

**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:** 7

**Rubrik:** Fragen und Antworten

#### 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:** 10.01.2026

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

über des Buben Haar und Deckbett, und zufrieden lächelte ihr liebes Grossmutterangesicht, als sie den glücklich schlafenden Enkel betrachtete: «Ja, schlafe wohl, Kind, dein Glaube bleibt kein Traum!»

S. V.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

**Über das Sonnen bei Tuberkulose.** (An Hr. O. Balmberg). Immer und immer wieder wenden sich Lungenkranke an mich, und ich begreife es, denn fast keine Krankheit braucht mehr Geduld als die Tuberkulose. Ihren Brief, der mich sehr gefreut hat, will ich nun etwas allgemein behandeln, damit andere, denen ich nicht direkt schreiben konnte, daraus ebenfalls gewünschten Rat schöpfen können.

Wenn sie mit den natürlichen Mitteln und Anwendungen grössere Fortschritte erzielen, als mit den «verdammten, elenden Medikamenten», wie sie sich ausdrücken, dann ist dies nur wieder ein weiterer Beweis zu den vielen, die sich schon vorfinden, dass eben nur die Natur und das Natürliche helfen können.

Allerdings will die Natur verstanden sein, und wehe dem, der die ihr innewohnenden Kräfte unrichtig anwendet und gebraucht.

Besonders bei Tuberkulose heisst es, sehr weise sein und auf keinen Fall forcieren, denn damit wird höchstens das Gegenteil von dem erreicht, was man bezwecken möchte.

Ich rate Ihnen, möglichst viel von Rohkost zu leben, jedoch unbedingt richtig zu kauen und alles gründlich zu durchspeichern (fletschern), denn letzteres ist besonders bei Tuberkulose von ganz gewaltiger Wichtigkeit, da das Drüsensystem durch die Krankheit selbst und vor allem durch die giftigen Ausscheidungen der Bazillen stets fort in seiner Arbeit gestört und geschwächt wird. Daher auch die fortwährende Gasentwicklung, die allerdings durch eine richtige Vorverdauung, durch gutes Fletschern fast gänzlich behoben werden kann.

Höhensonne ist allerdings neben richtiger Ernährung das beste, jedoch gerade damit heisst es vorsichtig sein, denn durch unrichtige Anwendungen können leicht Blutungen entstehen. Das in die Sonne liegen und sich Bratenlassen, ist vollständig falsch, und da gerade dadurch Schädigungen entstehen können, gibt es viele Ärzte, die den Patienten vor der direkten Sonnenbestrahlung warnen.

Die allerbesten Erfolge habe ich gesehen, wenn leichtere Patienten, statt ruhig zu liegen, im Garten, auf dem Balkon oder bei andrer Gelegenheit immer hin und her spaziert sind und ganz leichte Bewegungen mit den Armen ausgeführt haben, damit das Blut zirkulieren und gleichmässig verteilt bleiben konnte. Starke Bewegungen, die die Herztätigkeit wesentlich verschnellern, rate ich nicht zu machen, denn die Lunge muss geschont werden. Durch das Herumliegen in der direkten Sonne wird nämlich der Körper einseitig durchblutet, und es ist begreiflich, wenn die kranken Gewebe diesem vermehrten Drucke nicht standhalten können. Wer z. B. auch während der Mittagsruhe oder sonst während einer Ruhepause an die Sonne liegen will, der bedecke die Lungenpartien und sonne nur den Unterkörper (Beine und Lenden).

Ihnen rate ich, die Sonnenbäder mit zehn Minuten zu beginnen und langsam, immer um fünf Minuten zu steigern. Wenn Sie Gelegenheit haben, ihr Sonnenbad in einem Tannenwalde, d. h. in einer Waldlichtung vornehmen zu können, wo sich ein ungestörtes Sonnen auch wirklich ermöglichen lässt (also nicht in der Nähe eines Weges), dann kann ich dieses äusserst gut heissen, denn dann haben Sie auch zugleich Gelegenheit, im

Schatten der Tannen feine Luftbäder zu nehmen, was von grossem Vorteil ist, denn Wechselbäder in der Hinsicht sind von nicht geringem Nutzen.

Vorsicht beim Sonnen darf also nicht vergessen werden, wie auch nicht den Körper vor Beginn des Sonnenbades immer mit einem guten Hautfunktionsöl tüchtig einzuölen. Auf keinen Fall darf ein Sonnenbad sich so lange ausdehnen, dass sich die Haut rötet und sich Blättern bilden. Dies kann starke Fieber geben und viel Unheil anrichten. Wenn z. B. zwei Drittel der Haut richtig verbrannt sind, kann es sogar auch bei nicht gerade schwächlichen Menschen mit dem Tode enden. Dies zeigt, wie wichtig die Funktion der Haut für den Körperhaushalt ist, da durch das vorübergehende Aussetzen von zwei Dritteln der Körperoberfläche der ganze Apparat stillstehen kann. Besonders die Hochgebirgssonnen lässt nicht mit sich spassieren, und wehe einem Tiefländer, wenn er seine schneeweissen Glieder ihrer Güte zu lange aussetzt. In den nächsten Nummern wird «Das neue Leben» Artikel bringen von einem guten Fachmann, und zwar über die Wirkung und Verschiedenartigkeit des Sonnenlichts im Hochgebirge.

Wenn ich Ihnen über diesen Faktor so ausführlich schrieb, dann geschah es auf Grund gemachter Erfahrungen, dieweil schon oft liebe Freunde in ihrer ersten Begeisterung übertrieben und schweren Schaden gelitten haben. Freuen Sie sich ob Ihrem Erfolg, jedoch vergessen Sie nicht: «Gut Ding will Weile haben». Besonders in Ihrem Falle, wo schon jahrelang in Höhenkurorten gedoktert worden ist, darf man auch der Natur gegenüber nicht ungerecht werden und nun in einigen Wochen den Erfolg erwarten, den Jahre nicht bringen konnten. Es ist rührend, wie Sie nach Ihrer Schilderung durch einen alten Mann zu Ihrer Erkenntnis gekommen sind. Wenn nur alle, die diesbezüglich gesammelten Erfahrungen und Kenntnisse, gleich dem guten Alten, ihren Mitmenschen bei Gelegenheit zum Wohle weiter geben würden! Schon viele habe ich, besonders in Kurorten, darauf aufmerksam gemacht. Folgte auch anfangs meinen Erklärungen ein ungläubiges Lächeln, so kam es doch oft vor, dass nach vielen Monaten ein lieber Brief von Erfolg erzählte, was einem wieder erneut anspornte und doppelte Kraft gab.

Ich wünsche Ihnen also recht viel Geduld und eine frische Fröhlichkeit, was bei einer Krankheit mindestens ebensogut wirkt, wie der Saft des besten Kräutleins, das Mutter Erde hervorkommen lässt. Kommt nun beides miteinander zur Anwendung, nun, dann kann's sicher nicht fehlen!

**Vorsicht mit Rohkost** (An Hr. C. in Davos.) Ihren Zeitungsausschnitt verdanke ich Ihnen bestens, denn ich erhalte solche immer gerne zugeschickt. Leider nehmen die Zeitungen aber nicht immer Erwiderungen an, und oft fehlt auch die Zeit zum Schreiben klarstellender Artikel, da heute fast jede Tageszeitung und jedes Unterhaltungsblatt Abhandlungen bringt mit den bekannten Überschriften: «Gefahren der Rohkost!» und anderes mehr. Dass man z. B. in eine Zeitung schreiben kann, Rohkost sei schädlich, weiss doch jeder Schuljunge, dass er Bauchweh bekommt, wenn er z. B. zu viel Zwetschgen und Pfirsiche gegessen hat. Zuviel ist nie gesund, selbst nicht von den allerbesten und bekömmlichsten Nährmitteln. Wenn man recht isst und nicht alles hastig herunter schlingt, wenn man also fletschert, dann kann man auch niemals zu viel essen. Betrachtet man nur einmal das Bild, das eine Speisewirtschaft bietet, und man muss sagen, dass es schrecklich ist, wie da gegessen wird. Der eine gibt der Nahrung einen schnellen Stoss, damit er nur recht bald eilig wieder fort kann, ein anderer möchte noch Zeit erübrigen zum Durchgehen einiger Zeitungen, und von den Damen ist nicht zu sprechen, die es für unmodern betrachten, richtig zu kauen und deshalb jeden Bissen möglichst schnell und unauffällig hinunter drücken mit dem manierlichsten Mündchen, das sich die Etikette nur wünschen kann, besonders, wenn sie sich mit den übrigen

Gästen noch unterhalten. Dass in solchen Fällen allerdings auch die beste Rohkost schädlich wirken kann, ist ganz begreiflich, denn Rohkost will gut gekaut und durchspeichelt sein, und man braucht auch in einem feinen Restaurant, in dem Rohkost serviert wird, gar nicht aufzufallen, wenn man auch noch so gut fletschert. Man nimmt einfach kleine Bissen und meidet die Unterhaltung während des Essens wenn immer möglich, denn das Sprechen während der Mahlzeit verleitet bekanntlich unwillkürlich zum Verschlucken der Speise, da man noch schnell seinen Bissen im Munde herunterschlucken will, ehe man spricht oder antwortet. Dass z. B. bei Magen- und Darmgeschwüren alles Grobe (wie Schrotbrot) und alles Unverdauliche (wie Zellulose, Traubenerne und Häute) weggelassen werden muss, ist selbstverständlich und wird auch in jeder Anwendung zur Rohkost angegeben. Bei solchen Leiden heisst es, alles in Brei- oder Saftform zu sich zu nehmen. Mandelmilch und Fruchtsäfte, nebst Fruchtmark und Gemüse, das fein durch die Mühle gedreht werden kann, sind in solchen Fällen lediglich als geeignete Form zu wählen. Wer solche Nahrung richtig fletschert, der wird auch mit der Rohkost bessere Erfolge haben als mit dem ewigen Breiessen, das dem Körper ausser den Stärkestoffen wenig Gehalt zu bieten vermag. Selbstverständlich isst man nur solche Nahrungsmittel roh, die in rohem Zustande auch gut schmecken. Wenn etliche aber in fanatischem Übereifer auch andere zum Fanatismus verleiten, dann mag da und dort eine solche Unnütztheit zu einem Zeitungsartikel Veranlassung geben, der dann die Sache in ein unrichtiges Licht stellt. Man muss im Leben nie zu extrem sein, jedoch da, wo es heisst konsequent sein, muss man auch keine Konzessionen machen. Ich für meinen Teil mache meinen Kartoffelsalat auf jeden Fall aus gedämpften Kartoffeln, und ein Kartoffelbrei mit Nussa und vegetarischer Kraftbrühe bereitet, schmeckt mir zu meinen Gemüsesalaten auf jeden Fall besser, als an einem rohen Erdapfel zu nagen. Zudem habe ich bemerkt, dass die meisten Artikelschreiber, die über die Rohkost ablehnend oder warnend berichten, ihren Hasenpfeffer lieber haben als Rohkost. Man kann nur über eine Sache urteilen, wenn man sie kennt und erfahren hat, und die nun neue Ernährungstherapie lässt sich heute weder durch die Wirt- und Metzgernzunft, noch durch Ärzte, die heute den Wert der Rohkost noch nicht eingesehen haben, aus der Welt schaffen, auch wenn noch so viele Zeitungsartikel erscheinen mit gelehrt Abhandlungen, denn die Erfolge bei richtiger Durchführung sind zu laut sprechend.

Dass bei einer kompletten Nahrungsumstellung anfangs übers Ziel schiessende Auswüchse vorkommen können, liegt in der Natur einer solchen Sache, und sachlich gehaltene Kritiken von wirklichen Sachverständigen sind nur nutzbringend, da sie zur Klärung beitragen. Solche Artikel jedoch, die geschrieben wurden, damit eben wieder einmal etwas über Rohkost geschrieben worden ist, können Menschen, die etwas vom ganzen verstehen und Erfahrung hinter sich haben, wirklich nicht berühren.

## WARENBERICHT

---

**Es beginnt zu tagen**, denn da und dort treten grosse Finanzleute an uns heran, die sich langsam wenigstens einigermassen umstellen möchten. (Besitzer grosser Nahrungsmittelfabriken.)

Man sagt uns, dass das Volk naturreine Nährmittel verlange, und wir bitten alle Gesinnungsfreunde mitzuhelpen an der grossen Aufklärungsarbeit, denn sie ist zum Wohle des Einzelnen, wie der ganzen Menschheit. Esset so viel wie möglich frisches Gemüse, und wenn ihr Konserven kaufet, dann verlangt wenigstens ungegrünte Ware. Erbsen, Bohnen, Spinat sowie andere grüne Gemüsearten werden mit Chemikalien (meistens Kupfervitriol) gegrünt, um sie dem Auge schöner zu presentieren. Dass dies auf Kosten unserer Gesundheit geschieht, haben wir im «Neuen Leben» ja schon öfters erwähnt.