

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

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: 07.02.2026

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

worden eine grössere Quantität habhaft zu machen und solche werden in den Reformhäusern zu zirka Fr. 1.30 per $\frac{1}{2}$ Kilo zu erhalten sein.

Der Spezial-Schnellkocher «Kochfix». Nicht jeder kann ohne weiteres zur herrlichen Rohkost übergehen, mag sie auch noch so verlockend sein mit all ihren vielen Vorteilen. So vieles steht ihr mancherorts im Wege und mag auch die oft rasche Zubereitungsart einladend winken, so will doch des öftern der liebe, alte Gaumen nicht lassen von duftend gekochter Speise. Wer sollte es da nicht begrüßen, wenn sich ein Spezial-Schnellkocher der vielbeschäftigten Hausfrau anbietet, damit sie statt sich mühen und plagen zu müssen, in kurzer Zeit ruhig ein vollwertiges Mahl für ihre Lieben bereiten kann!

Der Spezial-Schnellkocher «Kochfix» bürgt dafür, dass innert 20—25 Minuten ein herrliches Mittagessen, für das man sonst stundenlang hinter dem Kochherd hat stehen müssen, auf dem Tische duftet.

Grüne Bohnen setzt man beispielsweise im «Kochfix» mit etwas Butter, besser noch mit einem guten Öl und Zwiebeln aufs Feuer, ohne jeden Zusatz von Wasser und in fünf, bis höchstens zehn Minuten sind sie weich und wunderbar im Geschmack.

Die berufstätige Hausfrau ist durch den «Kochfix» nicht mehr gezwungen auswärts zu speisen, denn während sie ihren notwendigen Hauspflichten am Morgen nachkommt, kann sie ruhig im Kochfix ihre Mahlzeit für den Mittag kochen lassen. Die Speisen bleiben im Topf sehr lange warm, können aber auch durch rasches Aufwärmen zur Mittagszeit ganz nach Geschmack und Bedürfnis noch wunschgemäss hergerichtet werden.

Wer gar gezwungen ist in einem Wohnraum zu kochen aus Mangel an einer Küche, der greift zu seinem grossen Vorteil zum «Kochfix», denn keine verräterischen Dünste entsteigen dem Kochtopf, da er luftdicht verschlossen ist.

Auch die Ersparnisse beim Kochen mit dem «Kochfix» spielen eine nicht geringe Rolle in der heutigen kostspieligen Zeit, denn allein an Gas kann zirka 80 Prozent erspart werden.

Wieso der «Kochfix» so rasch und ohne Nachteile zu kochen vermag, wundert wohl manche denkende Mutter? Nun, weil er eben ein auf wissenschaftlicher Grundlage erprobter Dampfkocher ist, mit dem man mittelst des darin erzeugten Dampfdruckes die ausserordentliche Kochschnelligkeit gewinnt! Die grossen Vorzüge des Spezial-Schnellkochers «Kochfix» machen ihn in kurzer Zeit selbst bezahlt und seine Bequemlichkeit und Zeitersparnis wird niemand mehr missen wollen, dem sie einmal bekannt sind.

Der «Kochfix» ist im Alleinverkauf für die Schweiz erhältlich bei der Firma Jean Bosshard, Abteilung Spezial-Schnellkocher «Kochfix», St. Gallen, wo auch bereitwilligst Auskunft über gewünschte Grössen und bezügliche Preise erteilt wird.

FRAGEN UND ANTWORTEN.

An den Nachtarbeiter in B. Ihre ganze Geschichte ist ein mir bekanntes Lied, denn ich war auch einmal so unweise, wie Sie heute. Wenn Sie abends viel besser arbeiten können und dabei aber direkt Fabelhaftes leisten, wenn in Ihrem Geschäftsbetriebe alles still ist, dann ist dies ein ganz unnatürlicher Zustand, den ich Ihnen folgendermassen erklären möchte.

Es ist absolut kein Zeichen von starken Nerven und es zeugt keineswegs von einem Normalzustande, wenn Sie bis in die Nacht hinein, ohne vom Schläfe übermannt zu werden, arbeiten können. Im Gegenteil, Ihre

Nerven sind, wie aus den weiteren Bemerkungen Ihres Berichtes ersichtlich ist, überreizt. Kein Wunder also, wenn Sie tagsüber so zappelig sind, von ihren Leuten immer weniger ertragen werden können und morgens fast nicht zum Bett herauszubringen sind. Studieren Sie einmal den Artikel «Das vergessene Gebot», im Heft No. 2, und Sie werden den Wert des Vormitternachtsschlafes verstehen lernen.

Ihre Nerven werden auf die von Ihnen geschilderte Arbeitsweise trotz richtiger Ernährung zu Grunde gehen, und dann heisst es wieder von unseren Gegnern: «Ein Beispiel, was Rohkost und vegetarische Ernährung zustande bringen kann». Die richtige und naturgemässe Ernährung allein tut nicht alles. Zu ihr gehört auch eine richtige Körperpflege und viel Vormitternachtsschlaf. Probieren Sie es nur einmal eine Woche, recht früh ins Bett zu gehen, und morgens dafür einige Stunden früher aus den Federn zu schlüpfen. Wenn Sie den belebenden Äther der stillen Morgenstunden einige Male eingeatmet haben, dann werden Sie ihn nicht mehr mit der schweren Nachtluft zu vertauschen wünschen. Es geht allerdings einige Tage bis der Körper sich umgestellt hat, und es mag zuerst einige schlaflose Vormitternachtsstunden geben, jedoch wird dies langsam verschwinden. Wie wunderbar sich's am frühen Morgen in aller Stille arbeiten lässt, kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung mitteilen. Ich rate Ihnen darum und allen, die am gleichen Übel kranken, dies auch einmal für einige Zeit zu versuchen. Das Sprichwort: «Morgenstund' hat Gold im Mund» wird sich an Ihnen erfüllen.

An R. in F. Es freut mich, dass auch Sie wahrgenommen haben, dass des Teufels Mühlen langsam aber sicher mahlen, wenn man so sagen kann für die feinen Gifte, die sich unbemerkt in unseren Körper schleichen, wie z. B. Coffein, Teein, Theobromin (im Cacao), und wie diese nach unserer Erkenntnis gefährlichen Reizgifte alle heissen. Langsam dringen sie in unseren Körper, gehen unangenehm störende Verbindungen ein, bilden Harnsäure und belasten auch das Drüsensystem. Wenn Sie also neben Ihrer rein vegetarischen Halbrohkost auch diese Reizgifte meiden, dann erfüllen Sie eine unbedingte Notwendigkeit für den von Ihnen erhofften Erfolg.

DIES UND DAS.

Der Blutvorrat des Menschen ist von beträchtlicher Menge. Beim erwachsenen Menschen werden z. B. 25,2 Billionen roter Blutkörperchen gezählt. Diese aneinandergesetzt würde eine Gesamtstrecke von rund zweihunderttausend Kilometern darstellen. Mit anderen Worten: eine Gesamtlänge, die dem fünffachen Umfange der Erde gleichkäme. Blut bedeutet Leben. Denken wir daran, und erhalten wir diesen kostbaren Lebensvorrat so gesund als nur irgend möglich.

Lache Dich gesund. Nicht vom sogenannten Meckern soll die Rede sein, in das manche Menschen einstimmen. Nein, denn Lachen ist eine Kunst und obendrein wichtig, so wichtig wie die Wissenschaft und Technik. Es ist kaum zuviel behauptet, wenn gesagt wird, dass sie die Kunst des Lebens sei. Wir werden ja mit dem Leben erst fertig, wenn wir über das Leben zu lachen verstehen. Wohl dem, der herzlich lachen kann, so recht von innen heraus. Es ist ein Stück Gesundheit. Kranke möchten gerne lachen, wenn sie könnten, aber sie können es ebensowenig, wie Unzufriedene. Und dann soll Lachen so wichtig wie philosophische Systeme sein, es ist vielleicht die klarste und reinste Philosophie.

Starker Rückgang des Fettkonsums in Deutschland. Der deutsche Fleischerverband hat nach der «Lebensreform» einen starken Rückgang des Verbrauches von Schweinefett festgestellt. Er führt die Flucht vor dem Schweinefett auf den Schrei nach der «schlanken Linie» zurück