

**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:** 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:** 08.02.2026

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

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.