

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: 12

Artikel: Eine Reise ins Land der Gesundheit

Autor: Loos, Elfriede

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968595>

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: 10.02.2026

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

Wirre Gedanken allein können wohl in ihrer krausen Verflechtung dem Grübler Vergnügen bereiten, aber das letzte Ziel ist doch ein anderes. Was nützt uns alle Erkenntnis, wenn sie die Menschheit nicht vorwärts bringt? Die Erforschung der geheimnisvollen Vorgänge, z. B. der Ernährung, mögen dem Gelehrten grossen Reiz bieten, sie ist aber nicht Selbstzweck, sondern soll dem Heil der Menschheit dienen. So möge denn das Nachdenken über diese Wunder nicht nur dem Geist Vergnügen bereiten, sondern auch dazu führen, dass die Menschen ihr Leben, ihre Ernährung auf vernünftiger Grundlage aufbauen, dass sie selbst und ihre Nachkommen sich gesund, stark und tatenfroh entwickeln mögen.

EINE REISE INS LAND DER GESUNDHEIT.

Von Elfriede Loos, Berlin-Friedenau.

Gerne lese ich immer wieder die verschiedenen Reisebeschreibungen, sowohl von der Ost- und Nordsee, als auch von den Wanderungen ins Hochgebirge und den vielen schönen Badeorten. Da ich selbst vieles kenne, bin ich im Geiste ganz dabei und fühle mich stets dahin und dorthin versetzt.

Diesmal gilt es aber eine ganz besondere Reise und diese freudige Reise sollte niemand vorenthalten werden. Viele liebe Menschen wurden dazu aufgefordert mitzukommen. Denn wer sehnte sich nicht danach, dieses herrliche Land, wo so viel zu holen, mitzunehmen und zu schauen ist, kennen zu lernen? Und sich den kostbarsten Diamant, die Gesundheit zu sichern.

An einem wundervollen sonnigen Maimorgen wurde die Wanderung angetreten, der eine mit Blutharmut, der andere mit Nervenleiden, sowie Magen- und Darmkranke, Herz- und Nierenkranke, mit Rheuma und Gicht, Gallen- und Krebsleiden Beladene, alle wollten sie Jugendfrische und Schönheit wieder erringen.

Doch es ertönte ein «Halt». Wir kamen an eine Kurve und unser Reisegepäck wurde nachgesehen. Es hiess, dies und das darf nicht mitgenommen werden, sondern muss abgelegt werden. Und auf dem weiteren Weg in das Land der Gesundheit mussten wir zurücklassen alle scharfen Gewürze, das viele Fleisch- und Wurstessen, sowie geräucherte und gekochte Sachen. Manche waren sofort bereit, doch anderen wurde es bitter schwer; sie taten es doch schliesslich. Von manchen aber hörte man sagen: Nein, davon kann ich mich nicht trennen, lieber will ich früher sterben, als dieses und jenes nicht mehr zu geniessen und sie kehrten um und zogen die breite Strasse zurück.

Wir anderen wanderten in heiterer Stimmung weiter. Der Weg wurde zwar schmaler, doch schöner die Bäume und Sträucher. Aber von weitem winkte uns schon wieder eine Kurve. Was mag

es da nun geben? Abermals wurde der Rucksack revidiert und noch gründlicher als zuvor. O weh, manche so lieb gewordene Gewohnheit sollte unterlassen und ihr auf immer entsagt werden. Hier galt es nun zu entsagen mancherlei alkoholische Getränke, sowie den Tee- und Kaffeegenuss einzuschränken. Man sah fröhlich gestimmte und ernste Gesichter: Wenn es denn sein muss, lassen wir auch dieses zurück! Andere aber sagten: Auf diese Sachen kann ich wirklich nicht verzichten, ich muss umkehren. Der Kreis wurde immer kleiner; mit Wehmut sahen wir die anderen zurückgehen. Sie wollten eben das Gute nicht erkämpfen.

Rüstig strebte die kleine Schar tapfer den luftigen Höhen entgegen. Ein Teil schmaler wurde der Pfad. Das focht uns aber nicht an. Wir waren frohen Mutes und an beiden Seiten des Weges erblühten die Blumen immer schöner und farbenfreudiger. Aber was sperrte da schon wieder den Pass? Wir waren furchtlos und sagten uns: Auch dieses Hindernis werden wir überwinden! Aber noch genauer und schärfer war die Kontrolle. Gerne liessen wir diesmal zurück, was verlangt wurde. Keiner kehrte um. Da wir uns schon an eine herrliche, reine Ernährung gewöhnt und unsere Geschmacksnerven so verfeinert hatten, dass wir allen schweren Reizmitteln entsagen konnten. Wir durften den Wert der herrlichen Früchte erkennen, die unserem Körper Sonnenenergie und Sonnennahrung zuführen, sowie die köstlichen Pflanzenspeisen in ihrer feinsten Zubereitung. Und in der Tat, wir hatten ja auf unsrer Reise für das, was wir abgegeben, viel schöneres bereits eingetauscht. Mit voller Freude und mit immer mehr göttlicher Kraft ausgerüstet, gingen wir den uns klar vorgezeichneten schmalen Weg dahin. Ohne es zu merken, waren wir durch die enge Pforte in das Wunderland der Gesundheit eingetreten. Die Blumen und Büsche riefen uns in ihrer Sprache zu: Ihr seid am Ziel, wir beglückwünschen euch! Wir verspürten den Hauch einer reinen Atmosphäre in und um uns und konnten uns zur Harmonie eines reinen Blutes erheben.

Wer diesen Weg betreten will und bis zum Ziele durchhält, kann solchen Genusses teilhaftig werden, denn zu ungetrübtem Glück gehört naturgemässes Leben.

Mit dieser Gewissheit ausgerüstet, konnten wir den Heimweg an einem sonnenverklärten Herbsttag antreten. Wie Lichtstrahlen kamen uns nun die Kurven vor, an denen vorbei wir zum Ziele gelangt waren. Von tiefem Dank war unser Herze erfüllt, für die Kraft, die uns hatte ausharren lassen.

Wie aber trafen wir mehrere unserer lieben Freunde daheim an? Manche, denen nicht mehr zu helfen war, sahen mit Staunen den Glanz der Gesundheit auf unseren Gesichtern. Wie bitter bereuten sie, nicht gefolgt zu sein. Der Zahltag, der bei jedem einmal kommt, war bei vielen schon da.

Mit eiserner Gesundheit ausgerüstet, treten wir, wie es ein jeder tun sollte, nun unsere Reisen an, um uns an den Schönheiten der Natur erfreuen zu können.

AN DER PFORTE DES EWIGEN LEBENS.

Es reden und träumen die Menschen viel
Von bessern künftigen Tagen;
Nach einem glücklichen, goldenen Ziel
Sieht man sie rennen und jagen.
Die Welt wird alt und wird wieder jung,
Doch der Mensch hofft immer Verbesserung.
(Schiller.)

Im Siegeszug eilen die vielen Verbesserungen des Lebens vorbei, wenn von ihnen die Rede ist. Die Technik mit ihrem Aufschwung, die Ernährungsfragen mit ihren durchgreifenden Errungenschaften, die Friedensbestrebungen aller Orten und die damit verbundenen Abrüstungspläne, die Änderungsprobleme der morschen Geldwirtschaft und nicht zuletzt die tiefgreifenden Umwälzungen durch die Besserstellung der Frau.

Die grosse Schar von Reform und Reförmchen eilt hinzu und will an dem Triumphzuge sieghafter Verbesserungen sich mitfreuend ergötzen! Und der Taumel des Triumphgeschreis reisst die Menschheit mit und sie staunt und glaubt, glaubt wirklich an eine Besserung, an einen sichern Fortschritt! —

Zweie nur stehen abseits, der Pessimist und noch ein anderer. Fast trotzig hält sich ersterer an des Dichters Rat fest: «Wasch deine Augen, schweig und bleibe gut! — Der andre aber lächelt leicht und weise und kehrt dem bunten Treiben den Rücken, denn er erkennt, wohin diese Fortschritte führen und führten! —

Vor all dem Menschenelend stehet stille,
Des Menschen Kraft, des Menschen tiefster Wille,
Und hat er auch die Bess' rung noch so fein erdacht,
Auf immer abzuhelfen lieget nicht in seiner Macht! —

Wohl hat der Aufschwung der Technik nicht geringen Fortschritt gebracht und würden ihre mannigfachen Errungenschaften zum Wohle der Menschen ausgewertet werden können, so entstünde daraus für jeden Einzelnen reicher Segen. Leider aber muss sie mit ihren wertvollen Gaben, trotz mannigfacher Friedensbestrebungen allerorts, dem Kriegsgotte reiche Tribute zahlen und seinen Plänen ihre vollen Dienste widmen, so ihren Segenswert zum Fluche umgestaltend.

Wohl sind der Friedenssänge und der Abrüstungsversicherungen eine nicht geringe Zahl, so dass sich das Volk in vollster Sicherheit vor Krieg und Kriegsgeschrei wähnt, leider aber widmen sich hinter den Kulissen vollste Sorgfalt und Aufmerksamkeit zielbewussten Rüstungen zum sichern Untergang.