

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: 2

Artikel: Eine schnelle Hilfe

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968537>

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>

ZUR FREUDE DER KINDER

FINKLIGSANG.

«Ziliwitt, ziliwitt, ziliwitt,
Die Ärd isch schön und wit!»
's Finkli singt's im Sunneschi,
Jetzt wird's bald wohl Fröhlig si! —

Jo, i freu mi hätzlig druf,
Waisch no dört sälb Wägli uf,
Dört am sunn'ge Waldrand a
Het's doch amme-n-öppis gha?

Öppis Liebs, wo duftet süess,
Veietli die Fröhligsgrüess!
«Heb Geduld, enanderno,
Ziliwitt, ziliwitt, se sin si do!»

Frau S. Vogel.



EINE SCHNELLE HILFE.

Wenn nach des Tages Hast und Unruhe deine Gedanken stürmisch hin und her jagen, und du wegen jeder Kleinigkeit deine Fassung verlierst, wenn du selbst im Bett unruhig mit schwerem Kopfe für deine müden Glieder vergebens nach Schlaf suchst, oder wenn die vielleicht fieberhafte Unterhaltung und zu stürmische Arbeit des Tages dir keine Ruhe lässt und dir immer wieder wie ein Film durch den Kopf wandert, wenn dir die Last des Tages als eine zu schwere Bürde Lebensfreude und Lebensmut rauben möchte, ja, wenn all das, sowie vielleicht auch eine diätetische Kur den Blutandrang zum Kopfe vergrössert, den Druck auf das Gemüt erhöht und all die unangenehmen, nervenzermürenden Nebenerscheinungen zu Tage fördert, dann greife als erstes zu einem physikalischen Hilfsmittel, dem

Lendenbad. Durch einen befreundeten Heildiätiker, Herrn Serex, wurde ich, als sich unsere Wege einmal kreuzten, auf dieses Bad aufmerksam gemacht, und ich habe seitdem wirklich wunderbare Erfahrungen damit erleben und beobachten dürfen. Das Lendenbad, das im Prinzip auf die Kuhnebäder aufgebaut ist, ist von einfacher Anwendung mit grosser Wirkung.

Sein Gebrauch zeitigt zwiefachen Erfolg, denn erstens zieht die örtliche kalte Wasseranwendung das Blut in die gewünschte Körperpartie, auf diese Weise die Überlastung anderer Organe aufhebend und so schon Erleichterung schaffend und zweitens werden durch dieses Lendenbad sehr viele schlechte Stoffe (Selbstgifte) mit dem andrängenden Blute in die Lenden geführt, wo sie durch die Nieren nun leicht ausgeschieden werden können.

Als einigermaßen passende Illustration möchte folgendes Beispiel zur Veranschaulichung dienen.

Wenn nach einem Platzregen alle Weglein eines ebenen Gartens voll schmutzigem Wasser sind, und du in der Mitte des Gartens den Deckel des Sickerwassers öffnest, so dass alles Wasser in dieses Fass fließen kann, wirst du bemerken, dass sobald das Wasser in den Rinnen zu laufen anfängt, der teilweise schon abgelagerte Schlamm sich durch die Bewegung des Wassers wieder zu heben beginnt und mit dem wegfließenden Wasser in dem Fass verschwindet. Nachdem alles Wasser abgelaufen ist, sind die Wege rein gewaschen und der Schmutz ist unten im Fass.

Obwohl dieses Beispiel nicht vollständig zu übertragen ist, illustriert es doch in grossen Zügen die Wirkung, die ein Lendenbad im Körper auszulösen vermag. Wenn nämlich irgendwelche Körperteile, auch ungewollt, kalter Nässe ausgesetzt sind, konzentriert sich das Blut auf jene Orte, da sie eine Blut- und somit Kraftzufuhr benötigen. Ist nun das Blut versäuert, dann lässt es die Säure an jenen Stellen liegen, da es schnell an einen Ort fährt, alles mitnimmt und langsam wieder zurückkehrt, indem es die schweren, vielleicht schon kristallisierten Säuren liegen lässt. Man hat dann Rheumatismus und schreibt dies der Erkältung zu, während doch die rheumatischen Schmerzen nicht der Kälte, sondern dem durchsäuerten Blute zu verdanken sind. Es ist daher nur halbe Arbeit gegen diese Schmerzen und nicht auch gegen die Versäuerung des Blutes vorzugehen. Ein gutes Einreibemittel vermag die Säure, die wie spitze Nadeln in die Nerven sticht, wieder aufzulösen und der Schmerz ist verschwunden, jedoch die Säure ist immer noch im Blute *).

Und nun zum Lendenbad und seiner

Anwendung. Irgend ein Wasserkessel oder Holzkübel wird mit ganz kaltem Wasser bis 3 cm zum oberen Rande gefüllt. Darüber legt man ein ungefähr 15 cm breites Brettchen und zwar gegen den Rand des Kessels resp. Eimers. Bevor man nun das Bad nimmt, ist es unbedingt notwendig, dafür zu sorgen, dass der ganze Körper gut durchwärmt ist, und dass man ja keine kalten Füsse hat. Es ist sehr ratsam, sich recht warm anzuziehen und die Fenster des Raumes zu schliessen, damit weder etwas Kaltes, noch ein Luftzug von aussen an den Körper herankommen kann.

Mit entblössten Lenden setzt man sich alsdann etwas gespreizt auf das Brettchen und zwar so, dass das Wasser gerade unterhalb der Genitalien (Geschlechtsorgane) frei ist.

Eine Bürste oder ein gewöhnlicher Holzstab, mit einem rauhen Lappen umwickelt, dient zur Waschung, die genau folgendermassen vorzunehmen ist.

Man taucht die mit dem Lappen umwickelte Bürste in das kalte Wasser, fährt auf der einen Seite der Genitalien hinauf und auf der andern wieder hinunter in das Wasserbecken, taucht wieder ein, fährt auf der entgegengesetzten Seite hinauf und auf der andern wieder hinunter, dabei immer wieder in das Wasser tauchend.

Um die feine Reaktion nicht zu beeinträchtigen, ist strenge darauf zu achten, dass die Hand selbst nie ins Wasser taucht, da solche dadurch vergrösserte Blutzufuhr erhalten würde, was auf Kosten der intensiven Ableitung nach der Lendengegend geschehen müsste.

Auch soll man bei den Waschungen nicht zu hoch hinauffahren, da die Wirkung wirklich nur so recht gewaltig einzusetzen vermag, wenn man

*) Wie man das Blut entsäuert, zeigt der Leitartikel dieses Heftes.

sich streng an die gegebenen Vorschriften hält. Es kann beispielsweise bei unrichtiger Anwendung vorkommen, dass Menschen mit empfindlicher Blase sich kleine Störungen zuziehen, weshalb man genau auf obige Anwendungsart achten sollte.

Die Dauer des Bades kann nicht fest bestimmt werden, da man mit solchem fortfährt, bis man das leichte Gefühl der Entspannung und Entlastung im Kopfe, sowie im ganzen Oberkörper verspürt. In der Regel wird es 20 bis 30 Minuten angewandt, kann jedoch anfangs auch nur halb solange dauern.

Zu jeder Zeit kann man zu diesem schnellen Hilfsmittel greifen, so z. B. wenn man während einer Diätkur Krisen unterworfen ist, die dadurch schnell beseitigt werden können.

Des Nachts vor dem Zubettegehen, ist dieses Bad wirklich allgemein als eine wahre Wohltat für den Körper zu empfehlen. Der Schlaf wird viel leichter und ruhiger und wer sich der wohltuenden Wirkung dieses Lendenbades einmal so recht bewusst ist, dem wird es zum steten Bedürfnis, bevor er sich zur Nachtruhe niederlegt.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Rachitis. An C. W., Montana. Wie Sie mir mitteilen, leidet Ihr Kind an Rachitis. Es ist sechs Monate alt, immer bleich, schnell erkältet und kränklich und scheint Ihnen trotzdem nicht schwach zu sein, da es dick und fest ist.

Der Arzt hat Ihnen verordnet, dem Kinde Gemüse zu geben, was sehr gut ist, nur hat er leider vergessen, Ihnen zu sagen in welcher Form. Sie gaben der Kleinen Spinat aus der Konservenbüchse und finden, es habe ihm nicht gut getan, was ich wohl begreife, denn erstens ermangelt Konservenspinat jeder Spur des belebenden Stoffes, dessen das Kind hauptsächlich bedarf und zweitens wird zum Grünen solcher Gemüsekonserven Kupfervitriol verwendet, was von unserem neuzeitlichen Standpunkte aus, auch in der angewandten Potenz (Menge) als direktes Gift zu betrachten ist.

Ferner entnehme ich aus Ihrer Mitteilung, dass das Kleine jetzt, nachdem es ein halbes Jahr alt ist, immer noch alle zwei Stunden eine Flasche gut gekochte Kuhmilch bekommt und auch des Nachts will es seine drei Schoppen, da es, wie Sie angeben, sonst schreit vor Hunger.

Da Sie das Wort «Hunger» gebrauchen, gebe ich Ihnen zu, dass das Kind wirklich ausgehungert ist, trotz der vielen gut gekochten Kuhmilch, die es bekommen hat. Einesteils ist es mit den Nährstoffen Fett und Eiweiss überfüttert, während es im übrigen an verschiedenen Mineralbestandteilen (Nährsalzen) und besonders an den so wichtigen Lebenselementen, der Vitamine hungert. Schade ist, dass das Kind nicht länger als 14 Tage Muttermilch bekommen hat, denn es gibt und wird nie etwas besseres für den Säugling geben, als die Milch, die als lebengebender Born aus der Brust einer gesunden Mutter quillt.

Dadurch, dass Sie die Milch gekocht haben, wurde sie physiologisch d. h. in ihrer stofflichen Zusammensetzung schon nachteilig verändert, und zweitens töteten Sie damit alle Vitamine, die das Kind als Energiespender so notwendig gehabt hätte.

Auch ist es grundfalsch, dass das Kind nachts überhaupt etwas zu essen bekommt, und ich kann eine Mutter nicht begreifen, die nicht so viel natürlichen Sinn (Instinkt) hat, um zu fühlen, dass der kindliche Organismus, vor allem Magen und Darm, nachts seine Ruhe haben muss. Es tut mir für die Kleine weh, wenn ich nun sagen muss, dass sie des Nachts keinen einzigen Schoppen mehr bekommen darf, denn nun muss sie sich vielleicht einige Nächte müde schreien, um der Torheit ihrer Mutter willen.