

**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:** Dies und das

#### 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>**

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 eingearmet haben, dann werden Sie ihn nicht mehr mit der schweren Nachluft 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 aneinandergefügt 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

und bemerkt, dass sich diese Richtung zu einer Gefahr für das Fleischergewerbe auswachse. Der deutsche Fleischerverband irrt. Nicht nur das Verlangen nach der sogenannten schlanken Linie allein bewirkt den Rückgang des Fettkonsums, denn heute ist bekanntlich schon wieder «vollschlank» Mode. Nein, aber die Menschheit lässt sich je länger je mehr davon überzeugen dass es auch ohne tierische Fette geht, seit wir in den viel bekömmlicheren Pflanzenfetten einen vollwertigen Ersatz dafür haben.

**Bielervortrag.** Leider war es in Folge Platzmangel nicht möglich, die in den Bielerkursen vorgeführten Rezepte über salzlose Kost in der Novembernummer zu veröffentlichen, und bitte ich daher alle Freunde und Interessenten von Biel und Umgebung zu entschuldigen, dass die gewünschte Erscheinung bis zum Dezember verschoben werden muss.

Ich möchte an dieser Stelle nicht verfehlten, noch zu erwähnen, dass mich das grosse Interesse und die angenehme Einstellung zur Sache sowohl am Vortrag, wie auch an den Kursen, sehr gefreut hat, und ich darf sagen, dass ich sehr gerne wieder einmal nach Biel komme.

**Vorträge und Kurse.** Immer mehr Menschen beginnen sich der neuzeitlichen Lebensweise mit Interesse zu nähern und besonders die Umstellung der Ernährung auf Rohkost oder wenigstens Halbrohkost scheint bald überall mehr oder weniger festen Fuss zu fassen.

Meistens aber jedoch fehlt ein klarer Überblick und das «Wie machen» bereitet Kopfzerbrechen. Ich habe mich deshalb entschlossen, nach und nach in der ganzen Schweiz, d. h. an allen grösseren Orten Vorträge und Kurse zu geben über Rohkost und rein vegetarische Halbrohkost, nach den Prinzipien, die immer im «neuen Leben» niedergelegt sind.

Wenn Freunde der Sache, oder Vereine (Abstinenzvereine, Frauenvereine etc.) vor allem Naturheilvereine Vorträge und Kurse veranstalten möchten, bin ich gerne bereit, meine Kraft dazu zur Verfügung zu stellen.

Diesbezügliche Anfragen möchte man bitte direkt an meine Adresse in Basel, Jurastrasse 1, schicken.

A. V.

## BÜCHERTISCH.

**Volksgesundheits-Kalender 1930.** 3. Jahrgang Preis Fr. 1.—; Ausland 80 Pfennig.

Im Verlage des Schweiz. Vereins zur Hebung der Volksgesundheit, Zürich 1, Selnaustrasse 13, ist der «Volksgesundheits-Kalender» für das Jahr 1930 erschienen. Der Kalender bietet mit seinem herrlichen, vielgestaltigen Bilderschmuck und seinem gediegenen, unterhaltenden und lehrenden Inhalt auf dem Gebiete der natürlichen Körper- und Geistespflege eine wahre Freude für jede Familie.

**Kann ich genesen?** Von Dr. med. Gustav Riedlin, Verlag Fr. Paul Lorenz, Freiburg i. Br., Preis brosch. Fr. 3.50.

Der Arzt, der sagen soll, ob der Patient genesen kann, gerät durch diese Frage manchmal in eine nicht gerade angenehme Lage, denn er soll dem Patienten die Wahrheit sagen, ihm aber auch die Hoffnung nicht nehmen, und so steht er gewissermassen vor der Aufgabe, den Pelz zu waschen ohne ihn nass zu machen. — Das nicht einfache Problem ist in diesem Buch geschickt gelöst.

Alle hier besprochenen Bücher und Schriften können gegen Voreinsendung des Betrages auch durch den Verlag „Das Neue Leben“ ohne jeden Preisaufschlag bezogen werden. Bei Bestellung mehrerer Bücher erfolgt Frankozusendung. Man schicke den Betrag auf unser Postscheckkonto Basel V, Nr. 6883, (in Deutschland auf das Postscheckkonto Karlsruhe, Nr. 70423).