

**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:** 11

**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>**

## FRAGEN UND ANTWORTEN.

**Flechten:** an O. S. in La Ch. Erst vor kurzem berichtete mir ein bekannter Fabrikant, er habe Flechten, was er dagegen unternehmen solle? Flechten nun weichen nach Behandlung mit Teer und Schwefel, treten aber nach scheinbarer Heilung wieder auf, wenn man sich mit einem einfachen Hautfunktionsöl einreibt. — Ich gab dem Fragesteller daher folgerichtig entgegengesetzte Winke, d. h. ich wies ihn auf zweckdienliche Diät hin und riet ihm, sich mit einem Arzt zur Kontrolle in Verbindung zu setzen, da es eine nasse Flechte war, die einige Körperstellen befallen hatte. Der Arzt erachtete eine Behandlung mit einem Teerschwefelpräparat für notwendig und die Flechte begann zu weichen und verschwand zur Freude des Bekannten ganz.

Nun riet ich ihm, nachdem doch alles so sicher und gut geheilt sei, eine Probe zu unternehmen und erst die vordem schon gesunden Körperteile mit Hautfunktionsöl gut einzubereiben und nachträglich auch die geheilten Stellen gleicherweise zu behandeln. Das Einreiben der gesunden Körperstellen blieb ohne Ergebnis, jedoch sobald die vermeintlich geheilten Körperteile einer Einreibung unterzogen worden waren, zeigten sich tags darauf die Flechten wieder, und zwar genau an den gleichen Stellen wie früher.

Nun war der Bekannte überzeugt, dass es nur eine scheinbare Heilung gewesen war, die die Stoffe die vordem aus dem Körper hatten herauskommen wollen, zurückgetrieben hatte, und er war fest entschlossen, die salzlose, dafür geeignete Rohkostdiät vorzunehmen.

Mein Rat an ihn lautete ungefähr folgendermassen:

Da Sie Dr. Birchers «Früchtenspeisen und Rohgemüse» besitzen, rate ich Ihnen, ungefähr die Zusammenstellung auf Seite 44 an Stelle der Nüsse, etwas Mandelmilch für sich in Anwendung zu bringen, da solche ausgezeichnet ist. Achten Sie jedoch darauf, recht viel rohen Spinat mit Zitronensaft, sowie Brennesselsaft (oder Pulver) einzunehmen, da dies wie eine innere Medizin wirkt bei solchen Fällen.

Ausserlich darf auf keinen Fall Wasser zum Beseitigen des Ausflusses genommen werden. Man darf nur Öl und vor allem rohes Olivenöl oder Johannisöl verwenden,

Nach einer Kur und Behandlung von zirka drei Wochen berichtete der Kranke von vollständiger Heilung, die jeglichem Einreiben mit dem schon vorher verwendeten Avoba-Hautfunktionsöl stand hielt, denn das Ekzem (die Flechten) waren nicht mehr zum Fliessen zu bringen.

**Schuppen und Haarausfall:** an Mf. in Schlieren. Für Ihren Haarausfall, sowie Ihre Schuppenbildung ist es unbedingt notwendig, die Ernährung Ihrer Kopfhaut wieder richtig herzustellen, denn sowohl diese, wie die Haare werden keine rechte Nahrungszufuhr erhalten. Waschen Sie die Haare alle zwei Tage mit lauwarmem Wasser und massieren Sie nachher den Haarboden gegen den Scheitel hin mit einem starken Hautfunktionsöl und den andern Abend mit einer schwefelfreien Hautcrème (Alpenkräuterhaarcrème-Avoba); auch das Tragen eines Hutes sollte so viel als möglich gemieden werden, denn dies trägt dazu bei, die Durchblutung und somit Ernährung der Kopfhaut zu fördern. Ein Haarwasser ist bei Schuppenbildung nicht zu empfehlen, da die Haarwasser als Alkoholpräparate immer etwas entfetten und daher vor allem bei fetten Haaren sehr zweckdienlich verwendet werden können.

---

## GESCHÄFTLICHES.

An unsere Zürcherfreunde! Des öfters wurden wir angefragt, ob die Spezialitäten unserer Warenabteilung des Reformhauses Avoba nicht auch in Zürich erhältlich seien und wir haben uns bemüht, den

Freunden des «Neuen Lebens» in Zürich eine Bezugsmöglichkeit zu verschaffen. Wir selbst legen zudem besonders bei Kurenden sehr grossen Wert darauf, dass die notwendigen Artikel auch wirklich erhältlich sind und nicht durch ähnliche ersetzt werden, weshalb wir uns entschlossen haben, in Zürich eine Filiale zu errichten.

Hiezu haben wir das Reformhaus Enge in der General-Willestrasse 8 übernommen, wo weiterhin alle neuzeitlichen Nährmittel, sowie alle Artikel zur Körperpflege, vor allem aber auch alle Avoba-Produkte erhältlich sind.

Sollte Ihnen das Engequartier zu weit entfernt liegen, wird Ihnen die Ware gerne ins Haus gebracht.

Zu einem unverbindlichen Besuche unserer neuen Filiale sind Sie freundlichst eingeladen.

Enge-Reformhaus AVOBA, Zürich  
General-Willestrasse 8. Tel. Selnau 6512

**Kraft's Knäckebrot!** Kennen Sie es? Wenn nicht, dann will ich Ihnen etwas davon erzählen.

Wenn wir bei uns etwas von Brot sagen, dann stellen wir uns auf jeden Fall Brot vor, das in einer ziemlich dicken Form, in einem Laib gebacken und in Scheiben geschnitten wird. Knäckebrot ist nun kein solches Brot, sondern mehr ein dünner knusperiger Fladen. Das wichtige jedoch beim Knäckebrot ist nicht die äussere Form und Beschaffenheit, obschon solche für Touristen und Sportler sehr praktisch ist, denn das, was mich bewegt über Knäckebrot etwas zu schreiben, ist der Gehalt und zwar vor allem feine Mineralbestandteile und Eiweiss.

Kraft's Knäckebrot wird aus dem ganzen Roggenkorn hergestellt, wobei sowohl der Keimling, sowie die ebenfalls eiweißhaltige Aleuronschicht des Kornes vollständig mitverarbeitet wird. Auch die Kleie wird derart mechanisch behandelt, dass solche im Darme nicht als unverdaulicher harter Stoff wirkt, sondern in einem quellfähigen Zustande die Darmtätigkeit lediglich anregt.

Der Wassergehalt dieses Knäckebrotes ist nur zirka 5 Prozent gegen 30 bis 45 Prozent des gewöhnlichen Brotes. Dass dies einer grösseren Menge Speichel bedarf ist selbstverständlich, und wie wir im «Neuen Leben» schon des öfters gezeigt haben, wird ein Nahrungsmittel umso besser ausgenützt, je mehr Speichel damit in den Magen kommt.

Auch Gärungen (wie diese beim gewöhnlichen Brote so oft vorkommen) sind bei Knäckebrot weniger möglich und zwar einsteils infolge besserer Durchspeichelung und andernteils, weil Kraft's-Knäckebrot frei ist von Pilzkeimen und Bakterien, was hauptsächlich der Zubereitungsart und vor allem dem Backverfahren zu verdanken ist.

Das Mehl zu diesem Knäckebrot wird immer sofort nach der Herstellung verarbeitet, sodass weder ein Ranzigwerden des Keimplings, noch ein Verderben des Eiweisses vorkommen kann.

Der Roggen enthält bekanntlich als sehr wertvolle Mineralbestandteile Kieselsäure und Fluor, welch letzteres zur Bildung und Erhaltung unserer Zahnglasur unentbehrlich ist, da die glasharte äussere Schicht unserer Zähne aus Fluor besteht. Dies ist das grosse Geheimnis, warum alle Roggenbrot essenden Menschen fast ausnahmslos gute Zähne haben.

In Schweden ist Knäckebrot das Nationalbrot, wie in Westfalen der Pumpernickel und ich habe auf meinen Reisen im Norden die Fischer immer heimlich beneidet, wenn sie beim «Grinsen» ihre schönen weissen Zähne gezeigt haben.