

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

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: 08.02.2026

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

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wieso kann der Eskimo ohne Pflanzennahrung leben? (An C. in Zofingen.) Die gleiche Frage hat mich vor einigen Jahren beschäftigt, und da fragte ich einen bekannten Naturforscher, der mir folgende Auskunft gab. Schon der Name Eskimo (eigentlich Eske-mwhan), der soviel wie «Rohfleischesser» bedeutet, zeigt, dass dieses Volk fast ausschliesslich aus rohem Fleisch lebt. Da das Fleisch arm ist an Mineralbestandteilen, ist es notwendig, dass der Eskimo unheimliche Quantitäten zu sich nimmt, um seinen (Nährsalz) Bedarf zu decken. Es ist nichts Ungewöhnliches, dass ein einziger Eskimo seine 15 Kg. rohes Fleisch pro Tag verschlingt. Für unsere Begriffe eine Unmöglichkeit!

Im Herbst nähren sie sich reichlich mit erjagten Vögeln und essen als Zukost verschiedene Kräuter, Wurzeln, Beeren.

Lange hat man gesucht, wieso der Eskimo während des Winters zu seinem allernotwendigsten Vitaminbedarf komme und da hat man bemerkt, dass der Eskimo immer wenn er ein Rentier schlachtet das Blut herauslässt und den gesamten Mageninhalt, sowie den noch nicht verdauten Darminhalt dazu schüttet (als Würze), und diese Nahrung liefert ihm wenigstens den allernotwendigsten Bedarf an Ergänzungsstoffen (Vitamine).

Ragnar Berg, der bekannte Chemiker und Physiologe, schreibt in seinem hervorragenden Werke «Die Vitamine» (Verlag von S. Hirzel, Leipzig) Seite 21 folgendes:

«Wenn als Beweis die Lebensweise halbwilder Völkerarten, wie z. B. der Eskimo, herangezogen wird, so stimmt diese Beweisführung nicht. Missionare, Ärzte und Forschungsreisende, die z. B. bei den Eskimos gelebt haben, bekunden übereinstimmend, dass bei fast reiner Fleischnahrung diese Menschen durchaus nicht so gesund sind, wie behauptet wird. Während des Sommers, wo noch einige vegetabilische Nahrung zu finden ist, leiden sie trotzdem überaus häufig an hämorrhagischen Erscheinungen (Blut durch die Schleimhäute, blutigen Stuhl, Blut im Urin) und sind gegenüber ansteckenden Krankheiten ausserordentlich hinfällig. Im Winter dagegen, wo die Leute hauptsächlich auf getrocknetes Fleisch angewiesen sind, tritt selbstverständlich der Skorbut als gefürchteter Gast auf, der häufig ganze Stämme fast vollkommen ausrottet.

Sehr interessant ist in dieser Hinsicht ein Bericht von Kuczynski (3116) über seine Untersuchungen bei der Bevölkerung der kirgisisch-dsungarischen Steppe. Die Völker leben dort fast ausschliesslich von Fleisch, Milch und Kumys (gegorener Stutenmilch). Als Folgen von dieser Lebensweise gibt der Verfasser an: Neigung zu Hautkrankheiten, skrofulöse Erkrankungen, frühzeitige Erblindung, bösartige Ohrenleiden und Taubheit, Tuberkulose, Arteriosklerose, Fettinfiltration der Intima, Gicht, Apoplexie, Schrumpfnieren, Magen- und Darmstörungen. Das Geschlechtsleben ist stark ausgeprägt: Neurastheniker und insbesondere Sexualneurastheniker gibt es viele, und Hysterie sowie echte Psychose sind nicht selten. Häufig ist eine ausgesprochene Fettleber. So sieht die berühmte Gesundheit der fleischessenden Völker aus!

WARENBERICHT

Die Kirschenzeit ist nun wieder da und grosse und kleine Kinder freuen sich auf die saftigen weissen, roten, braunen und schwarzen Beeren. Der Tisch des Rohköstlers wird nun wieder etwas vielseitiger, da die unersetzlichen Äpfel nun am Schwinden sein werden. Wer auf dem Lande wohnt oder einen Garten hat, kann sich nun das Morgenessen wie die Vögel auf dem Kirschbaum holen, und es ist etwas

Herrliches so in aller Frühe auf den schwankenden Ästen mitten im Blätterwald eines Kirschbaumes zu frühstücken.

Die Kirsche hat neben ihrem hohen Nährwert auch einen sehr grossen Heilwert, weshalb schon von alters her eine Kirschenkur besonders bei Krankheiten der Drüsen und der Verdauungsorgane hochgewertet und empfohlen worden ist.

Wie die Erfahrungen der Neuzeit gezeigt haben, wirken roh genossene Kirschen ausgezeichnet auf die Leber, weshalb besonders Leberleidende die Kirschenzeit nicht unausgenützt vorübergehen lassen möchten.

Kirschsensaft (besonders von sauren Sorten) wird schon in ganz alten Büchern als kühlendes Mittel gegen Fieber und als harntreibendes Mittel bei Wassersucht empfohlen.

Der Saft der Kirsche enthält Apfel- und Zitronensäure, und der Samenkern Bittermandelstoff. 6—100 Kirschkerne täglich gegessen waren bei alten Leuten als ein gut wirkendes Mittel gegen Gallensteine bekannt.

Auch die Stiele, besonders der schwarzen Kirschen, geben einen sehr feinen Tee, der leicht harntreibend wirkt und auch als Brusttee gerne getrunken wird. Man werfe also die Kirschenstile nicht beiseite, sondern trockne sie, um daraus Tee zu bereiten. Kirschenstile mit etwas Apfeltee gemischt, gibt einen gesunden schmackhaften Familienteef.

Man hat letztes Jahr auch Versuche gemacht, die Kirschen roh im eigenen Saft zu konservieren, und es ist sehr gut gelungen, sodass es heute möglich ist bis in den Winter hinein frische Kirschen zu besitzen.

Die genaue Anweisung wird soeben ausgearbeitet und gedruckt. Wer sich dafür interessiert, kann solche vom Verlage erhalten. Abonnenten vom «Das neue Leben» erhalten sie «gratis» und franko zugestellt.

Flüssiges Obst. Als Nachtrag zu unserem letzten Warenbericht über Obst möchten wir all unseren Lesern noch bekannt geben, dass nun die Firma Schlör in Menziken, einen speziellen Obstsaft herstellt, der unseren delikaten Anforderungen wirklich entspricht.

Der vollständig rohe Saft wird nur durch ein neues Filtrierverfahren keimfrei gemacht und abgefüllt, ohne jeglichen Zusatz von konservierenden Chemikalien.

Wer bereits wieder eine auf naturreine Produkte eingestellte Zunge hat, wird beim Kosten des Schlör-Roh-Safes sicherlich bald merken, dass dieses Produkt wirklich nicht mehr gut übertroffen werden kann. Wir werden später wieder auf dieses Thema zurückkommen, denn es ist wirklich wichtig, dass wir unseren Körper von all den feinen Giften fernhalten, die in den meisten, auch alkoholfreien Getränken leider immer noch enthalten sind.

Auch die Verag A. G. in Bern gibt einen Orange-Citro-Fruchtsaftsyrup heraus, der speziell für Touren sehr geeignet ist, da ein solch konzentrierter Saft, mit Wasser verdünnt, ein vorzügliches durststillendes Getränk ergibt.

Rohkostmaschine. Des öfteren fragt man uns an, welches eigentlich die zweckmässigste Zerkleinerungsmaschine sei für den Rohköstler, und ich habe mir nun die Mühe genommen, diese Frage etwas näher zu studieren und möchte nun allen Gesinnungsfreunden folgendes mitteilen.

Das unangenehme Grundübel der Haushaltungsmaschinen zum Zerkleinern von Gemüse war das ständige Herauslaufen des Saftes, und zwar hinten beim Anschlusse der Drehkurpel. Meistens werden heute

noch die alten Fleischhackmaschinen verwendet, die sich jedoch als Rohkostmaschine gar nicht eignen. Wenn dann der Saft hinten herausläuft und somit das Beste verloren geht und der Hausfrau der Küchentisch und Boden beschmutzt wird, dann ist es begreiflich, dass ihr die Freude zur Rohkostzubereitung geschrämt ist und vielleicht ganz vergeht, und wenn nämlich die Rohkost schmecken soll, dann muss es eine mit Liebe bereitete Speise sein.

Bis vor kurzem gab es noch keine Rohkostmaschine, die die Pflanzenfasern (Cellulose) fein zerschneiden konnte, da die gerade gebohrten Scheiben keinen richtigen Schnitt zustande brachten, und es war mehr ein Zerreissen als ein Zerschneiden. — Eine Spezialfirma für Rohkostmaschinen kam nun auf den Gedanken, die Bohrung der Scheibenlöcher schräg vorzunehmen und damit war die eine Frage, einen scharfen Schnitt zu bekommen, wirklich ausgezeichnet gelöst. Als ich diese Maschine in die Hand nahm, leuchtete mir dies sofort ein, und die Praxis bestätigte die Wahrheit dieser Voraussetzung wirklich voll.

Auch das Verhindern eines Saftverlustes, wurde durch eine sehr geschickte Konstruktion gut gelöst. Diese Maschine ist unter der Bezeichnung «Wedroh-Rohkostmaschine» erhältlich. Mit der Wedroh-Rohkostmaschine kann man sowohl Gewürze und Körnerfrüchte wie auch Oelfrüchte (Nüsse, Mandeln etc.) schrotten. Gemüse können in jede Grösse zerschnitten werden, sogar bis zum feinen Brei. Auch die Fruchtpresse arbeitet schnell und zuverlässig, und man hat sich mit der Wedrohmaschine sehr schnell einen feinen Obstsaft bereitet.

Wer Wert darauf legt, die Rohkostplatten fein zuzurichten, der lasse sich die Maschine im Reformhaus einmal vorführen. Damit es keinen Irrtum gibt, möchte ich noch mitteilen, dass die Vereinigung deutscher Reformhäuser die gleiche Maschine in den Handel bringt mit ihrer Markenbezeichnung V. D. R.

Eine solche Maschine erspart jeder Hausfrau wirklich viel Zeit, und ich glaube, dass sich ein solch praktisches Hilfsmittel heute sehr bezahlt macht.

KLEINER ANZEIGER

Überzeugter langjähriger Vegetarier, Anhänger der Naturheilmethode und der Mazdaznan-Lehre, mit eigenem, sonnigem Heim und Geschäft, Gärtnerei mit ausgedehnten Edelobstkulturen in der Nähe kleiner Stadt, wünscht **kameradschaftlichen Anschluss** an liebenswürdige, gesunde, nette Tochter, zwecks **späterer Ehe**. Gefl. Offerten mit Bild befördert die Expedition des Blattes unter Chiffre H 20.

In **Basler Reformhaus** wird fleissige und ehrliche **Lehrtodter** gesucht. Bewerberinnen, die für die Sache Interesse zeigen, wird Gelegenheit geboten, die Branche gründlich zu erlernen. Offerten an den Verlag.

Arbeiten Sie einen halben Tag für „Das neue Leben“

und senden Sie den Verdienst von Fr. 5.— auf das Postcheck-konto V 6883 ein und

„Das neue Leben“ arbeitet das ganze Jahr für Sie

und bringt Ihnen Ratschläge aus der Praxis für die Wiederbringung und Erhaltung der Gesundheit.