

**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:** 9

**Artikel:** Noch einmal etwas von gelben Rüben und Karotten

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968579>

#### **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:** 07.02.2026

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

letztere dem Honig gewissermassen den Lebensodem einhauchen und erst den Honig zu dem machen, was er ist: zu einem viel erprobten Heil- und Nahrungsmittel.

Sein Nährwert macht ihn zu einem hervorragenden Betriebsmittel für Wärmeerzeugung und Arbeitsleistung. Als Heilmittel ist er bei Tuberkulose, Nierenkrankheiten, Stuhlverstopfungen, Entzündungen der Luftwege, bei geschwächten Herzmuskeln etc. von unschätzbarem Wert. Reiner, echter Bienenhonig, nicht aber Ersatzprodukte, sollten in keinem Haushalt fehlen!

F. Buser, Arosa.

---

### NOCH EINMAL ETWAS VON GELBEN RÜBEN UND KAROTTEN.

(Eingesandt.)

Was im Oktoberheft vom «Neuen Leben» über «Möhren (gelbe Rüben) und Karotten» stand, wird vielen seiner Leser von Interesse gewesen sein. Ich freue mich, dass «die gute alte Mohrrübe», wie man bei uns daheim (in Mitteldeutschland) sagt, endlich in die Reihe der Gemüse gestellt wird, die zu unserer naturgemässen Ernährung und Heilung unentbehrlich geworden sind. Denn ihr Genuss bringt uns noch weit mehr Vorteile, als manchem der Menschen bekannt sein dürfte. Hier einige von vielen:

Wir sind irgendwann einmal in miserabler Laune. Das soll vorkommen, und dann pflegen wir zu sagen, dass dagegen kein Kraut wachse. Das stimmt aber nicht. Denn schon mit einem Teller gelber Rüben kann der gereizten Stimmung entgegengewirkt werden. Dass Mohrrüben oder Karotten, dank ihrem Eisengehalt, für Kinder eine überaus gesunde Nahrung darstellen, weiss jede Mutter. Dass deren Genuss aber auch auf Stimmungsstörungen Erwachsener seine Wirkung nicht verfehlt, wissen wohl wenige. Sonst müsste doch überall alles in der rosigsten Stimmung sein! Doch Scherz beiseite. Die schlechte Stimmung, von der wir manchmal heimgesucht werden, ist nichts anderes, als eine skorbutähnliche Erscheinung, die von der vitaminarmen Ernährung herkommen soll, und mit allgemeiner Schwäche, Kopfschmerzen, manchmal auch Erkrankung der Haut verbunden ist. Dagegen gibt es eigentlich kein besseres Mittel, als die Mohrrübe, die in ihrem schnellen Wachstum die frühe Sonne voll aufnimmt und daher reichlich das Vitam C enthält, und das ist doch bekanntlich der sichere Bekämpfer aller Krankheitserscheinungen skorbutartigen Ursprungs, also der schlechten Laune.

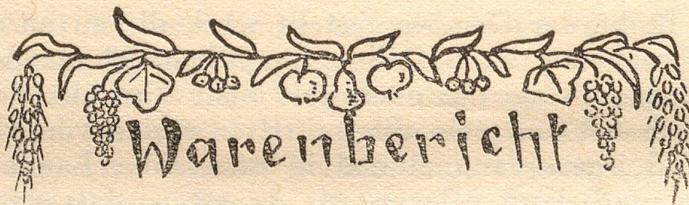
Nach alter Bauernweisheit sollen gelbe Rüben, roh oder gekocht, auch die Stimme verbessern. Was das bei unserer sang- und klanglosen Zeit bedeutet, kann jeder ermessen, der mit Schmerzen

wahrnehmen muss, wie herzlich wenig, trotz Gesang- und Musikvereinen, eigentlich unter den Menschen gesungen wird.

Doch damit sind die Vorzüge der Mohrrübe noch nicht erschöpft. Nach dem «Hausarzt» veranlasste ein glücklicher Einfall zwei an Tuberkulose schwer erkrankte junge Leute, die sich bei einer Bauernfamilie als Gäste befanden, von frischem Rübensaft (Saft von gelben und Zuckerrüben) zu trinken. Und der Erfolg? Es bekam den beiden Schwindsuchtskandidaten so überraschend gut, dass ihr Gastgeber Sorge trug, ihnen dauernd frischen Saft zur Verfügung zu stellen. Den fertig eingekochten, dicken, dunklen Syrup verschmähten die Kranken, trugen aber Verlangen nach dem herbstsüss mundenden frischen Saft und genossen sonst ausser gedämpften Kartoffeln mit frischem Quark (Bibliskäs) und etwas Obst aus dem Garten nichts. Das grosse Wunder geschah. Nach Überwindung einiger fieberhaften Heilkrisen mit zeitweise reichlichem Auswurf, genassen beide tuberkulöse Kranke vollkommen, ja sie wurden gesünder, als sie es je im Leben gewesen waren.

*Heri.*

*Anmerkung der Redaktion:* Damit ist natürlich nicht gesagt, dass jeder Tuberkulose mit Rübensaft geheilt werden kann.



Der Winter steht vor der Türe, bald wird Frau Holle ihre Bettücher wieder schütteln, um den schön weissen Flaum auf die Erde niederfallen zu lassen. Die Zeit für die durch kalte Luft hervorgerufene Entschleimung der Atmungsorgane rückt für viele heran und dann heisst es Hustentee trinken, Tannenknospensirup einnehmen, Honig mit Eukalyptusöl langsam verschlotzen, heisse Öl-Läppchen auflegen und nie auf die Strasse gehen ohne reizmildernde

**Hustenbonbons**, denn von letzteren wollte ich etwas spezielles sagen. Es sollte ja nicht nötig sein, besonders bei Lebensreformern nicht, jedoch mögen in solchen Zeiten vielleicht die Folgen gemachter Konzessionen zum Vorschein kommen. Nun sei es, wie es wolle, ich schreibe dies also für solche, die davon Gebrauch machen wollen.

Als Hustenbonbons und dergleichen wird ja heute alles mögliche angeboten und meistens ist die Sache gar nicht so harmlos, da man sich dabei ganz gehörig schaden und vor allem den Magen verstimmen, wie man im Volksmund sagt, verderben kann. Hustenbonbons werden z. B. hergestellt aus weissem Zucker, Glykose, Farbe, Essenz und wenn sie so fein kühlen mit Zusatz von Menthol. Von dem, was nach einem pharmazeutischen Manual sonst noch alles in die verschiedenen Hustenbonbons getan wird, die heute im Handel sind, möchte ich nur etliche Grundsubstanzen erwähnen wie z. B. Brechwurzel, Morphinhydrochlorid, bei opiumhaltigen Hustenpastillen bis zu 0,005 gr Opium pro Bonbons, dann Salmiak, Ammoniumchlorid, Benzoesäure, Gerbsäure, Goldschwefel, Glycyrrhizin etc.