

<b>Zeitschrift:</b>	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	1 (1929-1930)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Eine Verjüngungskur für ältere Leute und solche, die als jung schon gealtert haben
<b>Autor:</b>	A.V.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-968556">https://doi.org/10.5169/seals-968556</a>

### 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>**

immer stärkerem Masse auf, bis schliesslich ein restloser Zusammenbruch erfolgt.

Es ist schmerzlich, solches an so vielen lieben Menschen mit anzusehen zu müssen, wenn man weiss, wie ihnen gut geholfen werden könnte. Jedoch, wenn man vielfach solche lieben Leute auf all dies aufmerksam macht, bekommt man allerlei Erwiderungen, wie z. B. «Ja, bis jetzt hat mich nur mein gutes Essen über Wasser gehalten, und es wird auch weiter gehen, denn es ist bis jetzt gegangen!» Andere sagen: «Ja, ich weiss, man sollte nicht so viel Fleisch und Eier essen und man hat halt eben manchmal etwas zu tief ins Glas geblickt, aber man lebt ja schliesslich nur einmal und einige Jährchen früher oder später spielt ja keine Rolle.» (Wenn aber diese Jährchen da sind. reden solche Menschen in der Regel anders). Viele sehen es ein, bezeugen aber von ihren Gewohnheiten einfach nicht lassen zu wollen. Andere klagen (mit Recht) über die Wirtschafts- und Kantinenkost, wo scharfe Gewürze, Soda und alles mögliche zum Kochen verwendet wird, und etliche, die es einsehen, wünschen es zu ändern und sich umzustellen und solchen sei das Nachfolgende gewidmet. A. V.

---

### EINE VERJÜNGUNGSKUR FÜR ÄLTERE LEUTE UND SOLCHE, DIE ALS JUNG SCHON GEALTERT HABEN.

Seit Prof. Steinach mit seinen Drüsenoperationen die Lebensfunktion wieder etwas reger pulsieren lassen konnte, redete man sehr viel von Verjüngungsmethoden, und es ist auch begreiflich, denn wer möchte unter seinen grauen Haaren nicht wieder jung werden.

Allerlei Mittel wurden eine Zeitlang feilgeboten und mancher betagte Mann suchte sein diesbezügliches Heil in irgend einem solchen Serum oder Saft und manchem hat das neupulsierende Leben derart jugendliche Ströme in die Adern getrieben, dass sie es nicht mehr aushielten und ironisch gesprochen «platzten», denn es ist nicht gut, neuen Wein in alte Schläuche zu tun.

In den meisten Fällen handelte es sich allerdings keineswegs um eine wirkliche Verjüngungskur, sondern lediglich um ein momentanes Aufpeitschen der inneren Lebensfunktionen, die nachher umso kläglicher wieder zusammenfielen. Meistens waren es sogar nur Medikamente, die eine Impotenz vorübergehend durch Reizungen auf die Sexualorgane beheben konnten.

All dies soll natürlich mit dieser Kur nicht bezweckt werden, denn man kann im eigentlichen Sinne nicht verjüngen. Was ich unter einer Verjüngungskur verstanden haben will, ist eine Befreiung des Körpers von Schlacken, die vielleicht Jahrzehntelang abgelagert wurden, kurz gesagt, eine gründliche Reinigung des Körpers, damit das Blut wieder leicht in den Adern rolle. Das

dicke Blut von seinem Balast zu befreien, die Drüsen wieder zur Tätigkeit anzufachen, das ist eine Verjüngungskur, wie ich sie verstanden haben möchte. Ich habe bei vielen durch diese Kur so wunderbare Erfolge beobachtet, dass ich mich entschloss, solche zum Nutzen vieler zu veröffentlichen.

Das wichtigste von allem ist, wie bei jeder Kur, das Ausharren, denn Fehler, die jahrzehntelang gemacht wurden, lassen sich in einigen Wochen nicht völlig beseitigen. Auch kommen bei all diesen Kuren die sogenannten Krisen, die allerdings bei nachfolgender Kur nicht zu stark sein werden, da es eben für weniger widerstandsfähige Naturen berechnet ist.

Nachfolgend will ich ein Tagespensum angeben, um an Hand dieses Musters weiter erklären zu können.

*Morgens* soll man so früh als möglich aufstehen und sich zurecht machen wie üblich und dann nimmt man das erste Mittel, das ausgezeichnet auf die Drüsenfunktion wirkt, *1 Esslöffel rohen Wacholderbeersaft\**), dann geht man, wenn möglich eine halbe bis eine Stunde im Freien spazieren, indem man seine Gedanken auf die umliegende Natur konzentriert. Nach der Rückkehr kommt das

*Morgenessen* bestehend aus einem halben Dzl.-Glas eingeweichter Feigen oder Datteln und einem Tellerchen voll rohem Früchtenkompott mit einem kleinen Stücklein Vollkornbrot mit Nussbutter.

Dann geht man seiner gewohnten Beschäftigung nach, d. h. soweit man noch eine Arbeit verrichten kann. Vorteilhaft ist es, sich draussen aufzuhalten, im Freien mit den Kindern oder Grosskindern zu spielen oder sonst eine nicht zu anstrengende stete Beschäftigung zu üben. Ist es schön warm und windstill, dann kann man morgens auch kurze Zeit sonnenbaden und vielleicht im Garten ein wenig barfuss gehen.

*Das Mittagessen* kann z. B. folgendermassen zusammengestellt werden:

1. Einen *kleinen* Teller gute Gemüsesuppe (mit allen möglichen Gemüsen darin).
2. Ein gedämpftes Gemüse.
3. Diverse frische Salate (wie z. B. Tomatensalat, Carotten, Weisskohl, Grünkohl, Spinat etc.).
4. Als Dessert darf z. B. ein Apfel gegessen werden. Es darf auch ein Tässchen Gesundheitskaffee getrunken werden, jedoch ohne Zucker.

*Vor und nach dem Essen* muss wenigstens 10 Minuten langgestreckt ausgeruht werden, indem man, wenn irgend möglich, ruhig an etwas Schönes denkt und sich möglichst ganz entspannt.

\*<sup>o</sup>) Roher Wacholderbeersaft ist unter der Marke „Avoba“ in allen Reformhäusern erhältlich.

Den Nachmittag verbringe man so abwechslungsreich und geschäftig wie möglich, hüte sich jedoch vor grossen Anstrengungen.

*Das Nachtessen* muss sehr früh eingenommen werden, und zwar, wenn irgend möglich, schon zwischen 5 und 6 Uhr. Als wichtigste Nahrung wird ein Fruchtsalat gemacht, bestehend aus verschiedenen Beeren und Baumfrüchten, geraspelten Pinienkernen oder anderen Nüssen. Wer die Nüsse im Fruchtsalat nicht liebt, reibe solche unter einen Löffel rohe Getreideflocken, menge etwas geriebene Zitronenschalen und je nach der Liebhaberei etwas Änis dazu und esse dies neben dem Fruchtsalat als Kraftnahrung.

Als drittes kann noch ein Dzl.-Glas Mandelmilch mit Honig versüßt genommen werden.

*Nach dem Essen* mache man, wenn möglich noch einen ganz kleinen Spaziergang und dann gehe man ins Bett.

Wer nicht schlafen kann, wasche sich den Unterkörper vorher noch mit kaltem Wasser oder mache das im «Neuen Leben», Heft No. 2, angegebene Lendenbad. Im Bett achte man darauf, dass man mit dem Kopf nicht sehr hoch zu liegen kommt, denn das hohe Liegen wirkt störend auf die Blutzirkulation, ebenso das zu weiche Liegen.

Zwischen den angegebenen Mahlzeiten esse man auf keinen Fall etwas, damit die bezweckte reguläre Darmtätigkeit nicht gestört wird.

Während der Zeit, wo wenig frische Früchte erhältlich sind, können teilweise auch naturreine (ungeschwefelte) Trockenfrüchte genommen werden. Ebenso bei den Gemüsen, jedoch sind die im Vacuum getrockneten Früchte vorzuziehen, da sie viel wertvoller sind, als gewöhnliches Trockengemüse.

*Streng zu meiden* sind Fleisch und Fleischsuppe, Eier, Käse, Weissbrot, weisse Teigwaren, Gewürze (ausser den angegebenen) Wein, Bier, sowie alle alkoholischen Getränke, Süßigkeiten, vor allem aus weissem Zucker, Konserven jeglicher Art, auch Kakao, Bohnenkaffee, Schwarztee und vor allem *Kochsalz*.

*Wie soll gewürzt werden?* Die beste und kräftigste Würze ist das rein pflanzliche Präparat Vitam-R, welches aus Hefepilzen hergestellt wird. Dann verwende man je nach Liebhaberei folgende Pulver: Petersilien, Majoran, Selleriewurzel, Selleriekraut, Sauerampfer, Schnittlauch, Zwiebel, Grünkohl, Lattich, Brunnenkresse etc. All diese Pulver mit Vitam-R zusammen verwendet, ermöglichen ebenso würzig zu kochen, wie mit Pfeffer, Salz und all den nierenschädigenden Würzstoffen.

*Den Salat* bereite man nicht mit Essig, sondern mit Zitronen oder Rhabarbersaft, sowie reinem, unraffiniertem, kalt-

gepresstem Olivenöl\*). Zwiebeln und Knoblauch dürfen auch da-  
zugetan werden, auch kann er mit Vitam-R. gewürzt werden.

Mässig, d. h. in kleinen Quantitäten dürfen auch Vollkorn-  
brot, Getreideflocken, Kartoffelrösti und rohe Milch genommen  
werden. Auch Vollreis, Buchweizen, Hirse, sowie alle Vollkorn-  
produkte sollen abwechslungsweise auf den Tisch kommen.

Als Getränk nehme man Fruchtsäfte, z. B. Orangensaft,  
Zitronenwasser mit Honig oder unraffiniertem Zucker versüßt.  
Auch Wasser stillt ja schliesslich den Durst, jedoch wird bei dieser  
Nahrung der Durst bald verschwinden, da der Mensch normaler-  
weise nicht den zehnten Teil trinken muss, was heute getrunken  
wird. Er muss nur so viel Wasser haben, um das viele Salz und  
scharfe Zeugs wieder durch Niere und Hautporen herauszube-  
fördern. Wie durch das scharfe Essen der Körper gegeisselt wird,  
kann am besten der erzählen, der im vorangegangenen Artikel ein  
Spiegelbild seines Zusandes erblickt. Es gibt allerdings noch andere  
Auswirkungen und Folgeerscheinungen des zu scharfen und  
mastigen Essens, die jedoch eben so schrecklich sind für den armen  
Menschen, der darunter zu leiden hat.

Dass bei dieser Kur auch das Rauchen selbstverständlich zu  
meiden ist, glaube ich nicht extra erwähnen zu müssen, jedoch  
habe ich in der Praxis schon so komische Erfahrungen gemacht,  
dass ich es nun trotzdem noch sagen möchte.

Sehr wichtig ist es, dass nicht viel gegessen wird, denn gerade  
im wenig Essen liegt der rascheste Erfolg. Wer es auch gerne  
noch einfacher macht, als angegeben, begnüge sich ruhig mit einer  
noch schlichteren Zusammenstellung, denn die armen Köhler im  
Schwarzwalde, die dem hundertsten Jahre vielfach sehr nahe  
kamen, begnügten sich mit saurer Milch, Kartoffeln, einer guten  
Gemüsesuppe und Schwarzbrot. Wir sind heute zu mannigfaltig  
in den Zusammenstellungen und weil das Essen sowohl qualitativ,  
wie quantitativ unseren Körper viel zu viel beansprucht, ist er  
erstens umso eher aufgebraucht und zweitens viel weniger  
leistungsfähig, sowohl physisch wie geistig.

Dass man langsam essen und gründlich durchspeichern muss,  
möchte ich auch noch erwähnen, denn von der richtigen Bear-  
beitung der Speisen im Munde hängt die ganze Verdauung und  
Weiterbearbeitung im Körper ab.

Wer keine Zähne mehr hat, kaufe sich ein Vorkaumaschin-  
chen, das nicht sehr viel kostet oder lasse sich alles durch eine  
Rohkost-Maschine (Wedroh-Maschine) drehen. Man kann also  
auch die Salate und rohen Gemüse zu einem feinen Brei zer-  
kleinern und ein solcher Salat schmeckt mindestens ebensogut, wie  
die ganzen Blätter.

\* ) In Reformhäusern und besseren Lebensmittelgeschäften erhalten Sie das unraffinierte  
Olivenöl unter der Markenbezeichnung „De Lux“ von der Firma Alfred Brack in Aarau,  
sowie unter „Avoba-Olivenöl“ vom Spezialgeschäft für Lebensreform A. Vogel, Basel.  
Dann liefert auch der Sanitas-Versand in Romanshorn ein naturreines Öl.

Jedoch auch wenn er zerkleinert ist, darf man ihn nicht ohne weiteres schlucken, da beim Kauen nicht nur das Zerkleinern wichtig ist, sondern das mit Speichel Durchdrängen (das Einspeicheln).

Diese Kur hat sich auch bei bereits stark ausgebrochenen Krankheiten sehr bewährt, und zwar besonders bei folgenden: Ischias, Rheumatismus, Gicht, Flechten, Arterienverkalkung, chronischer Verstopfung, sowie allen durch unrichtige Ernährung hervorgerufenen sogenannten Alterserscheinungen.

Allerdings möchte ich nochmals betonen, dass der Erfolg nicht schon immer nach zwei bis drei Wochen sichtbar wird, denn solche alteingewurzelte Übel verlangen Zeit und Geduld, bis sie beseitigt sind. Es gibt Fälle, in denen schon in 14 Tagen eine ganz erhebliche Besserung verspürt wird, jedoch auch dann darf man nicht wieder zur alten Kost zurückkehren, da dies nur ein erstes Aufatmen der nun etwas entlasteten Natur ist. Wenn es nach einem solchen Erfolg auch zeitweise wieder etwas schwerer geht, darf man ebenfalls nicht von der Kurvorschrift abgehen, da solche Erscheinungen immer nur vorübergehende Wallungen und Krisen des Körpers sind.

Auch Menschenkindern mit sehr schwerem Gemüt, wird diese Kur eine wunderbare Erleichterung bringen, die sehr gut auch zur völligen Heilung führen kann.

Es sollte mich also von Herzen freuen, wenn recht viele betagte Mütterlein und arbeitsmüde Männer, die ihr Lebtag tapfer gewirkt haben, durch diese Kur ihren Lebensabend recht sonnig und lange geniessen dürften.

Mitempfindende Liebe zu allen, denen sonst ein trüber, düsterer Lebensabend beschieden wäre, hat mich bewegt, diese Kur auszuarbeiten, und da sie bei vielen, was ich auch vorausgesehen habe, eine so wunderbare Erleichterung erwirkt hat, begleite ich diese Zeilen mit dem innigsten Wunsche, recht viele möchten sich den Segen des darin Niedergelegten zu Gute kommen lassen.

A. V.

## DIE HEILWIRKUNG DER MUSIK.

Wie? — Soll die Musik Heilung schaffen, wo Krankheit und Leiden herrschen? Obiger Titel mag diese Behauptung aussprechen und es mag wohl interessant sein, ihn auf seine Richtigkeit hin zu prüfen. Das hat wohl jeder schon an sich erfahren, dass Musik aufmuntert, dass sie wieder Mut in die Adern rollen lässt, ja, dass selbst Schwermütige wieder aufzuleben und neue Pläne zu schmieden beginnen, wenn Musik sie aufgefrischt hat. Bekannt mag wohl allgemein sein, wie Saul in seinen schweren Stunden zur Musik als Helferin gegriffen hat, denn frühe schon lauschten wir gespannt der Erzählung vom Knaben David, der des