulverisierte Kreide bei schwachen Knochen (ebenfalls pulverisierte geröstete Eierschalen auf Salat) oder Brei. Zeitweise täglich einen Teelöffel Olivenöl (statt tierischem Lebertran) beugt Skrofulose wirksam vor.

## ***TISCHGEBET FÜR DIE KLEINEN.***

Lieber Vater, für die Gaben, die wir auf dem Tische haben,  
Danken wir aus Herzensgrund, denn sie machen uns gesund.  
Machen reines Herz und Blut, werden fröhlich dann und gut. Amen!

## ***ABENDGEBET FÜR DIE KLEINEN***

Ach wie herrlich war der Tag, Gott im Himmel Dank ich sag.  
Schließe meine Äugelein, schlafe ganz geschwinde ein.  
Liebes Schutzenglein gib acht, bis ich wieder aufgewacht.

## ***KINDERLIED***

Heil sei dir, du holdes Kind! Glück und Freude leuchte lind Dir ins reine Herz hinein, wie der Sonne Lichter Schein, Friede walte über dir, unsre Hoffnung, unsre Zier, Heil sei dir, holdes Kind!

Denk zurück an jene Zeit, da du warst ein Sternelein, mit viel Strahlen ohne Zahl. Bring uns deines Lichtes Strahl, leucht' in diese Dunkelheit, sei Erlöser uns aus Leid. Glück sei dir, Sonnenkind!

Segen dir, du Herzensglück! An die Zeiten denk zurück, da du warst in Engelsland, auf die Erde wardst gesandt, uns zu bringen holde Zeit, Frieden, Glück in Ewigkeit, Segen dir, Engelein!

Denkst du noch ans sel' ge Los, da du warst in Vaters Schoß? - Glücklich, rein im Paradies,  
da Gott Mutters Lieb dich pries? Komm mit heil'gem Geist zurück, bring uns der  
Gemeinschaft Glück! Liebe dir, Gotteskind.

David Ammann (Text und Melodie Mazdaznan-Liederbuch)

# ANHANG

## ERSTLINGS-AUSSTATTUNG

Paidi-Bett oder Franconia-Bett mit verstellbarer Matratze, bis zum dritten Jahre genügend groß, oder Wiege aus Korb- oder Rohrgeflecht auf Rollen mit leicht auswechselbarem hellem, waschbarem Stoff ausgeschlagen, kein Wachstuch! Ebenso das Verdeck, zum Schutze der Augen gegen Licht und Zugluft; mit Vorhängen zum Zuziehen beim Lüften des Zimmers.

- Matratze aus Roßhaar oder besser: ein Sack mit Schlitz zum Auflockern und Erneuern der Füllung: Hirse, Häcksel, Spreu, Seegras oder dergl., auch Torfmull-Trockenbett (Ani Weber) für heißes Klima oder heiße Jahreszeit zu empfehlen (großes Kopfkissen).
- Zwei kleine Wolldecken mit Überzug, Federbett zum Regulieren.
- Wickelkommode oder Wickeltisch. Überzüge für die Wärmflaschen.
- 6 Hemdchen aus Leinen, Seide oder Nessel, kurze Ärmel, Größe: 25 x 25 cm, Halsweite 13 cm.
- 6 Jäckchen aus Baumwolle, lange Ärmel, Größe 25 x 30cm.
- 6 Nabelbinden »Ideal« oder »Bambino« oder selbstgeschnittene, ungesäumt, 1 m lang, dehnbar.
- 24 Windeln aus einfachem Kästuch, 70 x 70 cm.
- 24 Windeln aus doppeltem Kästuch oder porösem dickeren Stoff (Mullwindeln), 70 x 80 cm.
- 3-6 Einschlagwindeln aus Barchent oder Flanell, 70 x 90 cm.
- 12 Unterlagen aus Barchent zum Zusammenfalten, 50 x 50 cm.
- 6 Kopftücher aus Leinen.
- 6 Speitücher, ebenfalls Leinen, 20 x 20 cm.
- Alles weiß, ohne farbige Verzierung. Durchziehbänder nie aus Seide.
- 3 Leinen- oder Barchent-Bettlaken.
- 3 Überschlaglaken für die Wolldecke oder 3 große Kissenbezüge. 3 große Kissenbezüge für das Federbett.

## AUSRÜSTUNG ZU GEBURT UND WOCHENBETT

- Stechbecken mit Deckel, Waschschüssel in drei verschiedenen Größen.
- Irrigator für 1 Liter mit 2 Meter Schlauch oder besser Darmspülapparat mit Saugheber, für jede Wassermenge und jedes Gefäß zu gebrauchen.
- Ölspritze für 2-3 Eßlöffel Öl.
- Gummiunterlage, 80cm x Bettbreite.

## DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NISH – DAS WUNSCH-KIND

*Klare und genaue Anleitungen für die kommenden Wunsch-Eltern*

- Fieberthermometer / Badethermometer / Katheter (sterile Einmalkatheter).
- Keramikmesser oder Keramikscherer zum Durchtrennen der Nabelschnur (anstelle der Stahlscherer, um Rückwirkungen des Metalls auf das Nervensystem des Neugeborenen zu vermeiden. Erhältlich im Laborbedarf. Weiteres siehe auch unter »Abnabelung« im Anhang.)
- Gut geschliffene Schere für Verbandmaterial und dergl., vorn rund. 3 Wärmflaschen (Gummi, Kruken, dreikantig mit Verschuß).
- Sterile Verbandwatte, ca. 1/2 kg,
- Verbandgaze, Zellstoff (billiger als Watte).
- Leinenbändchen, 1/2 cm breit.
- 1/2 Liter Desinfektionsflüssigkeit: Lysol, Lysoform oder Kresolseife.
- Ein Fläschchen australisches Eukalyptusöl.
- Ferner kleinere Mengen: Wasserstoffsuperoxyd / Alkohol 96% / Borwasser 3% - übermangansaures Kali / Salmiak / Borax / essigsaure Tonerde / Mazdaznan-Essenz.
- Reines Olivenöl oder süßes Mandelöl oder Petrolatum oder anderes reines Öl.
- Abgekochtes Öl zum Ölbad; dafür wird 1/2 Liter Öl mit einem Eßlöffel Kochsalz abgekocht und in einem verschließbaren Gefäß aufbewahrt, das ein Erwärmen ermöglicht.
- Kinderpuder in Streudose (mineralischen Puder, wie Talkum, möglichst keinen pflanzlichen Puder, wie Reispuder).
- Fencheltee, Baldrian, Senneschoten, Kakaoschalen, Leinsamen, Rizinusöl, Mohnsamen, Schwarztee, Kaffee, Kognak (echter Weinbrand), unverfälschter Portwein (sehr schwer zu erhalten).
- Ganzer Weizen, Graupen (dicke), Feigen, Rosinen, Zitronen, Früchte der Jahreszeit entsprechend; ebenso Gemüse zu Salaten Konserven während Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit meiden), Rohrzucker, Selleriesalz, Paprika, Majoran.

## ERLÄUTERUNGEN, KIND

**Abhalten:** kann man den Säugling schon mit 6 Wochen (kräftige schon mit 3 Wochen), morgens und abends, um ihn an Ordnung und Sauberkeit zu gewöhnen und Windeln zu sparen.

**Abhärten:** damit sollte man warten, bis das Kind laufen kann und mehr Eigenwärme entwickelt. Leben wird nur durch Wärme gefördert. Durch Tragen von leichten, mehrfachen Kleidungsstücken wird das Kind nicht verweichlicht, bleibt aber in vorerwärmter Atmosphäre.

**Abnabeln:** wenn die Nabelschnur zu früh und an der falschen Stelle durchtrennt wird, erhält das Nervensystem einen Schlag, der nicht wieder gutgemacht werden kann. Wenn bei Naturvölkern die Frau ganz allein gebiert, trennt sie das Kind von sich durch Abbeißen oder -schneiden, wenn die Nachgeburt schon geboren, was nach einer halben bis einer Stunde erfolgt.

**Aufstoßen:** entsteht durch Gasentwicklung bei der Trennung von Kasein und Molken im Magen. Wenn das Kind sofort nach dem Trinken hochgenommen wird, kann das Gas rechtwinkelig direkt

entweichen, andernfalls weicht die Luft seitwärts aus und das Kind muß speien und sich lange quälen.

**Augenentzündung:** das verklebte Auge öffnen und mit kalter 3-prozentiger Borwasserlösung einmal ausreiben (nach der Nase zu). Sodann viermal täglich 1/2 Stunde lang Borwasser-Kompressen (mit Eis) machen.

**Ausschlag:** wird bei richtiger Behandlung, insbesondere Ölen des Körpers, vermieden und vergeht bei Ölbehandlung wieder. Bei Milchschorf Lappen mit gesalzenem Öl auflegen. Frische Fruchtsäfte. Ausschlag entsteht, wenn die Mutter schon wieder schwanger wird, ehe das Kind entwöhnt ist, auch wenn Gifte durch Narkose, Einspritzungen, Impfungen, in das Blut übergehen, ferner durch Fleisch- und Fischgenuß.

**Baden:** bis zum Nabelabfall nur Ölbad. Alsdann täglich morgens ein Wasserbad von 35-40°C. Mutter fühlt mit dem Ellenbogen und befreit sich bald vom Thermometer. Das Kind gibt die Temperatur am sichersten selbst an, zeigt sich in Behagen oder Mißbehagen. Wenn die ihm zusagende Temperatur gefunden ist, lächelt es glücklich, dehnt sich wohligh. Nur Pflanzenfettseife verwenden, tierische Fette greifen die Haut an, lassen stets Teilchen in den Poren zurück, welche dann in Fäulnis übergehen. Waschlappen aus zartem Leinen, Batist. Keinen Schwamm (Naturschwamm) verwenden, da tierisch, auch kein Gummi. Ölbad folgen lassen. - Schwache Kinder mit hellroter Lösung von übermangansaurem Kali nachspülen (allgemein auch für andere gut).

**Beschneidung** keine speziell jüdische Einrichtung, sondern eine uralte Maßnahme der gesamten weißen Menschheit. Durch die Beschneidung der Vorhaut erfolgt eine Rückwirkung auf die Geschlechtsdrüsen und auf das gesamte Nervensystem. Ferner wird durch bessere Abhärtung und Sauberkeit Reizung verhindert und somit der Leidenschaftlichkeit vorgebeugt. Alle Völker und Klassen, bei denen die Beschneidung üblich ist, sind durch stärkere Konzentration und zielbewußteren Willen anderen überlegen. Bei den Juden wird die Beschneidung am 8. Tag, bei den Mohammedanern im 4. Lebensjahr vorgenommen. Sie wird in Kreisen der englischen Hocharistokratie zur Veredelung der Rasse angewandt, und die griechische Herkulesstatue zeigt die freiliegende Eichel und die glatte und straffe Haut des männlichen Gliedes als Zeichen der mannbaren Kraft.

In Mitteleuropa findet man 10 mal soviel Unterleibskrankheiten und -krebs bei den Frauen, wie bei den Völkern, bei denen die Beschneidung selbstverständlich ist.

Die Beschneidung, welche heute vollkommen schmerzlos vorgenommen werden kann, ist selbst noch im Alter durchzuführen. Abraham nahm, nachdem ihm von Angehörigen des Ordens der »Weißgekleideten« die Kenntnis gebracht worden war, im Alter von 99 Jahren die Beschneidung an sich selbst und am gleichen Tage an seinem Sohne Ismael und an jedem männlichen Glied seines Stammes vor.

Doch je früher sie vorgenommen wird, um so besser, nicht nur, wenn Phimose (Vorhautverengung) vorliegt. Zielbewußte Mütter werden in Zukunft ihre Kinder schon mit freier Eichel zur Welt bringen, wie durch Beispiel aus dem Leben schon bezeugt wird. Nachdem eine Mutter sich während der Schwangerschaft das Bild eines vollkommenen Knäbleins mit beschnittener Vorhaut fest eingepägt hatte, wurde das Kind M. L. in Hannover tatsächlich diesem Bilde entsprechend geboren, obgleich der Vater unbeschnitten war. Der anwesende Arzt machte sogleich darauf aufmerksam und bezeichnete es als einen kaum vorkommenden Fall.

**Durchfall:** siehe bei »Stuhl« sowie bei »Icterus«.

**Erbrechen:** siehe »Speikinder«.

**Erkältung:** bei Katarrhen, der Bronchien, Lungen usw. Prießnitzumschläge (lauwarm). Vorsicht vor Zugluft!

**Fieber:** Abführen! an Honig lecken lassen, alle Stunde Tee oder Fruchtsaft (nur frisch gepreßten), keine Milch. Heiße Bäder. Schwitzen.

**Flasche:** soll mit Strichen versehen sein, je ein Strich 20 g. Als Sauger einfacher Gummisauger mit kleinem Loch, damit das Kind kräftig ziehen muß.

**Gelbsucht:** siehe »Icterus«.

**Gewicht:** Gewichtszunahme. Das Neugeborene nimmt in den ersten Tagen durch Ausscheiden des Kindspech ca. 150-200 g ab und erreicht: im Durchschnitt: erst nach 14

Tagen sein Geburtsgewicht wieder. Die Gewichtszunahme soll ungefähr sein: 20 g pro Tag, 150 g pro Woche, 500 g im Monat, nach 1/2 Jahr soll das Doppelte, nach einem Jahr das Dreifache des Anfangsgewichtes erreicht sein.

**Glückshaube** Eihaut, die beim Blasensprung vor dem Kopfe lag und mit diesem geboren wurde.

**Icterus:** (*Gelbsucht*), tritt häufig am 3. bis 4. Tage nach der Geburt auf, dauert einige Tage und schwächt. Gelbe Gesichtsfarbe, auch Weißes im Auge gelb, rotes Näschen, Durchfall, deuten darauf, daß Galle ins Blut übergegangen ist. Der Eingang zum Zwölffingerdarm ist versperrt. Ursache: zu schnelles Abnabeln oder verfrühte Nahrungszufuhr. - Warmhalten und für genügende Trinkmenge (Fencheltee) sorgen.

**Kleidung:** siehe unter »Abhärten« und »Luftbad«.

Kopfgeschwulst eine wässerige Anschwellung unter der Kopfhaut, entstanden durch Druck bei langer Geburtsdauer. Entwickelt sich von selbst zurück. (Nicht mit Kopfblutgeschwulst zu verwechseln).

**Krämpfe:** am Körper, Gesichts-, Stimmritzenkrämpfe Folgen von falscher oder Überernährung (Milch, Fett, Mehl Nährschäden). Wissenschaftliche Ernährung von Mutter und Kind. Siehe auch MAZDAZNAN-Ernährungskunde.

**Küssen:** Kinder sollte man nie auf den Mund küssen, bis zum 3. Lebensjahre besser überhaupt nicht küssen. Fremden, auch Verwandten, sollte man möglichst überhaupt nicht gestatten, das Kind zu küssen, bis zum 8. Lebensjahr ganz und gar nicht, und danach nur solchen Personen, die dem Kinde sympathisch und gesund sind, und auch dann nur ausnahmsweise.

**Laufen:** beginnt meist mit 12 Monaten. Wenn das Kind lange Zeit kriecht, so ist das ein Zeichen von Schwäche im Rückgrat und dementsprechend mangelndem Selbstvertrauen. Rückenmassage, wie unter »Pflege des Neugeborenen« angegeben, notwendig.

**Lüften:** des Zimmers, sowie von Bett und Matratze soll wenigstens ein-, besser mehrmals am Tage vorgenommen werden. Doch hüte man sich vor dem Eindringen von feuchter Luft, bei der der Körper keine Wärme abgeben kann und es entsteht Wärmestauung mit ihren schädlichen Folgen.

**Luftbad:** Ein kurzes Luftbad braucht das Kind unbedingt jeden Tag. Doch man verwechsle ja nicht »Luft« mit »Kälte«. Die Luft, welche mit dem Kinderkörper in Berührung kommt, muß unbedingt warm sein. - Die Kleidung sei so, daß sie luftdurchlässig ist (porös.). Keine dicken Stoffe, sondern mehrere leichte Kleidungsstücke übereinander. Dann ist es genügend, wenn der Körper beim Baden, Trockenlegen usw. immer für einige Minuten mit der (warmen) Luft in unmittelbare Berührung kommt, niemals länger.

**Lutschen:** ist beim normalen Kinde ein naturnotwendiger Trieb. Oft bestraft man es als Unart. Gibt es aber nicht zu denken, daß fast alle Kinder diesen Hang haben? - Das Lutschen bezweckt ein Massieren des noch unentwickelten Gehirnanhangs oder der Hypophysis. Dies ist die erste Drüse im Körper, die ihre Arbeit aufnimmt, und alle anderen Drüsen kontrollieren soll. Bei Kindern, namentlich geistig zurückgebliebenen, schwachsinnigen, sehen wir häufig, wie sie nicht nur den Finger, sondern die ganze Hand in den Mund zu stecken versuchen, immer bemüht, dieselbe möglichst an den Gaumen zu bringen, daher auch mit die Vorliebe, Bonbons zu lutschen. Mann kann auch Lakritzen, Süßholz, Backpflaumen geben statt der Zuckersachen. Ein Schnuller erfüllt jedoch nicht den Zweck des Lutschens. Er wird durch Herumliegen unsauber und sollte nie gegeben werden.

**Menstruieren:** zuweilen scheiden neugeborene Mädchen und Knaben einen Tag lang Blut und Schleim aus. Ist nicht gefährlich.

**Milchdrüsen:** sie schwellen bisweilen bei Neugeborenen Mädchen und Knaben) im Laufe der ersten Woche an und sondern eine milchähnliche Flüssigkeit ab. Vor Druck schützen und warm halten.



**Nabel:** Ein Bruch wird durch das Tragen einer Nabelbinde (6-9 Monate lang) verhindert. Sollte der Nabel je ein wenig hervortreten, so genügt es meist, einen Wattebausch darauf zu drücken und die Binde etwas fester anzuziehen. Heftpflaster spannen die Haut. Wird der Nabel vor Abfall weder gebadet noch der Leib mit Wasser gewaschen, auch der Verband nicht gelöst, dagegen jede feucht gewordene Nabelbinde sogleich erneuert, dann heilt der Nabel in 4 bis 8 Tagen ab, ohne übel zu riechen oder sich zu röten.

**Nase und Ohren:** sind täglich mit einem Wattestäbchen (Ohröffel) zu reinigen. Watte allein oder ein Handtuchzipfel genügen durchaus rocht. Bei Anwendung derselben werden die Ausscheidungsstoffe nicht entfernt, sondern im Gegenteil nach innen gedrängt, wo sie sich verhärteten und den Grund zu allerlei Leiden vorbereiten (Polypen, Ohrenentzündung). Besonders die Nase als wichtigstes Atmungsorgan sollte mehrmals am Tag auf diese Art gereinigt werden. Sonst atmet das Kind tags und auch nachts durch den Mund. Die Folgen des immer offenen Mundes für die zurückbleibende geistige und Gehirnentwicklung können hier nicht näher erörtert werden. In dem Bestreben, die Nase frei zu bekommen, hilft sich das größere Kind mit dem Finger, was dann als unsauber und unartig verboten wird. - Wer hat da die Schuld?

**Parasiten** (Würmer): man warte nicht, bis sich solche zeigen, sondern gebe dem Kind, wenn es entwöhnt ist, ab und zu einige Zehen Knoblauch in seine Milch. Drei Zehen, kreuzweise eingeschnitten, 5 Minuten in einer Tasse Milch simmern lassen. Oder Zittwersamen auf Honig oder Melasse oder roh geriebene Möhren mit Anis oder Fenchel oder 1-3 Tropfen echt australisches Eukalyptusöl auf einem Stück Zucker. Man wechsle alle 8 Tage. So verfahren, werden die Kinder nicht im Bett liegen und mit den Händen am After oder Geschlecht spielen und kratzen. Hosen anzuziehen beseitigt nicht das Übel und schädigt sogar durch Reizung.

**Schluckauf:** der Darm stößt gegen das Zwerchfell. Vergeht, wenn nochmals angelegt oder am Daumen gelutscht wird. Magen immer warm halten.

**Schnuller:** siehe bei »Lutschen«.

**Schnupfen:** entsteht durch Zugluft oder Feuchtigkeit. Ein wenig Borax in die Nase. Abführen.

**Soor:** weißer Belag im Munde. Nie auswaschen, vergeht wieder.

**Speikinder:** trinken hastig, gierig, sind unruhig, unkonzentriert, bewegen den Kopf und schauen umher. Sie schlucken viel Luft. So entsteht eine Verkrampfung des Schließmuskels (Pförtner), und anstatt in den Darm, geht die unverdaute Milch im Bogen nach oben, wie beim Erbrechen.

**bei Erbrechen:** ist schon das Bauchfell in Mitleidenschaft gezogen, und der Magen kann die Nahrung nicht verdauen. (In Verbindung mit Durchfall = Brechdurchfall). Die Mutter gewöhne die Kinder

mit liebevoller Energie an langsames Trinken. Mehrmals während des Trinkens aufnehmen. Intuition und Beobachtung wird der Mutter den richtigen Weg zeigen.

**Stuhl:** Bei Muttermilchernährung, sowie auch bei Ernährung mit oben angegebener Säuglingsnahrung ist der Stuhl goldgelb, salbenartig, fast geruchlos. Bei Ernährung mit Tiermilch mehr strohfarben. Brauner, zäher, übelriechender, sog. »Hungerstuhl«: fehlende Flüssigkeit durch Fencheltee ersetzen (nur mit dem Löffel). Harter, weißer, sog. Kalkseifenstuhl, entsteht, wenn in der Nahrung zu viel Eiweiß ist (Diät der Mutter!). Zwei- bis dreimal Stuhlgang am Tag sind nötig, falls nicht nach jeder Mahlzeit. Verstopfung und Durchfall regeln sich bei Brustkindern von selbst, wenn die Mutter auf ihre Diät acht gibt. Bei Durchfall viel Wärme, nur ölen, kein Wasserbad. Evtl. 24 Stunden nur Fencheltee statt Milch. Bei Verstopfung kein Klistier, lieber kleines Seifenzäpfchen einführen (ein kleines Stückchen Pflanzenölseife kneten und rollen, bis es Zäpfchenform hat). - Zitronen- und Orangenmilch statt Säuglingsnahrung. (Siehe Rezepte.)

**Trinkmenge:** in den ersten 9 Tagen 10 - 30g pro Mahlzeit, dann bis zu 14 Tagen: 1/6 des Körpergewichts: oder: die: Anzahl: der Lebensstage mal 70 pro Tag. Höchstmenge bis 3/4 Jahr 1 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei Flaschenkindern (bis 14 Tage): 1/6 des Körpergewichts an Flüssigkeit, davon 1/10 an Milch, 1/100 an Zucker.

**verschobene oder gedrückte Körperteile,** wie Hals, Nase, Ohren können durch regelmäßige, leichte Massage in die richtige Lage gebracht werden, da die Knochen weich und die Nähte noch nicht fest geschlossen sind. Stark hervortretende Stirnbeinknochen (Hörner) können so etwas zurückgehalten werden.

**Verstopfung:** siehe bei »Stuhlgang«.

**Wundsein:** wird durch Einölen und Pudern sogleich verschwinden, und kann sich, wenn nach jedem Trockenlegen mit Öl abgerieben und gepudert wird, eigentlich gar nicht einstellen. Pudern auch dort, wo sich Hautfalten am Körper finden, also am Hals, unter den Armen, Schenkeln usw.

**Würmer:** siehe unter »Parasiten«.

**Zähnen:** wickelt sich bei richtiger Ernährung von Mutter und Kind ohne Krämpfe ab. Eine Veilchenwurzel um den Hals, auf welche das Kind beißt, gibt Erleichterung. - Echte Bernsteinkette tut dem Kind gut. - Der Mensch hat 32 Zähne. Die ersten (Milch-) Zähne pflegen sich wie folgt zu entwickeln: im 6.-7. Monat die 2 unteren mittleren Schneidezähne, im 7. - 8. Monat die oberen mittleren Schneidezähne, im 8. - 12. Monat die 2 oberen und unteren äußeren Schneidezähne, dann die 4 Eckzähne und dann nach und nach 16 Kauzähne. Die 4 Weisheitszähne kommen erst spät, mit 18 Jahren etwa, wenn überhaupt. Die Milchzähne fallen bekanntlich im Laufe der späteren Kindheit allmählich aus und machen den zweiten Zähnen Platz.

## ***ERLÄUTERUNGEN, MUTTER***

Atmung des Neugeborenen 30-36 Ein- u. Ausatmungen in der Minute. Atmung des Erwachsenen 12-18 Ein- u. Ausatmungen in der Minute.

Nach gewissenhafter, langdauernder Durchführung der Mazdaznan- Atemübungen als Ziel 3-4 Ein- und Ausatmungen in der Minute. (7 Sekunden ein, 1-3 Sekunden Atem stauen, 7 Sekunden aus, 1-3 Sekunden Atem halten).

**Desinfektion:** um die Hände einwandfrei zu desinfizieren:

10 Minuten in heißem Seifenwasser bürsten zur Reinigung und Lockerung der Haut, unter fließendem Wasser abspülen und Nägel reinigen;

3 Minuten in Alkohol waschen: (Zusammenziehung und Entfettung);

2 Minuten in Kresolseifenwasser oder Desinfektionsflüssigkeit. Um Geräte, Wäsche usw. steril, keimfrei bzw. keimarm zu machen:

Auf physikalischem Wege: 10 Minuten auskochen oder in Heißluft Schrank) 1 Stunde auf 100-104 °C erhitzen, Wäsche in Dampfkessel 1 Stunde auf 100-104 °C erhitzen.

Auf chemischem Wege: in Lösungen von Oxy-cyanat, Alkohol 96%, Lysoform, Lysol, Kresolseife usw.

Auf mechanischem Wege: Wasserstoffsuperoxyd.

**Drüsen:** die Wichtigkeit dieser Organe fängt die Wissenschaft eben erst an, zu erkennen. Es herrscht aber noch viel Unklarheit auf diesem Gebiete. In der Mazdaznan-Drüsenkunde werden jedoch ihre Funktionen und Pflege genau gegeben. Wir empfehlen die im Mazdaznan-Verlag erschienenen Werke »Drüsenlehre« und »Panopraktik« (das selbe Werk ist auch unter dem Titel »Mazdaznan-Ruf an die Welt« herausgegeben). Wer diese Bücher studiert und befolgt, muß gesund, erfolgreich und glücklich werden.

**Einschießen der Milch:** am 3.-4. Tage nach der Geburt, Anschwellen und Schmerzempfindlichkeit für einen Tag. Vergeht von selbst. Warmhalten (keine Watte).

**Entwöhnen:** siehe bei »Stillgeschäft«.

**Eugenik:** siehe in Nachstehendem.

**Familienwissenschaft:** Grundbedingung ist die Pflege der Frau.

Dazu siehe »Mazdaznan-Wiedergeburt- und Familienkunde« und Dr. med. N. Müller: »Frauenbuch«, »Männerbuch«, »Eugenik«.

Zu häufige Geburten wirken schädlich auf die Gesundheit der Frau, wie nicht nur biblisch überliefert, sondern auch wissenschaftlich und statistisch erwiesen ist. Die Frau altert dadurch vorzeitig und verkürzt sich ihr Leben. Aber das ist nicht alles: zu häufige Geburten lähmen und ertöten auch die geistigen Kräfte und Fähigkeiten der Frau. Viele lebenskräftige, lebensmutige und geistig geweckte junge Mädchen mit genialer Begabung für Musik, Gesang, Schauspiel, Schriftstellerei, Malerei oder irgend einen andern Zweig der Kunst gehen schon wenige Jahre nach der Eheschließung zurück und führen ein geist- und freudloses Dasein ohne höheres Streben und ohne Zuversicht auf bessere Zustände. In den meisten Fällen haben zu rasch aufeinander folgende Schwangerschaften den Grund zu diesem geistigen Tod der Frau gelegt.

Auch eine vollkommen gesunde und kräftige Frau sollte zwischen 2 Geburten eine Ruhe- und Erholungspause von 7 Jahren, eine materiell veranlagte Frau nur 2 Kinder in 21 Jahren, eine spirituell veranlagte Frau nur 2 Kinder in 27 Jahren und eine intellektuell veranlagte Frau nur 2 Kinder in 40 Jahren haben. Dagegen ist das vorgerückte Alter weder der Frau noch des Mannes eine Grenze für die Zeugung von Nachkommen. Bei Befolgung der Eugenik bleiben Mann und Frau bis ins höchste Alter zeugungsfähig.

Über die Temperamente siehe »Mazdaznan-Selbstdiagnostik«. Dienstboten, Hausangestellte zu halten ist nicht gut. Die Mutter der neuen Generation wird weder die wissenschaftlich-individuelle Zubereitung der Mahlzeiten des Kindes und der Familie, noch die Pflege des Kindes Dienstboten anvertrauen, es sei denn, daß es sich um Hausgenossen handelt, die selbstbewußt den Weg des Fortschritts beschritten haben.

**Geschlechtsverkehr:** frühestens 3 Monate nach der Geburt, da sich sonst die Vagina (Scheide) nicht wieder zusammenziehen kann. Die Kenntnis der Naturgesetze, namentlich der Bedeutung des Luteins in den Geschlechtsorganen der Frau, wie sie in obigen Schriften gelehrt wird, führt höherstrebende Menschen zu bewußtem und kontrolliertem Umgang mit dem Geschlechtsverkehr (siehe auch ausführliche Erläuterungen in den Kapiteln »Intime Studien« eingangs dieser Schrift). Vollkommenste Kinder werden gezeugt, wenn der Vater 40 Jahre, die Frau wenigstens 20 Jahre zählt. Die kräftigsten Mädchen am 6. Tag, die kräftigsten Knaben ab 11.-15. Tag nach der Periode.

**Harn:** die Wöchnerin sollte etwa 1,5 Liter Wasser am Tag lassen. Bei Harnverhalten Berieseln der Blase mit warmem Wasser, vorsichtig aufrichten, Beine herabhängen lassen, den Ton zu Hilfe nehmen (wie beim Kind), Konzentration anwenden. Nur im Notfall katheterisieren.

**Hunger:** man sollte nur bei wirklichem Hunger essen. Hunger nicht verwechseln mit Appetit. Hunger hat der Mensch nur, wenn ihm eine trockene Brotkruste schmeckt. Vor allen Dingen nicht deshalb essen, weil wieder die Zeit da ist.

**Pflege der Frau:** siehe »Familienwissenschaft«.

**Puls:** des Neugeborenen 100-120 Schläge in der Minute des Erwachsenen 70-80 Schläge in der Minute des bewußt Atmenden ca. 60 Schläge in der Minute.

**Schwangerschafts-Vorsorgeuntersuchung:** gesunde Frauen, die an einer natürlichen Geburt interessiert sind, sollten, wie in früheren Zeiten üblich, allein mit einer Hebamme ihr Kind zur Welt bringen. Es gibt keine gesetzliche Verpflichtung zu Ultraschalluntersuchung, Impfung, etc. Von allen Eingriffen und maschinellen Untersuchungen während der Schwangerschaft muß abgeraten werden. Insbesondere von der Fruchtwasseruntersuchung, die ein großes Verletzungs- und Infektionsrisiko für das Ungeborene birgt, muß dringend abgeraten werden. Alle diese Diagnostikverfahren dienen

nur dem Geschäft mit der Angst; es gibt keinen Grund für eine gesunde Mutter mit natürlicher Lebensweise an der Gesundheit ihres Nachwuchses auch nur im geringsten zu zweifeln. Um den Verlauf der Schwangerschaft zu verfolgen genügen die äußeren Untersuchungen einer Hebamme (Abtasten und Abhören) vollauf.

**Skrofulose:** ist der alte Begriff für eine Reihe von Symptomen, wie Lymphknotenschwellung, -entzündung u.a. Sie entsteht, wenn die Zeugung vor Beendigung der Periode und vollkommener Reinigung stattfand. Man lese die Ehegesetze und Vorschriften für die monatliche Reinigung der Frau in den Dokumenten der alten Kulturvölker (Perser, Israeliten). (Nidda-Gesetz). Falls Skrofulose eingetreten, Massage der Keimdrüsen, vitaminbildende Ernährung.

**Stillgeschäft:** Stilldauer 9 Monate, höchstens 12 Monate, bis die ersten 4 Zähne da sind. Doch ist selbst die kürzeste Zeit schon der Mühe wert. Entwöhnen: hat der Säugling schon mit dem 4. Monat frische Frucht- und Gemüsesäfte und mit dem 6. Monat (Beginn des Zahnens) festere Nahrung, wie geriebene Möhren, Spinat, Bananen erhalten, so fährt er damit fort. Außerdem ersetzt man beim Entwöhnen am ersten Tage eine Mahlzeit Muttermilch durch eine Mahlzeit von 250-300 g »Säuglingsnahrung« (siehe unter Rezepten, bei vier Mahlzeiten täglich mit 10 Monaten, sonst entsprechend weniger), am zweiten Tage eine weitere Mahlzeit ebenso, und so jeden Tag eine weitere Mahlzeit, bis nach 5 - 6 Tagen das Kind entwöhnt ist. Um dieses Ziel sicher zu erreichen, schränkt die Mutter die Getränke, besonders das Gerstenwasser (siehe Rezepte) allmählich ein und bindet die Brüste erst nur wenig, dann ganz hoch, mit einem Brusthalter oder auch mit zwei kreuzweise über die Schultern gebundenen Tüchern.

**Tiermilch:** siehe bei Rezepten. Bei Stillhindernissen, von leiten des Kindes durch verstopfte Nase oder Schwäche, von selten der Mutter durch Hohlwarze: entweder das Kind so fest andrücken, daß es den ganzen Warzenhof umfassen muß, und zum Luftholen immer wieder absetzen. So zieht sich die Warze allmählich heraus, oder Trinken durch Saughütchen (*Infantibus*). Niemals abpumpen! Falls Milch zurückgeblieben alt, mit der Hand abdrücken. Bei Stillunmöglichkeit infolge Hasenscharte (offener Lippe) des Neugeborenen muß sofort operiert werden. Wolfsrachen (offener Gaumen) kann erst mit 6 Jahren operiert werden. Bei Schrunden der Brustwarzen das Kind nicht absetzen, fleißig ölen, in der Zwischenzeit Lappchen mit Perubalsam oder Dermatol auflegen. Auch Mazdaznan-Essenz.

**Stuhlgang:** nach dem dritten Tage natürlich durch Diät und Turnen. Abends kann ein Eßlöffel neutrales Öl (Petrolatum) genommen werden, auch als Einlauf. Stuhlverstopfung ist die Quelle der meisten Leiden, auch der Fraueaaaleiden. Der Darm ist der Herd der Selbstvergiftung, da Stoffe, welche länger als 12 Stunden im Darm verbleiben, in Zersetzung übergehen, Gifte und Parasiten erzeugen, die von den Zotten des Darms in den Körper aufgesogen werden. Man achte darauf, daß bei jeder Entleerung auch der Schleim fortgeht, da er sich sonst andere Ausgangspforten - Genitalien, Lunge, Rachen, Nase - sucht, die hierfür nicht eingerichtet sind und schwer zu leiden haben.

**Temperatur:** des Neugeborenen normal 37 °C, des Erwachsenen normal morgens 36,5 °C, abends 37,5 °C, darüber erhöhte Temperatur, ab 38 °C Fieber.

**Trinkwasser:** sollte zweimal destilliert sein, wenn nicht erhältlich, zweimal abgekocht und jedes Mal wieder erkalten lassen. Näheres siehe Flugblatt »Wasserkur«.

**Ultraschalldiagnostik** während der Schwangerschaft ist dringend abzuraten, da sie keinerlei Nutzen erkennen läßt. Bei der Ultraschalldiagnostik handelt es sich um eine Durchstrahlung des Körpers mit Ultraschallwellen, d.h. Schallwellen mit Frequenzen über 20 kHz, die wir nicht bewußt wahrnehmen können, die gleichwohl ihre Auswirkungen haben (*Ultraschallkrankheit*). Die Auswirkungen von Ultraschall auf das Ungeborene sind unzureichend erforscht, die Diagnostik dient lediglich: der Befriedigung der Neugier, zumal heutige Frauenärzte und Geburtshelfer oftmals nicht in der Lage sind, durch äußere Untersuchungsmethoden (Abtasten und Abhören) sich vom Zustand von Mutter und Kind

einen Eindruck zu verschaffen. Berücksichtigt man die Tatsache, daß Ultraschall bei der Zertrümmerung von Nierensteinen ebenso eingesetzt wird, wie noch in vielen anderen technischen Bereichen, erscheint der Einsatz zur Untersuchung des Ungeborenen um so bedenklicher.

**Vegetarismus:** ist bewußter Fortschritt auf dem Wege der Ernährung, den der Zeitgeist erfordert. Die Frau vor allem sollte darüber nachdenken und beobachten, wie negativ sich Fleischgenuß auswirkt auf den Gesundheitszustand des Menschen (Fleischvergiftung) und wie das Seelenleben und der geistige Fortschritt davon beeinflußt werden, welchen Einfluß er auf die Beherrschung der Leidenschaften hat.

Kann eine Frau, die selbst Mutter ist, weiterhin zugeben, daß die jungen Tiere den Alten genommen werden, nur um unseren Gaumen zu befriedigen?

Tierschutzvereinen anzugehören ist gut, - aber Wesen, die leben möchten, nicht ihres Lebens zu berauben, ist besser.

**Versäuerung:** (Aufstoßen, Sodbrennen vermeidet man durch Bevorzugung von hefe- und sauerteigfreiem Gebäck. Zu Früchten und Salaten etwas rohe Haferflocken oder Weizenkleie oder Puffreis, Puffmais und dergl. genießen. Rohe Haferflocken sehr angenehm und bequem in den gepreßten Harohtabletts. Weitere Mittel sind Lindenholzkohle und doppeltkohlensaures Natron (siehe Flugschrift »*Natronkur*«, Natron immer nehmen, wenn viel Früchte genossen werden.

**Vitamine:** Belebungs- und Schutzstoffe für das Drüsensystem, sind nicht in den Nahrungsmitteln an sich enthalten, sondern werden im Körper gebildet, wenn frische Nahrungsmittel von einwandfreier Beschaffenheit in wissenschaftlicher Zusammenstellung und Zubereitung genossen werden und Gärung im Darre vermieden wird. Näheres siehe Mazdaznan-Ernährungslehre und Kochbuch.

**Wundbehandlung:** genähte Damm- oder Scheidemille, welche mit verdünnter Mazdaznan-Essenz behandelt wurden (Spülung nach dem Wasserlassen und Kompressen als Vorlage) heilten überraschend schnell und narbenlos und entlockten dem Arzt stets Ausrufe wie »fabelhaft!«, »wunderbar geheilt!« Auch nach der Beschneidung ist ein Verband mit Mazdaznan-Essenz der beste und wir haben damit seit 20 Jahren bei Kindern und Erwachsenen ausgezeichnete Erfolge erzielen sehen.

**Zwillinge:** falls einander ähnlich, aus einer Monatsperiode, wenn ungleich, aus zwei verschiedenen Perioden (Jakob und Esau).

## **REZEPTE FÜR DEN SÄUGLING**

**Säuglingsnahrung:** 1/2 Tasse ganzen Weizen in einer Tasse Wasser über Nacht einweichen, in einem Liter Wasser weich kochen, durchschlagen und mit dem Rückstand wieder aufs Feuer, mit einer Prise Salz,

2 Eßlöffel Honig oder Rohrzucker, 1/2 Liter Milch auf 75 °C erhitzen und dann durch ein Tuch pressen. Bei schwachen Kindern 12 geschälte geriebene süße Mandeln hinzu. (Jede Mandel erst probieren, ob nicht bitter). Man gebe Säuglingen keinen Hafer. Hafer erhitzt, nur Weizen enthält die Stoffe, welche das menschliche Gehirn und Nervensystem in diesem Alter braucht. Ist einmal aus irgendeinem Grund die Bereitung aus ganzem Weizen nicht möglich, so verwende man frisch geschroteten Vollweizen oder Weizenflocken.

**Mandelmilch:** 12 geschälte: feingeschnittene: süße: Mandeln: in: 1/2 Liter kochendem: Wasser: 1-2 Stunden: stehen: lassen: und durchschlagen. Oder mit gleichen Teilen Kuhmilch und etwas Salz auf 75 °C erhitzen.

**Tiermilch:** (Kuh, Ziege, Stute): wird solche gegeben, so sollten zu je 25 ccm Milch 2 Eßlöffel doppelt destilliertes Wasser, 1/2 Teelöffel Rohrzucker und eine Prise Borax zugefügt und auf 75 °C erhitzt werden. Wo schwache Knochen (Rachitis, Englische Krankheit), eine Prise pulverisierte Kreide. Die Milch niemals kochen, wird durch Kochen unverdaulich und weniger



nahrhaft. Außer rohen Fruchtsäften kann auch Gemüse, Spinat, Möhren, Rhabarber gepreßt als Saft gegeben werden.

## **REZEPTE FÜR DIE MUTTER**

**Gerstenwasser**, zur reichlichen Milchbildung. 2 Eßlöffel ganze Gerste (dicke Graupen) in einem Glas Wasser mit einer Prise Salz 45 Minuten kochen, dann mit 2 Liter Wasser und einer Handvoll Feigen und Rosinen 30 Minuten kochen und durchschlagen. Je nach Geschmack Zitrone oder Honig zusetzen. Kalt oder warm ein erfrischendes Getränk.

**Zitrone**: als »Universalheilfrucht« als Limonade ohne Zucker für die Leber, Saft einer Zitrone mit 1/4 Teelöffel Salz geschüttelt für Leber und Magen. Im Ofen gebacken an Salate und Getränke gegen Rheuma und Leber, Zitrone mit Molken (heiß) für die Leber.

**Zitronenmilch**: Lasse den Saft einer Zitrone in ein Glas Milch eintröpfeln, während du letztere mit der Gabel schlägst. Die Milch wird flockig und ist so leichter verdaulich und sehr erfrischend.

**Orangenmilch**: auf dieselbe Weise.

**heiße Milch**: (aber ungekocht) mit destilliertem oder Vichy-Wasser, einer riss Borax und Cayenne, leicht verdaulich.

**saure Milch**: verrührt mit Muskat, abführend, gegen Parasiten.

**Kleiegetränk**: 1/2 Liter gereinigte Weizenkleie mit 2 Liter Wasser in irdenem Topf 2-3 Stunden in der Sonne stehen lassen und durchseihen.

**Mohnsamenmilch**: Nervenberuhigend, vor dem Schlafengehen. 2 Eßlöffel Mohnsamen zerdrückt auf 1/2 Liter Milch zwei Stunden simmern lassen.

**Leinsamentee**: 5 Eßlöffel Leinsamen in: 1 Liter Wasser einweichen und 10 Minuten kochen, so daß er sämig wird. Sehr gut für den Darm und für die Drüsen. Bei Erkältungen mit Zitrone und braunem Kandis, gut für die Schleimhäute, besonders zur Frauenpflege.

**Senneschoten oder -blätter**: bei Verstopfung 9 Schoten auf eine Tasse Tee kalt ansetzen, 6 Stunden ziehen lassen.

**Baldrian**: nervenberuhigend.

**Kakaoschalentee für die Nieren**: 6 Eßlöffel ganze Kakaoschalen oder 3 Eßlöffel Kakaoschalenpulver auf 1/2 Liter Wasser; etwa 10-15 Minuten kochen lassen und durchseihen. Mit oder ohne Zucker, evtl. Sahne oder Milch.

**Bohnenkaffee** anregend für das Herz. Für Wöchnerinnen 1 Teelöffel Pulver auf drei Tassen, hellgeröstet, vollreife Bohnen, gute Mischung, feingemahlen, in Kaffeebeutel (nicht Trichter) mit sprudelndem Wasser aufgegossen, ist aromatisch, ohne zu schaden. Sehr gut mit Sahne, die Sahne stets zuerst in die Tasse.

**Schwarztee**: Auf einen Teelöffel Teeblätter 1/2 Tasse kochendes Wasser aufgießen, 3 Minuten ziehen lassen, dann in eine gewärmte Kanne abgießen doch so, daß die schweren roten Teilchen, welche auf dem Grunde schwimmen, zurückbleiben. Danach gieße auf diesen blumigen, duftigen Extrakt noch ein Liter kochendes Wasser.

**Weizenschleim**: Weiche ganze Weizenkörner über Nacht ein, lasse 4 Stunden kochen, treibe durch ein Sieb, Öl und Gewürze nach Geschmack.

**Weizengrütze**: Rühre 1 Tasse Weizenschrot in 1/2 Liter sprudelndes Wasser, lasse 20 Minuten kochen und gib etwas Salz, Gewürz und Öl daran, oder Sahne und Fruchtsaft. Als Brei mit Tomaten-, Pilz- oder Meerrettichtunke und Salat oder gedämpftem Gemüse eine sehr gute Mahlzeit, oder verdünnt als Suppe.

**Breie, Suppen** usw. aus Flocken von Weizen, Hafer, Reis, Grünkern usw.

## ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

**1. Periode:** Während der drei Monate der intellektuellen Entwicklung wenig, aber konzentrierte, eiweißreiche Nahrung. Weizen als Schleim oder feines hefefreies Gebäck. Flocken, Früchte mit oder ohne Sahne, Mandeln (enthäutet) und Rosinen, Irisch-Moostee, wenig Eier. Alles sehr aromatisch und schön anzusehen servieren.

**2. Periode:** Drei Monate der spirituellen Entwicklung.: Etwas umfangreichere Mahlzeiten. Vitaminbildende Speisen. Außer Weizen auch etwas Roggen, Hafer. - Früchte, Salate. - Aromatischen Kaffee.

**3. Periode:** Drei Monate der materiellen Entwicklung. Reichhaltigere, gut geölte Gerichte. Breie, Grützen aller Art, auch Gerste. Vollkornbrot, Gemüse, besonders viel rohe Salate mit reichlich Tunke. Quark, Sauermilch, Leinsamentee.

Es ist werdenden Müttern und Wöchnerinnen sowie stillenden Müttern dringend zu empfehlen, ihre Diät überhaupt in naturgemäßem Sinne umzustellen. Wir empfehlen zur Einführung in die Küche die »Mazdaznan-Ernährungskunde und Kochbuch«, sowie die »Mazdaznan-Monatsratschläge«. Als wichtigste Punkte seien hier nur herausgegriffen: das gewöhnliche hefe- oder saureteiggetriebene Bäckerbrot aus Mehl, dem die für die Nerven so überaus wichtige Kleie entzogen wurde, gibt keine Kraft, beschwert den Darm, hindert die Drüsen an ihrer Tätigkeit. Gute Rezepte für gesundheitlich wertvollste Weizenbrote und andere Backwaren im Mazdaznan-Kochbuch. Gemüse, vorwiegend roh als Salate, in Verbindung mit ebenfalls rohen Flocken. Oder gedämpft ohne Wasser im eigenen Saft (*Aryanatopf*). Die gewöhnliche Art des Kochens vernichtet alle Werte, die gebräuchliche Art des Verdickens macht das Gemüse unverdaulich.

Über die richtige und vielseitige Zubereitung von Reis, Nudeln und Makkaroni, über den Heilwert der Früchte und Gewürze, über die ungeahnte Vielseitigkeit der Salatspeisen, gesundheitsgemäße Verwendung der Eier, Wert oder Unwert sämtlicher Nahrungsmittel, überhaupt über den Reichtum der fortschrittlichen Küche geben Ihnen genannte Bücher Aufschluß.

# SEHLUBWORT

## Weihnachten.

Gott nahm das Herz der Lilie weiß,  
draus wob Gott einen Glorienschein,  
zu schmücken die reine Mutterschaft  
mit der Kron' von himmelblauem Schein.  
Der heil'gen Mutter göttlich Herz  
singt unsrer Erde das Jubellied,  
bringt uns das hehre Sternenlicht,  
vor dem die Winternacht entflieht.  
Heil dir, du mein Erlöserkind,  
des Höchsten eingebor'ner Sohn,  
dein göttlich Licht erfüllt die Welt,  
und ist der Menschheit schönster Lohn.

**Dr. O.Z.H. Ha'nish**  
(Text und Melodie  
Mazdaznan-Liederbuch)



Otoman Zar-Adusht Hanish  
19.12.1844 – 29.02.1936

Wenn der Ruf gehört und ihm gefolgt, dann ist der gute Wille da, und somit der erste, wichtigste Schritt zum Fortschritt getan! Dieser gute Wille zum Fortschritt ist es eben, der den kennzeichnet, der noch einen Tropfen reinen, ungemischten Blutes in seinen Adern fließen fühlt. So gehet hin und zeuget mit reinen Gedanken, reinem Blut das Erlöserkind in euch, und wenn ihr frei von Leidenschaft euch dazu berufen fühlt, das Erlöserkind für eine neue Generation, von dem gesagt werden soll:

*Ein Kind ist uns geboren, gegeben uns ein Sohn!  
Gott legt auf seine Schultern die Herrschaft samt der Kron'.  
Sein Nam ist Fürst des Friedens, der Weisheit Wunderrat,  
Kraftheld und Ewigvater! Heil jedem, der ihn hat!*

## ZUR ENTSTEHUNG DIESER SCHRIFT

Die vorliegende Schrift stellt eine Zusammenfassung verschiedener Teile der Mazdaznan-Lehre dar, die zu dem Thema »Wunschkind« zusammengetragen wurden. Mazdaznan ist die der Neuzeit wiedergebrachte uralte zarathustrische Weisheitslehre, welche immer dort, wo sie von Völkern, Volksstämmen oder Einzelindividuen angenommen und realisiert wurde, zu Hochkulturen, bzw. einer Höherentwicklung führte. Sie stammt letztlich vom ältesten Zarathustra, der um 6900 v.Chr. in Persien wirkte.

Dr. O.Z.A. Ha 'nish war derjenige, welcher diese uralte Lehre der westlichen Menschheit wiederbrachte. Er sah die Notwendigkeit, die Naturgesetze aufzuzeigen, welche zwischen den Geschlechtern wirksam sind. Nach rund 90 Jahren kann man sich heute kaum noch vorstellen, was zu der damaligen Zeit dazu gehörte, dieses Thema zu behandeln, das heute in aller Öffentlichkeit dargestellt, behandelt und z.T. total entstellt wird. 1902 veröffentlichte

Dr. Ha'nish erstmalig die »*Inner Studies*« in den USA. Der gesamte Inhalt bezieht sich auf die Pflege, Gesundheit, Verjüngung des Menschen. In den beiden letzten Kapiteln 11 und 12 behandelt Dr. Ha'nish die Grundgesetze der Sexualität, Ehe und Zeugung gesunder und intelligenter Nachkommenschaft. Wegen dieser beiden Kapitel wurde Dr. Ha'nish von einem Gericht in den USA zu einer Gefängnisstrafe verurteilt.

Für heutige Menschen ist solch ein Urteil nicht mehr verständlich und nur aus der Betrachtung der Verhältnisse und Zustände jener Zeit zu begreifen. Die deutsche Gesetzgebung hatte zu der Zeit, als die deutsche Ausgabe der »*Inner Studies*« unter dem Namen »*Wiedergeburtstheorie*« erschien, ähnliche Paragraphen, so dass man hier die zwei Kapitel auslassen mußte.

So bleibt es unserer Zeit vorbehalten, die Blickrichtung auf die Naturgesetze in der menschlichen Fortpflanzung zu lenken, die trotz der Errungenschaften in anderen wissenschaftlichen Arbeiten in der Pflanzen- und Tierzucht weitgehend unbeleuchtet blieb. So bringen wir hier in Teil 1 die Übersetzung der amerikanischen Ausgabe von 1902. Wir sind uns bewußt, daß der Sprachstil nicht dem heutigen sachlich-intellektuellen entspricht. Es ging uns in erster Linie darum, den Sinngehalt so genau wie möglich wiederzugeben. Andererseits versuchten wir die Deutlichkeit und gleichzeitigen Feinheiten der Darstellung ebenfalls so gut wie möglich zu erhalten, die wir diesem subtilen Thema als angemessen empfinden.

Der 2. Teil gibt einen kurzen Einblick in die Thematik der Frauenpflege, zusammengetragen aus den verschiedenen Werken der Mazdaznan-Literatur.

Der 3. Teil ist die Zusammenfassung aller Kenntnisse aus der Mazdaznan-Lehre, welche Zeugung, Schwangerschaft, Geburt und Pflege des »*Erlöserkindes*« betreffen. Sie wurden in meisterhafter Weise von Schwester Marta Geldmacher dargestellt. Da sie sich in ihrem Beruf ganz und gar diesem Themenkreis gewidmet hatte, konnte sie vielen, vielen Müttern und ihren Kinder beistehen und Hilfe leisten. Ihrem Leben wurde durch das dritte Reich ein frühes Ende gesetzt. Doch in ihren liebevollen Ausführungen wirkt sie weiter.

Es erscheint uns als ein besonderes Bedürfnis unserer Zeit, die Weisheiten, Kenntnisse und Erfahrungen aus vorangegangenen Jahrtausenden, die segensreiche Wirkungen zeitigten, erneut darzustellen und eine Neuauflage zu diesem Themenkomplex herauszubringen. Angesichts weitverbreiteter Unkenntnis und dem oft anzutreffenden Gemisch aus Halbwissen und Halbwahrheiten, möchten wir allen Suchenden, vor allem der jüngeren Generation, Hilfen geben und Hilfe zur Selbsthilfe aufzeigen. Das Glück und die Gesundheit der kleinsten Zelle eines Volkes, der Familie, ist die absolut notwendige Voraussetzung für eine Neugestaltung der Zukunft.

Wir haben in der Gegenwart eine Umkehr auf allen Gebieten des Lebens nötig, wenn der Mensch auf diesem Planeten noch weiter existieren soll oder will!? Ein neues Menschengeschlecht könnte einen blühenden Paradiesgarten auf dieser Erde gestalten, wenn es im Einklang mit der Natur lebt und wirkt, anstatt gegen sie. Ein neues Menschengeschlecht entwickelt sich aus einzelnen Familien, die über allem Materialismus genügend Idealismus aufbringen oder sich bewahren und die Dimensionen der Menschwerdung, der Einfleischung begreifen, sich ihrer Verantwortung bewußt werden und gewillt sind, ihren Teil dazu beizutragen.

Angesichts der zunehmenden vertechnisierten Regelungen während der Schwangerschaft und Geburt erscheint es als notwendig, die natürlichen, gesunden und nicht zuletzt die idealistischen Aspekte der Menschwerdung zu behandeln in ihren praktischen Abläufen und Gesetzmäßigkeiten. Wie überall in der Schulmedizin die Technik und die Apparate auf einem gigantischen Vormarsch sind, zum größten Teil gegen alle Naturgesetze, so hat sie sich auch zu einem sehr großen Teil des natürlichsten Bereich des Lebens, der Schwangerschaft und Geburt bemächtigt. Auf der andern Seite haben wissenschaftliche Forschungen spektakuläre Ergebnisse in der Pflanzen- und Tierzucht realisiert. Teilweise sind sie genial zu nennen, teilweise als Darstellungen instinktloser, die Naturgesetze und alle ethisch-moralischen Gesetze mißachtende Verirrungen. Seit geraumer Zeit ist die

## DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NISH – DAS WUNSCH-KIND

*Klare und genaue Anleitungen für die kommenden Wunsch-Eltern*

Genmanipulation zu einem besonderen Interessengebiet geworden, das wirtschaftlich besonders lukrativ zu werden verspricht. Hier scheiden sich die Geister!

Die Verantwortung für die eigene Gesundheit, die jeder Mensch tragen sollte, ruß durch die Voraussetzung einer bewußten Lebensweise erfüllt werden. Das umfaßt ebenso die gesunde Entwicklung eines Kindes im Mutterleib in Bezug auf körperliche, seelische und geistige Gesundheit, die natürliche Geburt, die mit geeigneten Vorbereitungen nahezu schmerzlos verläuft und die Pflege eines optimal gesunden, glücklichen Kindes, frei von allen technischen und chemischen Manipulationen. Die Hausgeburt ist für Mutter und Kind das Normalste, Natürlichste und Gesundeste von der Welt. Es müssen nur die Informationen eingeholt werden, die Lebensführung eingestellt sein und alle Vorkehrungen getroffen werden.

Gegenwärtig zeigt sich glücklicherweise ein neuer Trend zur Hausgeburt. Und wir wünschen allen jungen Paaren, die sich ernsthaft mit diesem Themenkreis befassen, daß sie den Weg finden zur glücklichen Geburt eines Wunschkindes im eigenen Heize, der liebevollen Atmosphäre der Geborgenheit und Harmonie. Dann ist die Schwangerschaft nicht länger mehr als eine Art Krankheit zu betrachten, wie es seit geraumer Zeit gehandhabt wird, sondern durch die Einordnung in die Naturgesetze ein beglückendes Ereignis, in dem die werdende Mutter zur Mitschöpferin wird und sich ihrer Verantwortung und Kraft bewußt ist.

Auf diesem Wege liegt die Zeugung, vorgeburtliche Erziehung, Geburt und Pflege neuer Generationen, bewußt gestaltet von wissenden Eltern, die der Sehnsucht der Menschheit Ausdruck geben in den »Wunschkindern«, die als »Erlöserkinder« bezeichnet werden können, da sie die Lösungen aus alten Schicksalsbindungen bringen und frei von Belastungen den neuen Weg der Freiheit, des Friedens, der Liebe gehen können. -

So ist dies ein Weg, auf dem ein neues Zeitalter des Friedens, der Harmonie, des Glückes endlich heraufziehen kann, gemäß den uralten Prophezeiungen von einem goldenen Zeitalter auf Erden. Ein neues Menschenbild von edlen Charakteren, friedvollen, liebevollen Herzen, begabt mit höchster Intelligenz, mit Kräften und Talenten, wie wir sie nur von den edelsten und größten Menschen der Geschichte kennen, steht vor dem inneren Auge und wartet auf seine Verwirklichung. Mögen alle gesegnet sein mit den Kräften des Universums, die sich der Verwirklichung dieser Aufgabe annehmen. Sie folgen der Weisheitslehre aus Jahrtausenden. Dies Bewußtsein erfülle alle, die sich der Verbreitung dieses Zweiges der uralten Wissenschaft widmen.

Zum Schluß sage ich Dank allen Freunden und Mitarbeitern, die ihren Beitrag geleistet haben in früheren Jahren sowohl als auch in der gegenwärtigen Phase. Dabei möchte ich besonders die unermüdliche Tätigkeit für die Realisierung durch Martin Schröder und seine Lebensgefährtin Andrea hervorheben, sowie die technische Realisierung durch Andreas Schröder mit Annette Tront.

Bornum, den 23. Mai 1994

*Geka Schröder-Strohmeyer*



# LITERATURVERZEICHNIS

## HAUSGEBURT - BESSER FÜR MUTTER UND KIND

von Dr.med Inge Kelm-Kahl, Rowohlt-Verlag

Was bedeutet Hausgeburt für die Partnerschaft? Welche Fähigkeiten müssen wir uns als Paar erarbeiten, um ein erfolgreiches Geburtsteam zu werden? Wie bekommen wir Kontakt zu geeigneten Hebammen, und wie muß unsere ganz spezielle Geburtsvorbereitung aussehen? Wie verhält sich frau gegenüber dem Arzt, der ihrem Vorhaben negativ gegenübersteht und sie verunsichern will? Was muß ich tun, um mich zur Geburt stark zu fühlen, und wie organisiert eine Familie mit kleinen Kindern die Zeit danach? Diese und viele andere, ganz praktische Fragen werden ausführlich und alltagsnah behandelt.

Die Autorin hat selbst ihr erstes Kind in der Klinik und die beiden anderen zu Hause geboren. Da sie gelernte Ärztin ist, kann sie auch die von Schulmedizinern und Kliniken vorgebrachten medizinischen Argumente kompetent beurteilen. Internationale Untersuchungen und die erste bundesdeutsche Studie erhellen die Risiken von Klinikgeburten und die positiven Erfahrungen mit Geburten zu Hause. Schwangere heute haben weniger gläubiges Vertrauen in die Frauenärzte, dafür steigt ihr Zutrauen zum eigenen Körper. Sie wollen gebären, statt entbunden zu werden. In diesem Interesse werden sie zunehmend auch von jungen Hebammen unterstützt. Deshalb ist die Autorin guter Hoffnung, daß die Hausgeburt in Zukunft von mehr Frauen bejaht wird.

Die Autorin, Dr.med. Inge Kelm-Kahl, ist Ärztin und arbeitet als Medizinjournalistin. Sie hat drei Kinder: Eike, gebo 1986, Thorsten, geb.1988, und Yvonne, die während der Arbeit an diesem Buch 1989 auf die Welt kam.

### Zitate:

(S.7) »Ein bekannter Perinatologe verweist auf einem medizinischen Kongreß darauf, daß das Kind durch die modernen Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten bereits vor der Geburt »*verfügbar*« sei. Die Geburt werde »zu einer bloßen medizinisch relevanten Zäsur« und das Ungeborene in Zukunft immer mehr zu einem Patienten. Dann wäre ja folgerichtig, die Geburt unter diesem Blickwinkel als »Erlösung von einem krankhaften Zustand durch ärztliches Können« zu sehen.

(S.10) »Doch es gibt vielleicht auch eine andere Sicht? - Ja! - Es vertreten sie: Die Mütter, die zu Hause geboren haben - immerhin einige Tausend pro Jahr - samt Familien, junge, engagierte Hebammen, ältere Hebammen, die schon z.T. seit 30 Jahren Geburtshilfe betreiben, einige Ärzte, die Perinatalgruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie der Regional Officer for maternal and Child Health der WHO, Dr. Marsdon Wagner. In London gibt es eine Gruppe »International Home Birth Movement« (Internationale Hausgeburts-Bewegung), die sich in Literatur und auf Kongressen für die selbstbestimmte Geburt einsetzt. Und es existieren Studien, die belegen, daß das Kind einer gesunden Mutter daheim weniger gefährdet ist, zu sterben, krank oder verletzt zu werden als bei einer Klinikgeburt.«

(S.47) »Es ist wissenschaftlich bewiesen, daß bei der Hausgeburt für gesunde Schwangere die Komplikationsrate geringer ist als bei einer Klinikgeburt. Das größte Risiko für das Kind unter der Geburt ist heutzutage die Beeinflussung durch Schmerzmittel, Anästhetika und Wehenmittel. Diese werden bei der Hausgeburt nicht eingesetzt.«

## VOM ABENTEUER DER GEBURT.

Die letzten Landhebammen erzählen

Marianne Grabrucker, Fischer-Verlag, in der Reihe „Die Frau in der Gesellschaft“ Alte Landhebammen, die letzten „Weisen Frauen“, erzählen von ihrem Leben, den Abenteuern ihres Berufs, ihren Erfahrungen. Marianne Grabrucker befragte Hebammen aus der Bundesrepublik, Italien und der Schweiz. Es gelang ihr, Traditionen von Frauen festzuhalten, Kenntnisse, die immer mehr verlorenzugehen drohen. So erfahren wir von Aspekten des Frauenlebens, die bisher gar nicht oder

**DR. OTOMAN ZAR ADUSHT HA'NISH – DAS WUNSCH-KIND**  
*Klare und genaue Anleitungen für die kommenden Wunsch-Eltern*

nur lückenhaft und verzerrt dokumentiert sind. Ein Stück Frauenkultur wird damit vor dem Vergessen und der Geschichtslosigkeit bewahrt.  
Neben den Berichten der „Wehmütter und Weisen Frauen“ steht ein historischer Exkurs der Autorin, der die Geschichte der Geburtshilfe aus weiblicher Sicht beschreibt.

**IMPFEN - EIN VERBRECHEN AN UNSEREN KINDERN**

Sonderdruck, im Verlag Natur und Heilen  
erschienen Nikolaistraße 5, D 80802 München

**IMPFUNGEN - DER GROSSE ANGRIFF AUF GEHIRN UND SEELE**

Harns L. Coulter, Hirthammerv Verlag.

**Thema:** Forschungsergebnisse über durch Impfungen geschädigter Kinder (Gehirnentzündung und als Folge davon Autismus, Lernbehinderungen, Allergien etc.)

# **ADRESSEN:**

**GESELLSCHAFT FÜR GEBURTSVORBEREITUNG BUNDESVERBAND E. V.,**

Postfach 220106, D 40608 Düsseldorf, Tel. 0211-25 26 07

Hier erhalten Sie Adressen von Hebammenpraxen, Beratungsstellen, Kursen etc. des gesamten Bundesgebietes (DM 3; Rückporto für Info-Heft beilegen).

**BAND FREIBERUFLICHER HEBAMMEN DEUTSCHLANDS (BfHD)**

Ludwig-Uhland-Str. 28, D 69151 Neckargmünd, Tel. 06223-7 1178 (Anrufbeantw.)

Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern-Sein e.V.,

Häberlstr. 17, D 80337 München, Tel. 089-53 20 76

**GEBURTHAUS FÜR EINE SELBSTBESTIMMTE GEBURT E.V.,**

Kontakt- und Beratungsstelle,

Gardes-du-Corps-Str. 4, D 14059 Berlin, Tel. 030-3 22 30 71

**HYMA-LAYA BIOLOGISCHE HEIL- UND PFLEGE MITTEL**

Rolf Stauder, Kaiser-Max-Str.13, D 87600 Kaufteuren, Tel.: 08341-2416

**NEUZEITLICHE DIÄT- UND LEBENSSCHULE / MAZDAZNAN-VERLAG**

Mazdaznan-Seminare über gesunde Lebensführung

NDL, Kurstr. 4-6, D 34549 Edertal-Bringhausen, Tel.: 05623-94 94 0

**MAZDAZNAN-PFLEGE MITTEL, Herstellung, Groß- + Einzelhandel**

Körperpflegeöle, Ätherische Öle, Tees, Aryana-Kochgeschirr, Hygieneartikel

Martin Schröder, Seesener Str.1S, D 31167 Bockenem, Tel. + Fax: 05067-6362

# BIBLIOGRAPHIE

(Buchempfehlungen)

## ***„Ganzheitliche Vorbereitung auf die Elternschaft“***

- Hermann Meyer, Trigon Verlag:  
*Gut gezeugt ist halb gewonnen – Die Zeugungssituation bestimmt Dein Schicksal*
- Bauer/Hoffman/Görg: *Gespräche mit Ungeborenen.* Urachhaus.
- Christine Schilte, Françoise Auzouy: *Das Wunder Schwangerschaft*
- Dr. David Chamberlain: *Woran Babys sich erinnern.* Koesel Verlag.
- Dr. Elisabeth & Nikolaus Müller « *Das anatomische Frauenbuch* »
- Dr. Nikolaus Müller « *Das anatomische Männerbuch* »
- Dr. Thomas Verny & John Kelly:  
- *Das Seelenleben der Ungeborenen.* (Verlag Ullstein 1993)
- Eve Marnie: *Liebesband.* Verlag Alf Lüscher
- Frédéric Leboyer: *Geburt ohne Gewalt.* Koesel Verlag
- Gerhard Hüther / Inge Kreuz:  
- *Das Geheimnis der ersten neun Monate – Unsere frühesten Prägungen*
- Henry G. Thietze: *Botschaften aus dem Mutterleib* Ariston
- Karl König: *Die Ersten Drei Jahre des Kindes* (1994)
- Katharina Zimmer: *Das Leben vor dem Leben.* Koesel Verlag
- Margit Dahlke, Rüdiger Dahlke, Volker Zahn: *Der Weg ins Leben,* Goldmann Verlag
- Moll: *Natürliche Nahrung für mein Baby*
- Omaljev-Bongartz:  
- *Tagebuch einer Schwangerschaft mit Sonnenkost*
- Dr. Otoman Zar Adusht Ha'nish:  
- *Wiedergeburt- und Familienkunde*  
- *Das Wunschkind*
- Omraam Mikhaël Aïvanhov:  
- *Die Erziehung beginnt vor der Geburt* Verlag Prosveta  
- *Die Sexualkraft oder der geflügelte Drache* Verlag Prosveta  
- *Die wesentliche Aufgabe der Mutter in der Schwangerschaft* Verlag Prosveta  
- *Liebe, Zeugung, Schwangerschaft. Die geistige Galvanoplastik und die Zukunft der Menschheit* Verlag Prosveta
- Pamela Weintraub & Dr. Thomas Verny: *Das Leben vor der Geburt* (1994)
- Werner Christian: *Die Ersten Sieben Jahre,* (Buch 1988)

\* \* \*

# ERZIEHUNG

- John Gray, *Kinder sind vom Himmel* (1999)
- Adele Faber+Elaine Mazlish *Liberated Parents liberated Children – Ein Ratgeber zu einer glücklicheren Familie*
- Jirina Prekop; Christel Schweizer *Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen*
- Monika Kiel-Hinrichsen & Renate Kviske: *Wackeln die Zähne – wackelt die Seele“*
- Phillipp A. Schoeller / Jerzy May: *Coaching Kids – Erziehung zum fröhlichen Miteinander*

## *Aufforderung zum Mitmachen!*

Liebe Leserin, lieber Leser,

welchen Eindruck hat dieses Buch auf dich gemacht?

Hast du Lust bekommen als **SeminaristIn**, als **Workshop-LeiterIn**, als **BeraterIn** für die Aufklärung unserer Jugendlichen, jungen Erwachsenen und zukünftigen Eltern im Zusammenhang mit Fragen rund um Sexualität, Partnerschaft, Kinder(kriegen) und Erziehung tätig zu werden?

Zu Fragen wie:

- « *Mann & Frau-Sein im 3. Jahrtausend* »
- « *Das Leben & sich selbst neu verstehen!* »
- « *Glück & Erfolg haben* »
- « *Was es bedeutet „Ganzheitlich für Frieden zu arbeiten?“* »

oder ...

Ganz einfach uns bei der Vermarktung unserer Schriften über den Direktverkauf zu helfen, wobei wir mit einer ganz bestimmten Strategie arbeiten, die dich deine Zeit optimal nutzen lässt, die du pro Tag, pro Woche zur Verfügung hast? ... und dich ein sehr gutes Geld verdienen lassen kann, wenn du es auch so tust!

Wie auch immer, wir freuen uns, wenn dich das Buch, unsere Schriften zu einer Zusammenarbeit motivieren konnten! Melde dich einfach unter

***REAL.PEACEWORK@GMAIL.COM***

und stelle uns deine Fragen! Wir freuen uns auf dich!

Liebe Grüße

Christopher mit Team

p.s.: Für andere Fragen, Hinweise und Tipps kannst du dich mit der gleichen eMail-Adresse bei uns melden. Wir freuen uns über deine Kontaktaufnahme.

Für finanzielle Unterstützung (die auch wichtig ist) hier unsere Bank-/ Kontoverbindungen:

### ***OBERBANK AG - 3 BANKEN GRUPPE:***

Konto: 721-2145.67 ; BLZ: 15000

IBAN: AT401500000721214567

BIC: OBKLAT2L