

**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

**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **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:** 08.02.2026

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



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.



Ich rate Ihnen also, und sagen Sie es auch Ihren Freundinnen, bevor ihre Kinder krank sind, folgendes zu tun:

Geben Sie Ihrem Kinde nur noch höchstens vier Schoppen pro Tag und versuchen Sie es nach einigen Wochen auf drei zu reduzieren.

Morgens, ca. um 7 Uhr, geben Sie ihm einen Schoppen Mandelmilch\*\*) mit Rohrzucker versüsst und 30—50 Gramm ausgepressten Orangensaft.

Sollte es, je nach seinem Charakter, den Unterschied merken und den Schoppen nicht trinken wollen, dann zwingen Sie es auf keinen Fall, sondern halten ihm den Schoppen ruhig hin und warten, bis es ihn wieder von selbst nimmt. Es wird vielleicht überlegen einige Male zu Ihnen hinaufschauen, da es eine Änderung ahnt und dann mag es ein Geschrei geben. Legen Sie dann das Kind ruhig in sein Bettchen und sagen Sie ruhig zu ihm (wie wenn es dies verstehen könnte), es habe halt keinen Hunger, und lassen Sie es schreiend vielleicht einschlafen. Trinken Sie dann das Schöppeli selber, denn dann sehen Sie, ob es schmackhaft gemacht ist und machen dem Kindchen, wenn es erwacht, wieder das gleiche, und ich glaube bestimmt, es wird solches dann mit noch einigen kleinen Streikversuchen auch wirklich trinken. Wenn es getrunken hat, legen Sie es ins Bettchen und wenn die Sonne scheint, stellen Sie es in seinem Wagen auf den Balkon oder vors Haus und zwar nur so fest zugedeckt, dass es nicht friert. Achten Sie jedoch darauf, dass ihm die Sonne nicht auf das Köpfchen scheint. Ca. um 10 Uhr, wenn es wach ist, liesse ich es ca. eine halbe, höchstens eine Stunde mit dem ganzen Körperchen nackt an der Sonne strampeln, jedoch das Köpfchen sollte beschattet werden.

Vor diesem Sonnenbad rate ich Ihnen das Körperchen mit Olivenöl, oder besser noch mit einem guten Hautfunktionsöl einzureiben, damit es die Sonnenstrahlen besser erträgt und solche dadurch nutzbringender werden.

Zu Mittag und zwar ca. um 11 Uhr, geben Sie ihm den zweiten Schoppen. Dieser besteht aus:

- 1 Teelöffel Hafermark \*)
- $\frac{1}{2}$  » Vollreismehl \*)
- 2 « Rohrzucker (unraffiniert, dunkel) \*)
- 1 « Roh-Gemüse-Pulver \*)
- 20 bis 30 Gr. rohem Gemüsesaft.

Hafermark und Vollreismehl lassen Sie kurz aufkochen, nehmen es vom Feuer und mengen, nachdem es sich etwas abgekühlt hat, das Roh-Gemüse-Pulver hinein. Den Zucker kann man schon mit dem Hafermark beifügen, damit er sich inzwischen gut löst.

Den rohen Gemüsesaft schüttet man erst zuletzt dazu, wenn alles bereits kühl geworden ist.

Nach alldem wird alles ins Fläschchen geschüttet und im Wasserbad aufgewärmt, wie bei der Mandelmilch, bis der Schoppen trinkfähig geworden ist. Beim Aufwärmen rate ich Ihnen, die Hand immer ins Wasserbad zu halten, damit solches nie zu heiss wird, was nämlich bei Nichtbeachtung die Vitamine des rohen Gemüsesaftes teilweise zerstören könnte.

Als dritten Schoppen geben Sie ihm vor allem, weil Sie in den Bergen wohnen, wie anhin, verdünnte, jedoch rohe Kuhmilch und zwar mit ca. 50 Gr. rohem Carottensaft.

Versäumen Sie jedoch nicht, jeden Nachmittag mit der Kleinen in den herrlichen Tannenwäldern Montanas spazieren zu gehen.

\*) Alle diese Artikel sind im Reformhaus, sowie besseren Lebensmittelgeschäften erhältlich. Wenn nicht, wende man sich um Bezugsquellennachweis an die Herstellerfirma Avoba-Produkte, Jurastrasse 1, Basel.

\*\*) Mandelpüree, Nuxosa, zur Herstellung von Mandelmilch wird ebenfalls, wo nicht erhältlich, vom Nuxo-Werk J. Kläsi in Rapperswil vermittelt.



Um 8 Uhr geben Sie ihm den vierten Schoppen, und zwar mit Mandelmilch und Orangensaft wie der erste.

Die rohen Gemüsepulver betreffend, möchte ich noch bemerken, dass Sie am besten abwechseln mit Spinatpulver, Tomatenpulver, Brennesselpulver (jeweils nur  $\frac{1}{2}$  Teelöffel) und event. auch Grünkohlpulver.

Rohen Gemüsesaft pressen Sie am besten aus frischem Spinat, Nüsslisalat, Carotten und was direkt als das allerbeste Heilmittel bei Rachitis angewendet werden kann, aus **Brennesseln**. Um anderer Leser willen will ich über die Brennessel noch speziell etwas erwähnen. Früher glaubte man, Rachitis sei ein lediglicher Mangel an Kalk und Kalkverbindungen. Heute weiss man, dass dies wohl in einem gewissen Sinne damit verbunden ist, jedoch, dass die wirkliche Ursache an einem Vitaminmangel, dem antirachitischen Ergänzungsstoff zu suchen ist. Dadurch erklärten sich die Fehlschläge bei Experimenten, die auf die frühere Erkenntnis, den Kalk betreffend, aufgebaut waren. Wie zufälligerweise findet sich das Antirachitikum immer in einem gewissen Verhältnis zum Kalk, weshalb man so lange Versuche anstellen musste, um dieses grosse Rätsel zu lösen. Nicht dem Kalkgehalt, sondern dem antirachitischen Ergänzungsstoff hat also der Lebertran seine bisherigen Erfolge zuzuschreiben. Das wunderbarste Verhältnis von Kalk, Phosphor und dem antirachitischen Ergänzungsstoff finden wir jedoch in der verachteten Brennessel.

Mütter, ob Ihr grosse oder ganz kleine Kinder habt, versäumt es ja nicht, die Frühlingszeit zu benutzen und junge Brennesseln zu sammeln. Den Kleinen presst man den frischen Saft aus, kocht das Übriggebliebene, um es recht auszunützen, noch im Schöppchenwasser aus und gibt, wie oben beschrieben, den rohen Saft ins fertige Schöppchen. Den grösseren und ganz Grossen, worunter auch ihr selbst gemeint seid, bereitet Brennesselsuppe mit anderem Gemüse zusammen und vergesst auch nicht mit kalt gepresstem Olivenöl und Citronensaft einen feinen Salat zu machen. Man kann diese jungen Brennesseln auch mit anderem Salate mischen und sie auch in Öl dämpfen mit Spinat zusammen. Am besten und heilkräftigsten wirken sie jedoch roh.

**Nervenkopfiweh und Rheumatismus.** An Ach. V. in A. Für Sie gibt es nichts besseres als die im Leitartikel erklärte Kur zu machen, denn besonders eine starke Natur, wie Sie zu sein scheinen, die immer guten Appetit hat und gerne kräftig isst, wie Sie es bezeichnen, kann keine gründlichere Reinigung machen als die angegebene Verjüngungskur. Ich versichere Ihnen, dass Rheumatismus und sogar das Kopfiweh, trotzdem es schon seit Jahrzehnten da ist, ganz verschwinden kann.

Nehmen Sie fürs Kopfiweh und die rheumatischen Schmerzen noch das Po-Ho-Öl zu Hilfe, damit es abgelagerte Stoffe und angesammelte Säurekristalle schneller auflöst und ein Wegschaffen besser und eher ermöglicht wird. (Da es verschiedene fragliche Po-Ho-Marken gibt, rate ich Ihnen, entweder das rot gepackte Po-Ho-Fluid oder das etwas stärkere gelb gepackte Maru-Po-Ho-Öl in ihrem Reformhaus zu verlangen.)

**Ein Mittel gegen Sonnenbrand.** An E. B. in St. Ist sicherlich nicht schwer zu finden, denn wenn Sie als Hochtourist in die Alpen gehen, rate ich Ihnen am besten ein Fläschchen Olivenöl mit zu nehmen, mit dem Sie sich allabendlich gut einsalben. Ich selbst habe dies immer getan, jedoch, wenn ich es einmal unterlassen habe und meine Haut so richtig rot war und gefeuert hat, dann hat mir am schnellsten die Maru-Po-Ho-Salbe geholfen, die fein kühlt und zugleich ein schnell wirkendes Heilmittel für Wunden enthält, denn ein Sonnenbrand ist wie eine Brandwunde zu behandeln. (Bei Ihnen in Deutschland bekommen Sie solche ebenfalls im Reformhaus, oder vom Generalvertreter, Herrn Alfred Stüber, Aulberstr. 4, in Reutlingen, (Wttbg.).