

**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:** 6

**Artikel:** Erfolge für Frühlingskur

**Autor:** K.S.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968558>

#### 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>**

Da jedoch leider auch das Negative in der Musik Ausdruck finden kann, kann gewisse Musik auch mit einer Giftmedizin, einem Narkotika verglichen werden und besonders gewisse moderne Musik kann dem heutigen Zeitgeiste entsprechend, den Menschen in Sphären des tiefsten Sumpfes hineinversetzen und ihn mit süßem Gifte tränken.

Schwere, besonders in Mollstimmung getauchte Musik, kann auf uns eine bleierne Last legen und besonders Kranke fallen in eine pessimistische Stimmung, die ihnen das Leben doppelt schwer erscheinen lässt.

Musik ist also, wenn richtig angewandt, ebenfalls zu den natürlichen Heilmitteln zu zählen, und es ist allen, die mit ihr vertraut sind, zu empfehlen, sie für sich und andere in ihrem dreifachen Sinne zu gebrauchen, und zwar als Ausdruck der Freude und des Dankes, als Sprache des Trostes und der Ermunterung und als Heiler und Helfer der Kranken durch den ihr innerwohnenden Überschuss an sprudelnder Lebenskraft. A. V.

---

## ERFOLGE DER FRÜHLINGSKUR.

Herzlich habe ich mich gefreut, als kurz nach dem Erscheinen der No. 2 eine Menge Berichte einliefen von entschiedenen Lesern, die die Kur begonnen hatten und heute noch gehen täglich Berichte ein von ausgezeichneten, erfreuenden Erfolgen.

Vielen ist es unglaublich, dass man mit einer solch einfachen Diätkur eine so gewaltige Körperreinigung zustande bringen kann, andere wurden vielleicht wankelmütig als Reaktionen, grosse Gewichtsverluste etc. eintraten und etliche liessen sich durch die Angehörigen beeinflussen und gaben die Kur auf.

Alle jedoch, die sie richtig durchgeführt haben, sind für ihre Ausdauer überreichlich belohnt worden.

Viele waren erstaunt, was da alles zum Vorschein kam, denn alles, was der Körper jahrzehntelang aufgespeichert hat, bringt er bei einer solchen Kur hervor und es gibt eine eigentliche Bilanz. Die Aktiven und Passiven kommen zum Vorschein und man sieht, wie man mit seinem Körper jahrzehntelang gewirtschaftet hat. Man darf nicht glauben, dass all die kleinen und grossen Fehler, die man dem Körper gegenüber gemacht hat, so spurlos verschwunden seien. Der tägliche Genuss von Bohnenkaffee, Schwarzttee und das gewohnte Schöppeli Wein, die Nikotinwirkung der Rauchwaren, ja vielleicht sogar eine frühere Medizinvergiftung haben neben der naturwidrigen Ernährung vielfach so starke Breschen in die Ringmauer der Gesundheit geschlagen, dass der Körper misten, ausbessern und flicken muss. Auch Schwächen und Veranlagungen unserer Vorfahren, die man entwickelt, statt be-

seitigt hat, kommen bei einer solchen Körperbilanz zum Vorschein, und es ist nicht verwunderlich, wenn dies im Ganzen solange eine sehr starke Störung verursacht, bis das Gröbste besiegzt und vorbei ist.

Wenn man es nicht glaubt, dass eine solche Roh-Kost-Diätkur solche Wunder wirken kann, dann begreife ich es, denn ich würde es auch nicht glauben, wenn ich es nicht selbst erfahren hätte und zudem noch in hunderten von Fällen die grossartigsten Erfolge beobachtet hätte.

Wenn der Erfolg sich nicht in 14 Tagen einstellt, dann fahre man ruhig solange weiter, bis der restlose, offensichtliche Erfolg da ist, denn man kann von unserem Körper nicht erwarten, dass er in einigen Wochen gut machen kann, was jahrelang an ihm (bewusst und unbewusst) verbrochen worden ist.

Allerdings ist es mit einer solchen Kur auch beim aller-günstigsten Ausfall nicht für immer getan, denn wenn man dann wirklich gesund sein und bleiben will, dann muss man auch weiterhin naturgemäss leben und den Körpern nicht wieder von neuem langsam zugrunde richten.

Für solche, die die Kur gelegentlich noch durchzuführen gedenken, möchte nachstehender Brief, den wir aus den vielen Berichten herausnehmen, ein Ansporn und eine Richtlinie sein, denn es geht daraus deutlich hervor, was erreicht werden kann, wenn man mit Überzeugung und voller Energie in der Durchführung der Rohkostdiätkur ausharrt.

Sch., den 27. Juni 1929.

Werter Herr Vogel!

Zurückkommend auf Ihr wertes Schreiben vom 27. Mai 1929, welches ich Ihnen noch bestens verdanke, möchte ich Ihnen mein Ergebnis über meine durchgeföhrte, von Ihnen mit Recht empfohlene Kur, berichten. Wie ich Ihnen berichtete, hatte ich in der ersten Woche sehr grossen Hunger, Herzklopfen, Kopfweh und Schwächegefühle. Kann Ihnen aber nun nur mit Freuden berichten, dass alles so verlief, wie Sie mir im Briefe schrieben. Hören Sie nun!

Ich war selbst ganz erstaunt darüber, denn ich glaubte, es sei unmöglich, dass ein Mensch mit so wenig Essen noch leben könnte. Wie ich nun erfahren habe, war die erste Woche die schlimmste, in dieser Woche hatte ich 13 Pfund abgenommen. Meine Angehörigen sagten, wenn ich so fort fahre, so sei's bald «Schluss» mit mir, und ich solle mit dem Zeug aufstecken. Aber nein, ich achtete nicht auf das Geschwätz, sondern fuhr mit der Kur fort, da ich mich trotz meiner Abnahme doch so eigenartig wohl fühlte. Denken Sie, Herr Vogel, in der zweiten Woche habe ich nur noch 4 Pfund abgenommen, und Hunger, Kopfweh, Herzklopfen etc. war verschwunden. Ich fühlte mich kein bisschen

schwach, ganz das Gegenteil, ich konnte sogar Ende dieser zweiten Woche meinem Vater heuen helfen, mähte ganze Vormittage von 4—10 Uhr, ohne dass ich mich im geringsten müde fühlte. Nachmittags musste ich wieder meinen Dienst antreten. Oft fragten sie mich, wie's mir gehe, und staunten jeweils, wenn ich hellaufragte: «Mir geht's sehr gut!» «Hast keinen Hunger oder Durst, du kannst doch nicht mit so wenig Gras lange aushalten.» Aber auch hierin haben sie sich getäuscht. Ich hatte, trotz Hitze und Arbeit, keinen Durst, noch Hunger in der Zwischenzeit und war immer munter. Arbeitete nur in Hosen. Hemd und Schuhe hatte ich ausgezogen. Also offen gestanden, ein wunderbares Ergebnis. Jetzt hat man wieder Freude an allem. In der dritten Woche habe ich, trotz der Arbeit, wieder 3 Pfund zugenommen, und so blieb es auch bis heute.

Finde es auch nicht für nötig, dass ich wieder meine 184 Pfund erreiche, denn ich fühle mich wohl und mehr will ich nicht. Rauch und Alkohol ertrage ich gar nicht mehr, früher schon nicht, aber jetzt habe ich gerade Ekel davor. Bin Maschinist im Elektrizitätswerk, haben durchgehenden Betrieb, daher kommt die Unregelmässigkeit im Essen und Schlafen, und wahrscheinlich auch das Kopfweh und auf der Nachschicht manchmal noch Augenbrennen. Aber alles das bin ich nun überzeugt, dass ich es mit der Rohkost auf die Seite bringe. Meine Frau geht nun mit Hochdruck hinter die Rohkost. Sie hat nun hier den Beweis. Es gäbe noch viel zu berichten, aber ich denke, Sie werden die Zeit zu wichtigeren Sachen brauchen, als nur um lange Briefe zu lesen. Also nochmals meinen besten Dank für alle Mühe.

Es grüssst Sie ergebenst: K. St.

---

### ROTER MOHN.

Roter Mohn im Acker,  
Roter Mohn!  
Unkraut sät der Böse,  
Lange schon! —

Ist er denn nicht lieblich  
Anzuseh'n?  
Roter Mohn im Acker  
Kindern angenehm!

Aber auch die Grossen  
Lieben ihn gar sehr,  
Schönes Unkraut ehren,  
Das ist heut' nicht schwer!

Doch es kommt die Stunde,  
Und es kommt der Tag,  
Wo man nur noch freudig  
Gutes lieben mag! — —

---

S. V.