

**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:** 5

**Rubrik:** Gedanken aus dem Leserkreis

### **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:** 07.02.2026

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



zerstreut all die kostbaren Früchte! Weinend rieb er sich die Augen. Doch, was war denn das? Er lag ja in seinem Bette, und neben ihm stand die Mutter, die ihn tröstend nach seinem Leide fragte, und heller Sonnenschein fiel durchs offene Fenster! — «Ja, hab ich denn nur geträumt!» —

Lächelnd bestätigte es die Mutter. «O, wie schade,» seufzte Fritzchen und erzählte alles, was er erlebt hatte.

Lauschend nickte die Mutter mit dem Kopf langsam auf und ab. — Tag für Tag bekamen die Kinder von da an die herrlichsten Früchte zur Speise. Das Schwesterchen genas rasch. Gesund und froh schauten die Beiden von der Zeit an ins sonnige Leben hinaus! —

S. V.

---

### GEDANKEN AUS DEM LESERKREIS.

Es hat einmal ein bekannter Dichter mit Bedauern festgestellt, dass leicht jede Wahrheit, die der Einzelne findet, zur Lüge wird, wenn die Menge sie ergreift und davon Besitz nehmen will, und so scheint es tatsächlich von jeher jedem Reformgedanken ergangen zu sein.

Was Wunder, wenn auch die Erkenntnis der heutigen Tage über den Segen einer umgestaltenden Vereinfachung der gleichen Gefahr anheim fällt? In der Tat scheint es bereits aufrichtige Menschenherzen zu geben, die unter dieser unliebsamen Tatsache jetzt schon zu leiden beginnen. Nachfolgende Zeilen aus dem Briefe eines tüchtigen, gesunden Menschenkindes möchten diese Feststellung bestätigen.

Mit Interesse leistet es den neuen Gedanken Folge und fährt dann fort: «— es sind immer noch so Dinge, die mich bei der heutigen Reformbewegung zurückstossen, die übertriebene Körperpflege z. B. und die unvermeidliche Früchterafflerei. Ihr seid ja auf dem besten Wege aus der flotten Rohkost, für die ich viel Sympathie habe, auch so ein aufgeschwollenes Ding zu machen, wie wir's mit der gewöhnlichen Esserei haben. Wir essen, um zu leben und leben ja nicht um zu essen! Ich fürchte, dass es auch auf der Reformseite wieder Feinschmecker, oder besser Schlecker und Geniesser im übertriebenen Sinne geben wird. Von der Körperpflege halte ich viel. Aber letzten Endes besteht die Reform aus einer grossen Ehrlichkeit, die wir aus uns heraus sprechen lassen müssen. Sie muss also etwas sein, das schon in uns vorhanden ist und jeder Reformator wird sich die Mühe geben, danach zu handeln und zu leben!»

Es liegt tatsächlich eine schlichte Wahrheit in diesen Zeilen, denn die Umgestaltung unsrer äussern Verhältnisse sollte geboren werden von innerer Notwendigkeit. Mangel an Zeit zur



Sammlung geistiger Güter, sollten das Bedürfnis nach Vereinfachung der äusseren Lebensformen wachrufen und leiten. Und der Genuss von geistiger Nahrung sollte zur einfachen Naturspeise führen, dann wird diese auch nichts Erzwungenes, nichts Erkünsteltes werden und zu keiner Askese führen, sondern Freude und Wohltat bedeuten! — Verlangen, Schaffensfreude und Taten-drang nicht energisch einen möglichst gesunden, widerstandsfähigen Organismus, um zum Dienste der Menschheit nach bester Möglichkeit gewappnet sein zu können! — Ruft nicht auch diese Notwendigkeit mit Frohlocken schlichter Einfachheit und gesunder Nahrung! —

Wo aber nur die Selbstsucht umgestaltet und all den alten Götzlein ein neues Mäntelein umhängt, da wird auch der Segen zum grössten Teil auf sich warten lassen müssen!

Wer aber wegen Krankheit und mangelhaftem Zähnebau zu Raffeln und Maschinen greifen muss, der tut wirklich besser daran, solche Hilfsmittel zu verwerten, um einigermaßen eine gesunde Ernährung durchführen zu können, als aus Mangel daran, dem Neuen den Rücken kehren und beim kraftlosen Alten beharren zu müssen.

Wer aber bereits gesund ist, den soll es nicht reuen, wenn er durch Vereinfachung seiner Lebensweise Zeit und Kraft zu geistiger Arbeit sparen und verwerten kann. Niemand aber, dessen Sympathie neuzeitlicher Lebensführung zugestellt ist, wird sich wohl anmassen, bessere Speisen schaffen zu können, als der Schöpfer sie in weiser Güte geschaffen hat. —

Für ihn ist eine jede Frucht ein schmackhaftes, einladendes Wunderwerk, in das sich, vorbildlich für uns Grosse die kleinen Kinderzähnen so gerne mit Wertschätzung eingraben. Welche Wohltat auch für uns Erwachsene, wenn auch uns dieser Segen und diese Kinderfreude wieder in vollem Genusse zuteil werden darf! —

Anschliessend an diese Gedanken möchten wir nochmals einer lieben Ineressentin und Abonnentin das Wort schenken. Sie schreibt uns zur Veröffentlichung aus ihres Herzens Erlebnis folgendes:

«Bis mir geöffnet ward das Auge,  
Dacht immer ich, die Rohkost tauge  
Für solche nur, die überhaupt  
An allem Hergebrachten rütteln  
Und alle Ordnungen bekritteln, —  
Doch heute glaub' und weiss ich feste,  
Dass Gott, der Herr, das Allerbeste  
Für jeden Einzelnen bestimmt,  
Und der's aus seinen Händen nimmt,  
Wie sollte der sich denn nicht freuen,  
Ob diesem wunderbaren, neuen



Beweis der ew'gen Gottesgnade,  
Die ihm auf seinem Lebenspfade  
So licht und greifbar ist erschienen,  
Dass nicht genugsam er kann rühmen,  
Wie Gott so treu an uns gedacht  
Und mit dem Besten hat bedacht  
Von allem, allem, was er nur  
Hineingesetzt in Wald und Flur,  
Dass es uns ja für Leib und Seele  
Auch nicht an einem Gute fehle!  
Ich sag' es allen hier zum Trost:  
«Gott will, dass wir die beste Kost  
Geniessen und darob ihn loben,  
Denn alles Gute hommt von oben! —» O. N.

---

### MEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN MIT VITAM-R.

Von Dr. F. Hering, Mulda (Sachsen).

Seit etwa drei Jahren nehme ich täglich *Vitam-R*. Zunächst tat ich das aus rein wissenschaftlich-biologischem Interesse, weil mich die befruchtete Eizelle, als Vitalisten, von jeher besonders interessierte, und die Prof. Bornstein'schen (Hamburg) *Vitam-R*-Rattenversuche (No. 17/25, Allgem. Mediz. Zentral-Zeitung) bestätigen im Tierversuch durchaus das, was ich vom Einzeller Hefe erwartete. Hefe, wie alle Einzeller, die sich aus sich selber vermehren, sind biologisch anzusprechen als in sich befruchtete Eizellen.

*Vitam-R* ist nichts anderes als ein durch Hitze biologisch nicht degeneriertes Konzentrat des Hefezelleninhaltes, es enthält also unversehrt die in der lebenden Hefezelle investierten Werte. *Vitam-R* ist also ein pflanzliches Einzeller-Mus.

Inwiefern man die Bornstein'schen Resultate an Menschenversuche nachprüfen könne, darauf kam es mir an.

Selbstverständlich durfte ich an meiner sonstigen Lebensweise nichts Wesentliches ändern, ich durfte vor allem (leider) nicht zur reinen Rohkost übergehen, wenn ich zuverlässige Resultate erreichen wollte, ferner musste ich die Versuchsdauer auf eine möglichst lange Zeit ausdehnen, um eventuell vorübergehende, irgendwie bedingte Ernährungsschwankungen, seien sie psychisch oder physisch bedingt, nicht falsch zu beurteilen.

Nunmehr stehe ich rund drei Jahre im Versuch, und glaube deshalb wohl, einen zuverlässigen Einblick in die Wirkungsweise des *Vitam-R* gewonnen zu haben. Zunächst erscheint mir das eine sehr beachtlich: ich habe *Vitam-R* als Zusatz zu den Speisen, seien es Suppen, Gemüse, Tunken, oder Brotaufstriche aus Butter,