

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: 10

Rubrik: Geschäftliches

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>

wird. Das ganze wird in eine Schüssel getan und mit Orangeschnitzen und Datteln garniert, indem die Datteln ausgesteint und mit Nusskernen oder Mandeln ausgefüllt werden.

Ein solcher Früchtensalat mit Griessbrei und einem Nussabrot ist eine leichte, herrliche, erfrischende Nahrung.

Hirsekuchen.

Eine Tasse Hirse mit einer Tasse Milch weich kochen lassen (zirka 20 Minuten) * zwei Löffel geschälte, geriebene Mandeln, $\frac{1}{2}$ Tasse Vollkornmehl, $\frac{1}{2}$ Tasse Rohrzucker, 50 Gramm Nussa, 100 Gramm kernlose Weinbeeren *, 2 Löffel Bienenhonig, sowie die geriebene Schale einer Zitrone werden gut mit den Hirsen vermengt und in einer gut mit Nussa ausgestrichenen (eingefetteten) Ofenplatte 20 Minuten bis eine halbe Stunde gebacken.

Dies ist eine ausgezeichnete, nahrhafte Speise, die besonders ihres Kieselsäuregehaltes wegen als Nierennahrung bezeichnet werden darf.

Vollreis.

wird für solche, die keinen Schnellkocher besitzen, am Abend vorher in Wasser eingelegt und bis zum Kochen gebracht, und dann bis am anderen Tage stehen gelassen. Mit ziemlich viel Zwiebeln und etwas Knoblauch und Küchenkräutern wird der Reis in Öl oder Nussella gebacken. Auch Tomaten sind bekanntlich ausgezeichnet dazu, besonders auch für solche, die die Zwiebeln nicht lieben!

Bevor man den Reis serviert, macht man eine Vitam-R-Sauce dazu und mengt solche darunter oder serviert sie extra, damit jeder nach seinem Geschmack würzen kann. Die Vitam-R-Sauce soll würzig gemacht, jedoch nur sparsam verwendet werden, denn bei jeder Würze soll immerhin die Speise geschmacklich zur Geltung kommen und nicht nur die Würze.

Wenn man heute die übliche bürgerliche Kost mit einem natürlichen, unverdorbenen Gaumen kostet, schmeckt alles vorwiegend nur nach Kochsalz.

wiegend nur nach Kochsalz.

(Forts. folgt.)

GESCHÄFTLICHES.

Kochtopf und Vitamine. Es ist selbstverständlich und vollständig richtig, wenn wir behaupten, dass durch das Kochen der Nahrung viele Werte und vor allem Vitamine verloren gehen, jedoch muss alles immer von zwei Seiten betrachtet werden und da immer Fragen über Kochtöpfe und Dampfhauben eingehen, wollen wir kurz das Wesentliche, diese Sache betreffend, klarlegen. Vitamine sind bekanntlich sowohl gegen Hitze, wie auch gegen Kälte empfindlich und zwar besonders das antirachitische Wachstumsvitamin «D», wie auch das antiskorbutische Vitamin «C».

*) Die genaue Zubereitung wurde im Heft No. 5, Seite 107, bereits erklärt.

Wenn wir also eine Nahrung kochen, dann dürfen wir ruhig zugeben, dass die feinsten Vitamine, beziehungsweise Ergänzungstoffe unbedingt derart beschädigt oder sogar ganz vernichtet werden, dass bei gekochter Nahrung mit dem Vitamingehalt nicht mehr gerechnet werden kann. Allerdings gibt es auch Vitaminarten, die einer Hitze bis zu 200 Grad standhalten, jedoch an den ziemlich hitzebeständigen Vitaminen wie z. B. fettlösliches Vitamin «A» haben wir bei unserer Normalkost höchst selten einen Mangel, weshalb wir vor allem für die empfindlichen Wachstumsvitamine, auch Atmungsstoffe genannt, besorgt sein müssen.

Diese feinen Atmungsstoffe erhalten wir nur in der rohen Nahrung und wer die Hälfte bis zwei Drittel rohe Nahrung zu sich nimmt, vor allem in Salatform, der hat seinen Vitaminbedarf vollständig gedeckt.

Darum Rohkost, wo immer Rohkost möglich, was jedoch gekocht werden muss, das soll auch so gekocht werden, dass möglichst alles, ausser den Vitaminen noch darin bleibt, denn so wenig als wir ohne Vitamine leben und gesund sein können, so wenig können wir leben nur mit Vitamine.

Es gibt noch Nährstoffe, Mineralbestandteile (Nährsalze) sowie ganz feine ätherische Duftstoffe in der Nahrung, die für uns eben so notwendig sind, wie die Vitamine, und wenn wir etwas kochen, dann ist vor allem darauf zu sehen, dass von genannten Stoffen möglichst alles noch beisammen bleibt. Vitamine ist gleich dem Motor eines Autos, bei dem das Chassis und die Carosserie mit den Nährstoffen und Nährsalzen verglichen werden kann. Keines kann ohne das andere zweckdienlich verwendet werden.

Vor allem ist beim Kochen darauf zu achten, dass das Gemüse nicht abgebrüht wird, denn im Brühwasser sind immer ein Grossteil der Nährsalze gelöst. Dann sollen die Speisen nie übergar gekocht werden, da sich dadurch auch die Nährstoffe (zum Nachteile) physiologisch verändern.

Das Dämpfen mit einem Gemüsedämpfer oder in Öl ist sehr gut, jedoch wird letzteres vor allem von Magenkranken nicht mehr gut ertragen. Was nun die Zubereitung der Speisen in einem Kochtopf anbetrifft, können folgende selbstgemachte Erfahrungen mitgeteilt werden. Wir verwenden bei uns sowohl den «Kochfix», wie auch die Koloumbus-Dampfhaube. Letztere jedoch erst, seitdem solche auch in Email erhältlich ist, da wir Gegner des Alluminium, als Kochgeschirr, sind.

Obschon ich früher nicht für derartige Apparate und ein strikter Gegner der Kochkiste war und es heute noch bin, kann ich diese beiden Vorrichtungen wirklich empfehlen, denn die Speisen werden darin bedeutend aromatischer als beim Kochen auf die gewöhnliche Art. Vollreis vor allem wird im Kochfix mit Zwiebeln und etwas Knoblauch gekocht in ca. 20 bis 25 Minuten wirklich ausgezeichnet. Für uns ist der Kochfix tatsächlich eine Erleichterung, da wir im allgemeinen nur eine Speise kochen und das andere als Rohkost geniessen und da dauert die Kochzeit ungefähr immer nur eine halbe Stunde. Haben wir mehreres zu kochen und wünschen wir zugleich noch Wasser zu wärmen, dann dient uns der «Kolumbus» in vorzüglichster Weise. Diese zwei Apparate sparen nebenbei auch viel Geld, da sie den Brennmaterialverbrauch auf einen Bruchteil herabmindern und was uns vor allem wichtig ist, die feinen Duftstoffe sind weder in der Küche, noch in der Nase der Nachbarn, sondern in der Nahrung. Da die Duftstoffe besonders als Nervennahrung bezeichnet werden können, kann ich schon aus diesem Grunde die Anschaffung solcher Apparate nur empfehlen. Wer sich daher über das Festgeschenk seiner

Frau oder Schwester noch nicht einig ist, der lasse den «Kochfix» und die Kolumbus-Dampfhaube auf dem Wunschzettel nicht fehlen. Prospekte sind von den Vertretern und von unserm Verlage erhältlich.

Was schreibt der Vorsitzende des deutschen Tuberkulosen-Bundes über Vitam-R. Da es sich um Vitam-R handelt, können wir Ihnen sagen, dass es uns schon seit langem bekannt war. Dem unterzeichneten Schriftleiter ist es nicht erst durch die Neugeistschrift über «Die Bedeutung und Verwendung der Vitamine» von Dr. Franz Hering (Prana-Verlag, Pfullingen) erst bekannt geworden, sondern es wurde in seinem Haushalt schon lange vorher verwendet und als vorzüglich anerkannt. Obwohl die Familie völlig gesund ist, wurde es als Vorbeugungs- und Kräftigungsmittel schon deswegen auch verwendet, weil es durch seinen guten Geschmack sehr beliebt ist. Im Haushalt meiner Mutter wurden bereits 5 bis 6 grosse 500 Gramm-Gläser verbraucht. Meine Mutter war durch Krankheit sehr geschwächt, litt oft an Kopfschmerzen und Schwächeanfällen, ist heute wieder völlig gesundet und führt dies ausschliesslich auf Vitam-R zurück, das ihr durch Zufall durch einen Reisenden ins Haus gebracht wurde. Mit kurzen Pausen wird es immer wieder verwendet. Ich persönlich fühle die gute Wirkung des Vitam-R deutlich schon nach kurzer Zeit immer wieder dadurch, dass ich mich nach seinem Genuss bedeutend wohler und gesünder fühle. Vorzüglich als Brotaufstrich verwende ich es morgens und abends und ziehe es da jedem anderen Brotaufstrich vor.

Dem ersten Vorsitzenden unseres Bundes, Herrn Wendler, war es noch nicht bekannt, Sie haben ihm aber durch die gesandten Proben zu einem begeisterten Freund des Vitam-R gemacht. Es bekommt ihm ausserordentlich gut und frischt ihn auf und das will viel heissen, leidet er doch seit 15 Jahren bereits an Bauchfelltuberkulose.

Dass es im übrigen als unbedenklich zu empfehlen und gut bereits bekannt war, ersehen sie auch aus der Empfehlung in der Oktober-Ausgabe unserer Zeitschrift.

DIES UND DAS.

Die fleissige Biene besucht 633 Blüten, um 1 Gramm Honig zu erzeugen. Was könnten wir von ihr lernen, wenn es nicht immer so rasch, wie wir es wünschten, mit unserer Hände und Köpfe Arbeit vor sich geht?

Durch Naschen von Salz und Zucker hatte sich ein achtzehnjähriges Mädchen eine Salzvergiftung zugezogen, die sich nach Dr. Riedlin (in seiner Broschüre «Das Kochsalz», Verlag Fr. Paul Lorenz, Freiburg i. Br.) folgendermassen äusserte: Augenentzündung, Hautausschläge auf dem Kopfe, Geschwüre in den Ohren. Im Munde Hitze, sauren und salzigen Geschmack und häufiges Zusammenlaufen von Wasser. Im Halse dazu ein Gefühl eines Pflockes, im Magen Brennen und Drücken. Frösteln, grosse Abmagerung, bleiche Hautfarbe, bläuliche Lippen, matter Blick, blauumrandete Augen, Missmut, grosse Reizbarkeit, Neigung zum Weinen, Bleichsucht. Auf beiden Händen eine Menge Warzen. Und das alles, weil sie das Naschen von Salz und Zucker nicht lassen konnte. Als der Arzt, ein Homöopath, der die Ursache des Leidens erkannt hatte, dem Mädchen eine salzlose Diät verordnete, schwanden nach kurzer Zeit die schlimmsten Beschwerden, die Warzen auf den Händen trockneten ab und die Kranke erholte sich zusehends.

Wo man singt, da lass dich ruhig nieder. Aber ach, was wird heute alles gesungen? Der Schlager beherrscht die Strasse und das Haus. Unsere Kinder kennen die modernen Gassenhauer, ersucht man sie aber, ein Volkslied zu singen, so wissen sie allenfalls die erste Strophe auswendig. Das war früher nicht also, es brauchte auch heute nicht so zu