

**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:** 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:** 07.02.2026

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

## WARENBERICHT

---

**Pinien.** Wie dunkle Wölklein im ewig blauen Himmel sieht man auf einer Anhöhe in der römischen Campagne eine ganze Kette schirmartig geformter Baumkronen: «Die Pinien».

Eine Schar brauner Jungens mit lebhaften dunklen Augen steuert mit einem zweirädrigen Ochsenkarren dieser Anhöhe zu. Oben angekommen, springen sie vom Wagen, binden ihren Ochsen an einen Stamm und nun geht ein lautes Gelärm los, denn nun geht's auf die Bäume. Wie Katzen klettern die Jungens die borstigen Stämme hinauf, indem sie sich mit ihren Zehen in jeder Rinne festklammern. Oben angelangt, beginnt ihre Arbeit, das Einsammeln der Pinienzapfen. Was nicht von Hand zu erreichen ist, wird mit Stöcken, an denen ein klammerartiges Instrument befestigt ist, heruntergeholt.

So geht es weiter bis der ganze Karren voll ist und dann darf der Ochse, der inzwischen einige Kräuter zusammengesucht hat, wieder unter das Joch und fröhlich geht es heimwärts.

Daheim werden diese Pinienzapfen geöffnet und die Samen dieses Nadelholzbaumes wandern zu uns, um uns als köstliche Nahrung dienlich zu sein. Diese Samen, bei uns als Pignolien oder Pinienkernen bekannt, sind eine ausgezeichnete Delikatesse und zugleich mit einer grossen Heilwirkung ausgerüstet. Besonders bei Erkrankung der Lungen und Knochen haben sie sich infolge ihres reichen Kalkgehaltes als aufbauende Nahrung besonders gut bewährt. Auch sind Pinienkernen mit Ausnahme der Kokosnuss, die einzige Nussart (wenn man sie so nennen darf), die einen Basenüberschuss haben. Pinienkernen sind auch am leichtesten verdaulich von allen Nussarten und schon von diesem Gesichtspunkte aus als Fett- und Eiweiss-Lieferanten sehr zu empfehlen.

Pinienkernen mit kernlosen Weinbeeren zusammen gegessen, sind eine wirkliche Idealnahrung, und zwar sowohl geschmacklich, wie auch in Bezug auf den Gehalt an biologischer Wertigkeit.

**Körperpflege (Salböle).** Ist es verwunderlich, wenn man beim Lesen des Wortes Körperpflege unwillkürlich an das Volk der Griechen erinnert wird, während seiner Blütezeit. Denn waren es nicht gerade die Griechen, die diesbezüglich Meister waren? Zwar nicht mit einer verworrenen Kosmetik, wie sie heute betrieben wird, waren sie vertraut, denn das hätte keine guten Früchte gezeitigt und ihre Körperkultur hätte ihren Ruf nicht bis in die heutige Zeit behalten. Durch natürliche Nahrung, durch Gymnastik und olympische Spiele erhielten sie ihren Körper jugendlich frisch und geschmeidig und das Geheimnis ihrer Körperpflege waren ihre feinen Salböle. Reine Pflanzenöle, die einsteils durch Auspressen und andernteils durch Destillation gewonnen wurden, wurden zu Salbölen zusammengestellt, die man täglich sparsam einmassierte.

Ein gutes, rein pflanzliches, richtig zusammengestelltes Salböl fordert vor allem die Hauttätigkeit, und zwar die Ausscheidung verbrauchter Stoffe, wie die richtige Aufnahme und volle Auswertung der äusseren Lichtwirkung. Dadurch wird die Haut fein und all die unangenehmen Säuren verschwinden, vor allem, wenn dafür gesorgt wird, dass das Blut durch richtige Ernährung nicht immer wieder versäuert wird.

Ein gutes Salböl erhöht somit die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus, was besonders bei Touren und sportlichen Veranstaltungen sehr gut beobachtet werden kann.

Zu einer richtigen Körperpflege gehört also vor allem ein ganz gutes, rein pflanzliches Salböl und ich möchte nicht verfehlten, an

dieser Stelle auf das für uns in der Schweiz ziemlich neue Yadeöl hinzuweisen, denn Yadeöl entspricht wirklich den Anforderungen, die man von einem guten SalböI heute verlangen muss, und ich möchte allen Gesinnungsfreunden raten, mit «Yadeöl» aus dem bekannten «Nusshaus Petersen» einmal einen Versuch zu machen.

Man sei mit dem Einkauf von Salbölen nämlich sehr vorsichtig, denn es sind, wie auch bei den Salben, solche im Handel, die tierische Grundprodukte enthalten, was für den Körper sehr nachteilig sein kann, da tierische Fette in den Hautporen schnell in Zersetzung übergehen, besonders wenn man eine starke Ausscheidung hat.

**Himbeeren** gehören sicherlich zu den feinsten Beerenfrüchten, denn sie sind sehr fein aromatisch, gehaltvoll und wie alle diese zarten Beerenfrüchte sehr leicht verdaulich. Zerdrückte Himbeeren mit Getreideflocken gegessen, denen man vielleicht etwas Rohrzucker beigemengt hat, sind für diese Jahreszeit eine wahre Idealnahrung für Gross und Klein. Auch den ganz Kleinen ist Himbeersaft im Schöppeli eingegeben, eine wahre Wohltat für den Körper, denn alle diese Säfte geben dem Blute des Säuglings den notwendigen Bedarf an Mineralbestandteilen und Vitamine.

Eine feine Qualität frischer Himbeeren, die auf ungedüngtem Boden gewachsen sind, liefert die Firma **Schurter-Schäppi** in Benken (Zürich).

**Brot.** Vor einigen Jahren gehörte es noch zur guten Sitte, immer ein schönes weisses Brot auf dem Tische zu haben, und wehe der Hausfrau, die es gewagt hatte, ihrem Besuche das damals noch erhältliche Schwarzbrot (aus sogenanntem Vollmehl) auf den Tisch zu stellen. Die Zeiten haben sich geändert und die grosse Herde beginnt auf die Worte ihrer Führer zu hören. Dr. Hindhede, Dr. Bircher-Benner und andere grosse Männer begannen den Wert der so verachteten Kleie immer wieder in die Welt hinaus zu posaunen und heute endlich beginnt man darauf zu hören, denn auch einsichtige Ärzte fangen an, den in der Kleie enthaltenen Mineralbestandteilen den richtigen physiologischen Wert beizumessen, und das Vollkornbrot beginnt wieder zum Volksbrote wenigstens einer verständigen Volksklasse zu werden.

Allerdings erheben besonders Ärzte immer noch den Einwand, die Kleie führe bei empfindlichen Menschen zu Darmreizungen und sogar Entzündungen. Dies ist natürlich begreiflich, wenn man bedenkt, dass durch den jahrelangen Genuss von Weissbrot und all dem verfeinerten raffinierten Zeugs der Darm entwöhnt, verweichlicht und somit äusserst empfindlich ist. Solchen Menschen aber kommt besonders Stefan Steinmetz wieder zu Hilfe, da er das grossartige Mahlverfahren gefunden hat, das ermöglicht, die unverdauliche Cellulose vom Korne zu trennen. Dadurch ist auch für empfindliche Menschen ein gutes Vollkornbrot geschaffen, da sie das mit Steinmetzmehl hergestellte Brot leicht ertragen können.

An Verstopfung Leidende tun jedoch gut, ziemlich viel Cellulose zu sich zu nehmen, da solche den Darm reizt und somit die Darmtätigkeit (Peristaltik) fördert. Dieser mechanische Reiz ist immerhin natürlich und noch lange nicht so schlimm wie, man könnte fast sagen, der chemische Reiz der vielen Abführmittel.

Die da und dort laut werdenden Reklamationen, die Vollkornbrote seien nicht gut, sind vielfach nur einem noch verwöhnten Gaumen zuzuschreiben. Es gibt allerdings auch viele Bäckereien, die diese Brote auch ganz unrichtig herstellen. Erstens nehmen solche immer zu viel Salz, da der Gaumen des Fleischessers das Salzige gewohnt ist und zudem wissen solche Bäcker nicht, dass in der Kleie sehr viel Salze enthalten sind, die dem Brote an und für sich schon eine Würze geben. Ferner werden solche Brote meistens zu stark getrieben, damit sie ja schön aufgehen. Wenn sie dann im Darm

noch einmal aufgehen und gähren, kann der Verbraucher allerdings nicht damit zufrieden sein. Es gibt noch verschiedene Fehler, die bei der Herstellung der Vollkornbrote gemacht werden können (mit der Backzeit und Hitze) und man möchte solche Bäcker, wenn man es gewahrt, darauf aufmerksam machen. Wer in seiner Ortschaft kein gutes, oder überhaupt kein Vollkornbrot erhält, bekommt solche gerne zugeschickt. Man wende sich vielleicht einmal an unsere Inserenten, die Firmen:

Matzinger & Renner, Elite-Brot, Rapperswil (St. Gallen).  
V. Hoinkes & Cie., Zürich 4, Werdstr. 60 und Rindermarkt 7.  
A. Ruchti (vorm. A. Zorn), Liebefeld/Bern.  
Alb. Bauer, Stauffacherstr. 5, Bern.

und man wird ein gutes, bekömmliches Brot erhalten.

---

**Ein neues Wanderinstrument.** Hinaus ins Grüne! Das Wandern stimmt fröhlich. Ein Begleiter ist deshalb sehr willkommen. Ihm kann man all die Empfindungen beim Durchstreifen der Natur mitteilen. Wer ist dieser Begleiter?

Ein schlichtes 10-saitiges Musikinstrument, die leider lange zu Unrecht vergessene alte Emmentaler Handzither, die heute als «Wald- und Wanderlaute» besonders in Naturfreundekreisen wieder zu verdienten Ehren gezogen wird. Der Klang dieser eigenartigen Laute unterscheidet sich wesentlich von demjenigen der Mandoline. Wie diese eigentlich nur im Süden richtig daheim ist, bürgerte sich die Wald- und Wanderlaute gerade bei uns, im Lande der Wälder, Wiesen, Seen und Berge ein. Ihr Klang reimt sich wunderbar zu unsern heimatlichen Volksliedern und ist so recht in der grünen Landschaft unserer Gegend zu Hause.

Die typische Stimmung und andere Merkmale der alten Emmentaler Handzither sind beibehalten, wurden aber mit verschiedenen im neuzeitlichen Instrumentenbau bewährten Verbesserungen den Wanderzwecken angepasst. Die früheren Wirbel sind durch eine Mechanik ersetzt, damit ist ein leichtes Stimmen und lange Stimmhaltung erreicht. Das Instrument eignet sich zum Einzel- und Zusammenspiel, auch mit anderen Instrumenten, wie auch vorzüglich zur Begleitung von Liedern auf dem Marsch und bei der Rast.

Die Wald- und Wanderlaute wird auf zwei Arten gespielt; durch Anschlagen der Saiten mit Spielblättchen und im Zupfen der Saiten. Das Spiel ist durch eine eigens für dieses Instrument geschaffene Selbsterlernschule leicht zu erlernen und wird jedem Wandervogel, auch im Heim, dauernd Freude bereiten. Es ist dem reizenden Instrument in allen Kreisen, wo Gemüt und Frohmut noch zum Recht kommen, weiteste Verbreitung zu wünschen.

H. B.

---

## KLEINER ANZEIGER

**Gesucht auf Juli/August** für gepflegten Haushalt, 3 Personen, eine gesunde, frohe Hilfe, die selbständig ein sonniges Hauswesen, sowie eine einfache veget. Küche zu führen versteht. Familienanschluss. Angebot mit Zeugnis und Bild an Hilde Wyser-Ingold, Lehrerin, Niedergösgen, Kt. Solothurn.

Zwei Mädchen, Alter 21 Jahre, suchen Stelle in ideal gesinnte Reformfamilie. Offerten unt. Chiff. S. an den Verlag.

Vergessen Sie nicht  
sich bei Bestellungen auf „Das  
neue Leben“ zu beziehen.