

**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:** Roter Mohn

**Autor:** S.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968559>

#### 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>**

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.