

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 1

Rubrik: Warenbericht

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

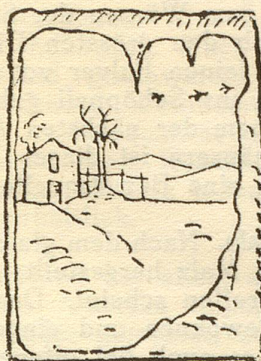
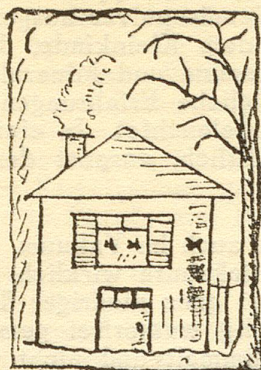
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

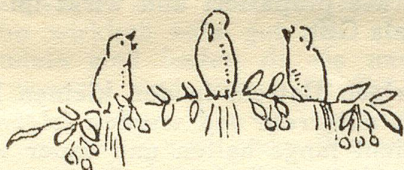
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Wo der Vatter isch verwacht
Und sich hie zum Spiegel macht,
Seht er ufem obre Rand
Still und ärnst und unverwandt
Unsri Maisli angstesvoll,
Was ächt do no werde soll!

D' Chöpfli hän si hange loh,
Ains sitzt zmitzt, ains dert, ains do! —
Stuunend luegt's der Vatter a, —
Und dänn lacht dä gueti Ma!
„Läde-n-uf!“ Enanderno
Sin verschwunde d' Maisli do!

Frau S. Vogel.



WARENBERICHT

Unter dieser Rubrik werden jeweils Berichte erscheinen über neue interessante Errungenschaften auf dem Warenmarkte des Lebensreformers. Auch über Klarstellungen von Art und Weise der Zubereitung guter und schlechter Artikel werden wir den Leser immer auf dem Laufenden halten.

Trockengemüse. Einer nordischen Firma ist es gelungen, frische Gemüse nach einem Vakuumverfahren so zu trocknen, dass sie sich weder in Farbe noch Geschmack verändern. Wie Versuche an Tieren gezeigt haben, sind die Vitamin- und Ergänzungsstoffe fast unverändert darin enthalten, so dass solche Trockengemüse den Konserven (auch wenn sie naturrein eingemacht werden) immer noch weit überlegen sind. Auch sind solche nicht teurer als Konserven, da ca. 100 Gr. Trockengemüse ungefähr einer Kilobüchse Konservengemüse entsprechen. Auch kann nur ungedüngtes Gemüse auf diese Art getrocknet werden, da das gedüngte einen ganz üblen Geruch annimmt. (Der Fabrikant teilte auf diese Frage mit, er könne gedüngtes Gemüse, so schön und gross es sei, nicht gebrauchen, da es «stinke».)

Für solche, die das Vakuumverfahren noch nicht kennen, sei noch bemerkt, dass auf diese Art das Wasser im luftleeren Raum ohne grosse Erhitzung herausgezogen wird, weshalb die aktiven Stoffe auch nicht verloren gehen. All diese Gemüse sind auch als

Gemüsepulver erhältlich. Zum Würzen der Speisen für Suppen und Saucen, auch zum Würzen der Salate sind solche Gemüsepulver ausgezeichnet. Jedoch den grössten Dienst erweisen sie dem Kleinkinde, dem man diese feinen Pulver voller Reichtum an Vitamine und Mineralbestandteilen ins Schöppeli geben kann. Diesbezügliche Erfahrungen werden in einem der nächsten Artikel noch näher beleuchtet. In einigen Reformhäusern ist dieses Produkt schon erhältlich, ansonst der Verlag gerne eine Bezugsquelle angibt.

Kräutermalz. Nach dem gleichen Verfahren, also auch im Vakuum, wird ein neues Malz hergestellt, das alles bis jetzt gekannte wirklich stark zu übertreffen scheint. Das Malz wird also bei ganz niedriger Temperatur gewonnen und eingedickt und fast völlig wasserfrei gemacht, so dass es auch bei offener Büchse nicht schimmelt und nicht verdirbt. Durch die niedrige Temperatur bei der Herstellung bleiben die Vitamine noch erhalten, was bei der leichten Assimilationsfähigkeit dieses Produktes ein hervorragendes konzentriertes Kräftigungsmittel präsentiert. Zur Wirkung des Malzes kommt noch diejenige der kalt ausgezogenen und ebenfalls im Vakuum eingedickten Kräuter, die eine nährnde, anregende und zugleich reinigende Wirkung auf den Gesamtorganismus ausübt. Dieses Alpenkräutermalz ist unter der Marke «AVOBA» in den Reformhäusern erhältlich.

Trockenfrüchte. Beim Einkaufe von Trockenfrüchten sei man sehr vorsichtig, denn die meiste handelsübliche Ware ist geschwefelt, mit Soda gebleicht oder sonstwie präpariert und wirkt im Körper infolge dieser Präparation direkt als Gift.

Datteln. All jene klebrigen Datteln in den kleinen Kistchen und Schachteln sind nicht mehr naturrein und werden folgendermassen präpariert, weshalb sie auch nicht lange halten und sauer werden.

Vorerst wird ein heisses Bad gemacht in welchem raffinierte Glykose (Maisstärke) aufgelöst wird zu einem dünnflüssigen Syrup. Dann kommt die von Natur etwas harte, d. h. feste Dattel in dieses Bad und wird so wie vorgekocht, schön weich, klebrig und glänzend. Sie präsentiert mehr, und man braucht so die vielleicht nicht ganz gereifte Frucht nicht auszuschneiden, da alle nun schön weich sind. Durch dieses Verfahren sieht die Dattel nach den Händleransichten allerdings schön aus, jedoch sie hat ihren Hauptgehalt verloren. Wenn Sie Datteln kaufen, dann achten Sie darauf, dass die Früchte nicht klebrig sind, sondern noch den ursprünglichen Fruchtstaub (wie bei der selbstgedörrten Zwetschge) haben. Diese Dattel, wenn sie auch etwas hart ist, ist naturrein und auch unbegrenzt haltbar. Verlangen Sie im Reformhaus naturreine Datteln, denn die Dattel ist eine ganz hervorragende Energienahrung. Auch das Dattelmarm wird aus naturreinen Datteln mit Honig nach Art der Araber hergestellt.

Birnen. Man sollte nur die braunen Bauernbirnen essen, denn die gelben kalifornischen sind sehr stark geschwefelt und sind, wie Ragnar Berg sagt, in Gift verwandelte Nahrung. Ich habe am eigenen Körper Versuche angestellt mit geschwefelten Früchten und nach einigen Wochen milchschorffartige Ausschläge erhalten, die nach dem Genuße von rohem Spinat und Zitronensaft erst nach drei Wochen wieder ganz verschwanden. Ich warne also vor den geschwefelten Früchten und sollten solche in keinem Reformhause zu treffen sein, ansonst dem Inhaber eine strenge Rüge seitens der Kundschaft nicht erspart bleiben darf. Fordert von den Reformhäusern Konsequenz, denn es liegt nicht nur im Interesse der Sache, sondern auch des Reformhauses.

Aprikosen, sowie fast alle kalifornischen Trockenfrüchte sind geschwefelt und an der schönen hellen Farbe gut zu erkennen. Eine ungeschwefelte Aprikose ist ziemlich dunkel und fast hellbraun. Auch die hellen kalifornischen Weinbeeren (Sultaninen) sind geschwefelt und man kaufe die blaue naturreine, sonnengetrocknete Weinbeere. Es ist seit einigen Tagen eine ganz vorzügliche Auslesequalität als Avoba-Weinbeeren im Handel, die von starkaromatischen, fleischigen, kernlosen Kleintrauben gewonnen werden. Solche sind in jedem Reformhaus in Pfund- und Halbpfundpackungen erhältlich.

Äpfel werden in die Schweiz und nach Deutschland vor allem als Dampfäpfel hunderte von Eisenbahnwaggons aus Amerika importiert und unser gutes einheimisches Obst wird entweder gemostet, zu Schnaps gebrannt oder geht als Apfelschnitzli in grossen Quantitäten ins Ausland. Wer also gerne getrocknete Äpfel isst, verlange im Reformhaus an Stelle der fast gehaltenen Dampfäpfel die schönen, etwas bräunlich angehauchten einheimischen Apfelschnitze.

Vollkornteigwaren. Es werden heute so viele Marken Vollkornteigwaren angeboten, die so schön hell sind, dass der Kenner sofort sieht, dass es sich dabei entweder um eine Unwissenheit oder um einen Schwindel handelt. Vollkornteigwaren müssen (wenn sie aus Mehl gemacht werden) ziemlich dunkel sein und wenn sie aus Gries gemacht werden, sind sie etwas heller, jedoch müssen die kleinen Kleiestückchen darin ersichtlich sein. Die Firma Geschw. Meyer in Lenzburg liefert mit ihren Steinmetzteigwaren eine wirklich feine Vollkornware, die trotz der dunklen Farbe wirklich sehr gut und anempfehlenswert ist. Die Avoba-Vollkornnudeln sind heller, da sie nach einem anderen Verfahren aus Gries gemacht sind, jedoch ist die Kleie wie kleine Punkte in der Ware sichtbar, sodass sie wie gesprenkelt aussieht. Man sei also diesbezüglich vorsichtig und ziehe Wasserteigwaren den Eierteigwaren entschieden vor, da Eier als grosser Säurebildner bekannt sind und gemieden werden sollten.

Mit den Nahrungsmitteln möchte ich für diesmal Schluss machen und noch etwas kurz streifen, was besonders der Hausfrau sehr wichtig ist, nämlich ein gesundes, neuzeitlichen Anforderungen entsprechendes Bett bzw. eine

Neue Reformmatratze. Wer einmal in die Lage kommt, neue Matratzen anzuschaffen, oder die alten umzuschaffen, der verfehle nicht, einen Prospekt von der Firma Hüser & Cie. in Basel über die Schlaraffiamatratze kommen zu lassen. Diese Matratze ist so konstruiert, dass sie auf jede Bewegung des Körpers reagiert und niemals einseitig hart wird, indem sich eine Mulde in der Mitte bildet, die die Blutzirkulation hemmt und Stauungen verursacht. Besonders bei Kranken, die lange liegen müssen, ist die Schlaraffia-Matratze eine wirkliche Hilfe, denn auf dieser neuen Matratze gibt es unter normalen Umständen niemals ein Wundliegen. Ich habe die Herstellungswerke persönlich besucht und mit solchen geredet, die sie schon jahrelang in Deutschland ausprobiert haben, und ich kann jedem Gesinnungsfreunde nur raten, sich im Bedarfsfalle nicht einzudecken, bevor er die Schlaraffia-Matratze kennen gelernt hat.

Wir bitten alle Gesinnungsfreunde Fragen auch über Artikel ruhig an uns einzusenden und wir werden bestrebt sein, alle möglichst eingehend zu beantworten.