

**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

**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:** 10.02.2026

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



Diese Kurse haben den Vorteil, dass die Interessenten mitten in die Praxis hineinsehen und in wünschbarer Kürze einen Überblick über das Gebiet des Gartenbaues erhalten. Sowohl der Neuling, wie der schon tätige Gärtner können wertvolle Kenntnisse mit nach Hause nehmen.

In diesem Frühjahr wird auch die theoretische Seite nicht zu kurz kommen. Karl Erpf wird allerlei aus dem Gebiete der Chemie und Biologie erzählen, speziell inbezug auf den Landbau, den Haushalt und die Ernährung. Es kommen auch volkswirtschaftliche Fragen, so z. B. die Wendung der «Not der Landwirtschaft», Selbsthilfebestrebungen usw. zur Sprache.

Die Kurse dauern zirka 14 Tage und finden in diesem Jahre voraussichtlich nach Ostern statt. Nähere Auskunft erteilt gegen Rückporto Mina Hofstetter, Stuhlen-Ebmatingen (Zürich).

**Kinderheim und Kurstätte.** Hie und da werden wir, selbst in Wintertagen, angefragt, ob wir kein neuzeitlich geführtes Kinderheim oder Kurhaus anempfehlen könnten. Dieser Tage nun meldete sich der Inhaber eines solchen Heimes, das auch für Erwachsene zu neuzeitlichen Kurzwecken eingerichtet worden ist und in der Ernährung sich mehr und mehr ausschliesslicher Rohkost zuwenden will.

Wer also mit seinen Kleinen Gelegenheit hat, zu sonniger Erholung auszuziehen, oder wen die Notwendigkeit körperlicher Gebrechen dazu treibt, der wende sich an Fam. Hubmann-Maag, Speicher b. St. Gallen.

**Besondere Mitteilung:** In Heft Nr. 8 wurde angezeigt, dass im Kur- und Ferienheim Agnuzzo bei Lugano, die im «Neuen Leben» angegebenen Diätikuren genau vorschriftsgemäss durchgeführt wurden. Da inzwischen der damalige Leiter verzogen ist, fällt dies nunmehr ausser Betracht, was wir unsern werten Lesern hiermit zur Kenntnis bringen möchten.

---

## FRAGEN UND ANTWORTEN.

**Asthmakind:** an E. B. in N. Wie Sie richtig vermuten, wäre es für Ihr Asthmakind das beste, es könnte in der Höhe den Nutzen von Licht, Luft und Sonne voll auskaufen, denn dieses Leiden erfordert ähnliche Massnahmen zur Gesundung, wie dies bei Lungenkranken der Fall ist, Da Sie jedoch nicht in der Lage sind, dem Kinde die Möglichkeit hiezu zu bieten, möchte Ihre liebe Mütterlichkeit doch wenigstens in der Tiefe nichts unterlassen, was heilsam sein könnte. Für naturgemässe Nahrung sind Sie ja bereits voll eingenommen. Das Kind braucht nicht so viel Eiweiss und dass Sie ihm das kleine notwendige Quantum nicht in Form von Fleisch, Eiern und Käse zuführen wollen, ist ja begreiflich und nur von Gutem, denn Sie müssten sich in diesem Falle zum Wohle des Kindes umstellen, wenn Sie es nicht schon bereits getan hätten. Wählen Sie an Stelle des obgenannten Eiweisses dasjenige der Nüsse, hauptsächlich der Pinien, der Hülsenfrüchte, vor allem auch der rohen Milch, denn diese besitzt ein besonders leicht zu verarbeitendes Eiweiss. Erhalten Sie keine Ziegenmilch, die besonders zu anempfehlen ist, dann achten Sie auf rohe Kur- oder Vorzugsmilch oder aber, wenn auch diese Ihnen vorenthalten sein sollte, auf die Milch einer ganz besonders sauber gehaltenen, äusserst gesunden Kuh. 2—3 Deziliter dürfen Sie täglich ruhig verabreichen.

Morgens erhält das Kind am besten ein rohes Früchtenmüesli, oder ein Birchermüesli, das es aber äusserst gut kauen muss, bis die Speise im Munde die nötige Wärme erhält. Sie müssen das Kind überhaupt zu gutem Fletschern erziehen, da es unter mangelhafter Drüsentätigkeit zu leiden scheint und durch gründliches Kauen die Mundspeicheldrüsen in Folge reger Tätigkeit zu tüchtiger Arbeit angespornt werden.



Salz sollten Sie unbedingt meiden und lieber mit Vitam-R oder mit Gemüsepulver würzen.

Im übrigen tun Sie gut, dem Kinde so viel Licht, Luft und Sonne zu verschaffen, als nur irgend möglich ist. Lassen Sie es gut zugedeckt bei offenem Fenster schlafen. Morgens ist ein tüchtiges Luftbad sehr zu anempfehlen, langsam beginnen, bei offenem Fenster wacker Atem- und Turnübungen vornehmen und mit der Zeit, besonders bei warmer Witterung, unbekleidet. Turn- und Atem-Übungen nebst Massage sollen vor allem das Frieren verhindern, denn dieses wäre schädlich. Das nachherige Einreiben mit Hautfunktionsöl ist notwendig, da die Haut dadurch zu besserem Arbeiten angeregt wird, so, dass sie gewissermassen mitatmet, was die andern Atmungsorgane wesentlich entlastet.

Halten Sie im Schlafzimmer immer ein Becken mit Wasser, in das Sie einige Tropfen Eukalyptusöl träufeln. Reiben Sie das Kind ferner auf Brust und Rücken acht Tage lang jede Nacht tüchtig mit Eukalyptusöl ein, später nur noch alle zwei Nächte, zirka einen Monat lang, dann wöchentlich nur noch zweimal. Wie bei jeder Krankheit, vor allem aber bei Asthmaanfällen ist es gut, das Kind zur Selbstständigkeit zu erziehen, es wohl mit mütterlicher Sorgfalt zu bewachen, jedoch so, dass das Kind nicht merkt, dass etwas Besonderes mit ihm vorgeht, damit es das weiche Mitfühlen nicht ausnützt, sondern selbst mutig mithilft an der Heilung seiner selbst. Im übrigen dürfen Sie sich an die Tuberkulosenbehandlung im «Neuen Leben» halten, denn wie bereits angedeutet, geht solche bereits identisch mit derjenigen für Asthma-Leidende.

**Kinderekzem und Muttermilch:** an Fr. U. in R. Sie wundern sich, dass Ihr Kindchen trotz ausschliesslicher Brusternährung gleichwohl den Milchschorf hat erhalten können, denn Sie wissen ja bereits, dass dieses Leiden eine Mangelkrankheit ist. Es ist nun nicht gut anders möglich, als dass Ihrer Milch selbst wichtige Ergänzungsstoffe gefehlt haben. Um diesen Mangel nicht aufkommen zu lassen, sollte jede Mutter in frühester Zeit schon tüchtig dafür sorgen, vitaminreichste Nahrung zu sich zu nehmen. Ausschliessliches Stillen ist nur die ersten sechs Monate angebracht, da von da an der Bedarf verschiedener Mineralbestandteile und Ergänzungsstoffe, die das Kind von der Mutter her mitgebracht hat, im kindlichen Körper aufgebraucht ist und die mütterliche Milch diese Bestandteile nicht in genügendem Masse zu liefern vermag. Ersatz ist vor allem in rohem Tomaten-, Spinat- und Rübensaft, den man der Nahrung beifügen kann, geboten, wie auch vorzugsweise in Orangensaft, den man vorteilhaft mit Muttermilch verwertet.

**Gewinnung von rohem Gemüse- und Rübensaft.** Hie und da wurden wir von besorgten Müttern schon angefragt, wie roher Gemüse- und Rübensaft für die Zubereitung der Kindernahrung am besten zu gewinnen sei. Die Fruchtpresse der Wedhro-Maschine leistet für Gewinnung des Saftes von Blattgemüsen die besten Dienste, während die Rüben am besten auf der Bircherraffel gerieben und nachträglich mittelst einem scharfen Gabelchen durch ein Drahtsiebchen gedrückt werden sollten. Man gewinnt so am reichlichsten von dem kostbaren Saft. Es sollten nie welke Rüben verwendet werden. In Heft Nr. 8 ist ein guter Hinweis, nach welchem Rüben auf einfachste Art lange frisch erhalten werden können.

**Kleinkinderschnupfen:** an J. K. in B. Sie fürchten sich vor einem Schnupfen Ihrer Kleinkinder. Bei richtiger Ernährung sollte sich ja allerdings kein solcher einstellen, jedoch können besonders ungünstige Verhältnisse doch einmal zu einem solchen führen. Dann ist es vorteilhaft, Sie betten die Kinder warm ein, heizen das Schlafzimmer bis zu genügender Lufterwärmung, träufeln einige Tropfen Eukalyptusöl auf Deckbett und



Kissen und bei ungelöstem, verstecktem Schnupfen tut man gut, wenn man die Brust ein wenig mit obigem Öl einreibt.

Im übrigen kann man fröhlich über die sonnige Zeit des Tages in der frischen Luft spazieren gehen, man achte nur auf gute Bekleidung.

Bei fiebrigem Zustand ist ein leichter Stechpalmentee sehr vorteilhaft.

## WARENKUNDE UND GESCHÄFTLICHES.

### Eukalyptusöl.

In der Wildnis heissen Zonen  
Seh' ich ragen, seh' ich thronen  
Einen Eukalyptusbaum  
Mächtig hoch, gleich wie ein Traum!  
Unerschüttert und gerade  
Wurzelt er in Sumpfs Gestade,  
Aus der Erde güt'gem Schoss  
Nahrung saugend, wuchs er gross.  
Sieh' da, streifend durch die Wildnis,  
An dem Sumpf des Mooren Bildnis!  
Um zu stärken seine Seele  
Tränkt er seine durst'ge Kehle  
Mit des Sumpfes trübem Nass,  
Saget, wie verhält sich das?  
Saget, wie sich dieses reime?  
Wohnen drin nicht Krankheitskeime?  
Wird er ihnen wohl entgehn  
Und nicht bald vor'm Tode steh'n?  
Diesmal ist der Moor der Kluge,  
Nicht entspringt es dem Betrüge,  
Dass des Eukalyptus Kraft

Tod den Krankheitskeimen schafft.  
Fällt ein Blatt in Weiher's Nass,  
Wird er frei von Unheils Hass,  
Wird bereitet schnellen Tod  
Den Bazillen, bitt're Not!  
Darum hat des Baumes Saft  
Auch die gleiche Lebenskraft,  
Und der Wilde braucht sein Öl,  
Gern als güt'gen Heilungsquell!  
Leiden Nase, Hals und Ohr,  
Nimmt er rasch das Öl hervor,  
Auch für Störungen im Magen  
Mag er gern sein Heil ertragen.  
Hätt' es nicht der Moor gewusst,  
Wär's auch uns wohl nicht bewusst,  
Welch' ein reicher, güt'ger Segen  
In dem Öle ist gelegen,  
Doch, dieweil wir dies nun wissen,  
Können wir sein Heil geniessen,  
Nehmen gern mit Dank wir an,  
Dass es Hilfe spenden kann!

Sie mag noch vielen unbekannt sein, die Sage vom Eukalyptusbaum! — Schon seine Grösse ist ja fabelhaft, denn er kann in seiner heutigen australischen Heimat von 80 bis zu 120 Meter gross werden. Ein Bild von dieser gewaltigen Höhe, können wir uns machen, wenn wir sie mit dem höchsten Turme unsrer Stadt oder unsres Landes vergleichen. Nicht mit Unrecht misst der Australier diesem Baume hohe Werte zu, denn er weiss, dass schon seine Blätter genügen, um den Sumpf zu entseuchen und die Luft zu reinigen von Fieberhauch. Daher haben auch andre Länder, wie beispielsweise Italien den Baum an Sumpfgestaden erfolgreich gepflanzt, nur bleibt er eben ein Kind seiner Heimat, denn er wird dort nicht so hoch und liefert auch kein ausgezeichnetes Öl, wie in Australien, aber seine guten Dienste als Fieberverdränger leistet er gleichwohl nach Möglichkeit!

Der Australier weiss aber auch das Öl des Baumes voll und ganz zu schätzen, er kennt die gute Wirkung bei Fieber- und Grippeepidemien, weiss, dass es sich ihm bewährt bei allfälligen Erkrankungen der Nasen-, Hals- und Luftwege, wie auch bei Ohrenweh, und selbst bei Asthma- und Lungenleiden. Er kennt es aber auch als Hilfsmittel bei Zahn-, Magen- und Kopfweh, wiewohl er diesen Leiden weniger unterworfen sein mag, als wir aufgeregten Europäer. Ebenso mag es eine Entdeckung des Kulturmenschen sein, dass durch Einreiben mit Eukalyptusöl Gicht, Ischias und Rheumatismus Linderung erfahren und bei Hämorrhoiden sogar Heilung eintreten soll, denn was weiss der Naturmensch von all diesen Leiden in seinem freien, ungebundenen Dasein!