

**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:** 4

  

**Artikel:** König oder Sklave?

**Autor:** A.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968544>

### **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>**



«Du, mich nimmst's wunder, was bei dir heraus kommt!»

«Und ich bin gespannt, was du alles für Leichenstücke auspacken wirst!»

«Hör' auf, sonst verdirbst du mir den Appetit, und dann musst du mir von deiner Rohkost abtreten!»

«So schlimm ist's wirklich nicht gemeint, jedoch musst du unbedingt versuchen, was ich alles bei mir habe, und ich bin gespannt, wie es dir munden wird!» (Forts. folgt.)

---

## KÖNIG ODER SKLAVE?

«Mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan,» sprach der Allmächtige zu seinem Ebenbilde, dem Menschen, nachdem er ihn geschaffen hatte.

Die Auswirkung einer schöpferischen, königlichen Tätigkeit wurde durch dieses grosse Geschehen dem irdischen Sohne Gottes gegeben. Kein unfreier, an gewisse Zeiten gebundener Naturtrieb, sondern die schöpferische Tätigkeit bewusst zu zeugen, barg dieser königliche Erlass des «Ewigen» in sich.

Nachdem der Mensch dem grossen, durch Hochmut zum Fürsten der Finsternis gewordenen Verführer den Nacken beugte, begann er, unter dem Einflusse dieses unrechten Fürsten das Königliche dieser Funktionen immer mehr zu verlieren. Durch langsam sich einschleichende, naturwidrige Lebensweise, unrichtige Ernährung, durch später in Erscheinung tretende alkoholische und giftige Getränke, sowie durch unhygienische Kleidung wurden die guten, gelegten Grundlagen immer mehr verdorben und die Lebenskraft des Menschen begann immer mehr zu schwinden. Zeitweise erkannten einsichtige Männer die Ursache des Abnehmens ihrer Lebenskraft und durch ihren reformierenden Einfluss ging es eine Zeitlang wieder vorwärts, um nachher wieder um so rapider abwärts zu strömen. Neben all diesem machte der Mensch den Tag zur Nacht und die Nacht zum Tage, und Mangel an Vormitternachtsschlaf trug dazu bei, dass die normalen Funktionen des gesamten Nervensystems einer leicht erregbaren Reizbarkeit Platz machen mussten. Zu all dem kam noch die mit der physischen Degeneration schritthaltende geistige Einstellung, und es ist nicht zu verwundern, wenn wir Menschen gegen ein unbewusst, durch äussere Beeinflussung selbst geschaffenes Sklaventum zu kämpfen haben.

Eine der empfindlichsten Geisseln in der Hand des Fürsten dieser Welt, ist die zur Leidenschaft gewordene überreizte Funktion der Zeugungsorgane. Schon zur Zeit des ersten Übergangs zweier Zeitalter, vor dem Einsturze des Wasserringes, waren sogar Engel im Menschenlande dieser Geissel erlegen und heute in der



Zeit des zweiten «Wendepunkts» ist die zur negativen Macht gewordene Entartung der Sinnlichkeit eine allgemeine Plage geworden. Wie können wir uns von dieser Plage befreien, die unser gesamtes Handeln, unsere ganze Entwicklung negativ und schädigend beeinflussen kann?

Wie bewahren wir unsere Kinder vor den Auswirkungen einer kraftraubenden sexuellen Frühreife?

*Erstens* durch eine richtige, liebevolle Erklärung und *zweitens* durch eine naturgemässe Lebensweise, vor allem durch eine reizlose pflanzliche Nahrung mit vorwiegender Rohkost. Naturreine, richtig zusammengestellte Pflanzennahrung, jedoch vor allem die Rohkost bewahrt den Körper vor Übersäuerung und befreit ihn, insofern eine falsche Ernährung bereits zur Übersäuerung geführt hat.

*«Rohkost» bewahrt vor sexueller Überreizung und befreit solche, die darunter leiden bei längerer Anwendung in wirklich idealer Weise.*

Rohkost entschlackt den Körper und ist somit eine wirkliche Blutreinigung, wodurch vor allem die Drüsen als Ausgleicher gemachter Fehler entlastet werden und somit ihren eigentlichen Funktionen richtig dienen können.

Wie mancher junge Mensch verliert in seiner frühen Jugend schon die impulsive Schwungkraft zum Lernen und Sichemporarbeiten. Trübe Gedanken und störende Phantasien lähmen seine geistige Leistungsfähigkeit, immer krasser werdende Onanie nagt am Marke seines Lebens, und manch nie erkanntes tragisches Ende eines blühenden Lebens ist solchen Ursachen zur Last zu legen. Wir dürfen diesen Faktor nicht zu leicht nehmen, weil es nur wenige wagen, darüber zu sprechen, denn es ist kein erst heute akut gewordenes Übel, sondern eine mehr oder weniger überall verbreitete chronische Nationalkrankheit aller Völker und vor allem der zivilisierten Welt.

Denken wir nur an die vielen seelischen Hemmungen und geistigen Komplikationen unserer eigenen Jugendzeit, die durch die törichte Geheimtuerei der Erwachsenen über sexuelle Faktoren, verbunden mit einer allerdings unbewusst durchgeführten falschen Ernährung unsere Schwungkraft lähmte und unserer Entwicklung hindernd im Wege stand, und wir beginnen die Tragweite solcher Geschehnisse zu begreifen. Es ist nicht verwunderlich, wenn junge, unerwachsene Menschen ihre Lebenskraft genußsüchtig vergeuden und für geistig und physisches Schaffen nur noch gezwungen etwas übrig haben. Fragen wir nicht woher die vielen inhaltsleeren, unglücklichen Ehen herrühren, woher die vielen Unterleibsleiden, woher vielfach die Stillunfähigkeit der Mütter und all das mit ähnlichem zusammenhängende Elend der Familien kommen mag!



Es mangelt an der Erkenntnis, an Wertschätzung und am Fleisse im Erlernen der elementaren Begriffe in der Schule des Lebens. Das Leben muss gelernt werden, beginnend mit den ersten unbeholfenen Anstrengungen des Säuglings, fortfahrend mit der richtigen Wegleitung der sprudelnden Kraft des Kindes, des jungen Mannes, der Jungfrau, sowohl im ledigen als auch in dem wunderbaren, ritterliche Möglichkeiten bietenden verlobten Stande, fortfahrend und auswirkend als Gefährtin, als Vater und Mutter und endend mit dem zufriedenen Bewusstsein, seine Lebensaufgabe richtig erkannt und nach bestem Können auch ausgewirkt zu haben. Wie wunderbar ist die Harmonie der Familie gegründet, wenn der Mann nicht darunter leidet, seine Mutter werdende Frau nur wie eine Schwester bei sich zu haben, sowohl während der Zeit der Entwicklung des neuen Lebens, wie auch in den Tagen des Stillens; denn während dieser Zeit gehört die Kraft der Mutter und dem Kinde, und der Mann darf als Ritter beschützend über dem grossen Werden walten.

Darum sei ein Mensch und nicht wie das Tier, sei ein König und kein Sklave!

A. V.

---

## BARFUSSLAUFEN.

Als Herkules mit Anthäus, dem Sohne Gäas (Mutter Erde) einen Ringkampf ausführte, bemerkte er, wie der Kampf immer zu seinen Gunsten schwenkte, wenn er Gäa von der Erde emporhob. Wie er ihn jedoch mit den nackten Füßen die Erde wieder berühren liess, schien die verbrauchte Kraft des Sohnes der Mutter Erde neu ersetzt zu werden, und er vermochte ihn erst zu besiegen, als er ihn von der Berührung mit der Erde trennte.

Wie in vielen mythologischen Erzählungen mag auch hierin eine grosse Wahrheit versteckt sein. Was mag nun dieser Erzählung für eine Erkenntnis oder Beobachtung zu Grunde gelegt worden sein? Kann das Berühren der Erde mit den unbeschuhten Füßen, das Barfussgehen für unseren Körper eine Kraftspende sein? Jeder, der dies tut, weiss sicherlich die beste Antwort auf diese Frage zu geben.

Sebastian Kneipp, der geniale Heilkünstler hat vor einem halben Jahrhundert das Barfussgehen wieder als eine alte, vergessene nutzbringende Helferin in die Reihen physikalischer Heilanzeigen treten lassen und besonders das Taulaufen ist vielseitig in Anwendung gebracht worden. Heute noch beginnt man im Kneippkurort, Bad Wörishofen, die Kur mit Barfusslaufen in taubenetztem Grün einer Wiese (sogen. Taulaufen). Auch Ärzte empfehlen das Barfusslaufen, offenbar dazu bewegt durch beobachtete gute Erfahrungen. Wenn Barfusslaufen zu anempfehlen