

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 3

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

#### 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:** 17.02.2026

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

einem dicken Brei gekocht und die Masse heiss in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform gebracht, kaltgestellt und gestürzt.

In der Fruchtpresse der Wedroh-Maschine gewonnener Kirschensaft wird mit serviert.

**Tomaten mit Spargelköpfchen:** Die Tomaten werden halbiert und ausgehöhlt. Das herausgenommene Mark wird mit Zwiebeln und etwas Knoblauch, nebst einem kleinen Zusatz von Thymian, in Öl gedünstet und alsdann die grünen Spargelköpfchen darin gedämpft. Sobald diese genügend weich sind, werden sie erkalten gelassen und in die halbierten Tomaten gefüllt. Man legt je zwei gefüllte Hälften aufeinander und serviert als ganze Frucht.



**Etwas über den Bärlauch und seine Vorzüge.** Ein eifriger Leser und Freund unserer Zeitschrift macht uns zum Wohle aller auf den Wert der verachteten Bärlauchpflanze aufmerksam. Ein typisches Erkennungszeichen der Pflanze sind Form und Geruch. Erfreut stürmt man an waldigen Plätzchen auf sie zu, denn man glaubt bestimmt, die beliebten «Maieriesli» gefunden zu haben, da die Blätter genau gleich sind, nur fehlt es an den gleich lieblichen Blüten. Ein tiefer Atemzug der Enttäuschung lässt auch schon einen scharfen, knoblauchartigen Geruch in unsre Nase strömen und nun wissen wir klar, mit wem wir's zu tun haben. Unser Freund erinnert sich daran, dass früher von gewissen «Zeitungsonkeln» der Bärlauch sehr warm zur Blutreinigung empfohlen worden sei, mit dem Rate, solchen als Mischung mit andern grünen Salaten zu verwenden. Unser Freund selbst verwertet ihn stets fein zerschnitten in Suppen, Kartoffeln, Gemüse, Reis, Mais und Breien. Er weist ferner darauf hin, dass bei reichlichem Genuss anfangs eine abführende Wirkung festgestellt werden könnte, und versichert ferner, dass durch den Genuss der Pflanze Würmer, sogar die hartnäckigen Madenwürmer nicht mehr sicher seien, sondern vertrieben würden.

**Gefahren der Rohkost?** Ein eifriger Verfechter der naturgemässen Lebensweise sendet uns die schweizerische Bauernzeitung zu mit der Bitte, doch gegen die beiden, darin enthaltenen Feindes-Argumente gegen die Rohkost Stellung zu nehmen. Und in der Tat, wenn der Früchtefreund das sonderbare Liedchen, das die Bauernzeitung anstimmt, mitanhört, so sagt er sich getrost lächelnd: «Lieber noch ein Kaninchen sein, als ein Raubtier!» Aber wenn er auch nicht mithilft das wehe Brüllen, der zur Schlachtkbank geführten Tiere zu vermehren, so muss er dennoch nicht zur Kategorie der Kaninchen hinuntersteigen, denn gerade der Bauernstand verhilft ihm ja, das, was erwünscht und bedarf, erlangen zu können. Leider legt dieser aber dem Obst- und Beerenbau viel zu wenig Wert bei. Es gibt wohl hie und da einen, der mit besondrer Liebe und eifrigem Verständnis seine Bäume und Sträucher pflegt, in der Regel aber sind sie selten und daher ist es auch begreiflich, dass die schweizerische Bauernzeitung Misslalte über die Früchtennahrung anstimmt und in vollen Akkorden lobpreisend den Ruhm des Fleisches singt. Gleichwohl aber mutet es sonderbar an, dass, nachdem es als wunderbar, dankbewegte

---

Sorgen nagen am Herzen, während Freude erhebt und ernährt.

Beruhigung gedient hatte, dass Rohkost sogar dem gefürchteten Krebs entgegen zu arbeiten vermöge, nun das Gegenteil behauptet werden will.

Sollte sich wirklich jemand noch trotz gegenteiliger Aufklärung, hie- von irre leiten lassen, so möchten wir ihn nochmals auf den diesbezüglichen Artikel in Heft No. 8 des ersten Jahrganges hinweisen; wie auch auf das darin erwähnte Werk von Ellis Barker: «Der Krebs und seine Verhütung» und gewiss wird von da an der Leser nicht mehr in Zweifel über die wahre Sachlage sein und selbst zu urteilen vermögen.

Auch der zweite Punkt, nämlich das Heilen der Pellagrakrankheit mit rohem Fleisch ist nicht besonders wunderlich, wenn man bedenkt, dass es sich um eine gewisse Mangelkrankheit handelt, zu deren Heilung man einfach die fehlenden, notwendigen Ergänzungsstoffe zufügen muss, die sich bekanntlich in fast aller rohen Nahrung befinden. Man ist deshalb in keiner Weise genötigt, zu rohem Fleische zu greifen, und wird zu diesem Mittel höchstens geraten, um alte Theorien zu stützen und noch etwas aufrecht zu erhalten.

Im übrigen handelt es sich um nicht geringe Nachteile, denn die Schädigung, die der Fleischgenuss auf den Organismus ausübt, mag heute doch nicht mehr ganz unbekannt sein, besonders aber ist die Wurmgefahr (Bandwurm und Trichinen) beim Genuss von rohem Fleisch dem Volke sogar schon in den Schulen gelehrt worden. Warum also zu rohem Fleische greifen, wenn rohe Früchte und Gemüse noch bessere Dienste verrichten als dieses und dazu noch ohne dessen Schädigung! Nächstens wird man wohl den Kranken noch raten, rohes Blut zu trinken, denn auch dieses ist vitaminreich, wiewohl es aber zum Glück bis heute noch nicht zum öffentlichen Rat gehört, solches zu Heilzwecken zu geniessen.

Mit obigem haben wir die Wurmgefahr bei Genuss von rohem Fleisch angeschnitten und mag diese weit grösser sein, als diejenige bei Genuss von Salaten, zumal es sich bei Fleischgenuss um die gefährlichern Würmer handelt, als diejenigen, die bei Salaten mitgenossen werden können. Verfolgen wir die Sache eingehender, so muss festgestellt werden, dass der Vorwurf hinkt, denn erstens sind von jeher ausser Kartoffel- und Randensalat bis anhin alle Salate zur üblichen Gemischtkost von allen roh genossen worden und zweitens handelt es sich ganz einfach nur um eine mangelhafte Reinigung bei deren Zubereitung. Reinigt man die Salate sorgfältig in Salzwasser und spült man tüchtig in gewöhnlichem Wasser nach, dann werden auch die unliebsamen Gäste keinen Einzug mehr in den Organismus erhalten.

Noch besser allerdings wäre es, man könnte vor allem die Grundursachen, nämlich die Jauchedüngung beseitigen, denn diese trägt die Schuld an der reichlichen Verbreitung der unangenehmen Wurmgesellschaft.

Es wäre daher sehr zu begrüssen, wenn neuzeitlich eingestellte Gärtnner ihr Land auch neuzeitlich düngen würden. Ein diesbezüglicher Hinweis bietet das Buch: «Meine Erfahrung im Obst-, Gemüse- und Gartenbau» von E. Stahel. Jeder Lebensreformer, der sein Gemüse, sein Obst und seine Beeren nicht selbst anpflanzen und pflegen kann, ist dankbar, eine sichere Bezugsquelle neuzeitlich gepflegter Früchte und Gemüse zu erhalten. Wir nehmen also gerne diesbezügliche Adressenmeldungen entgegen, wie auch vorteilhafte Erfahrungen auf dem Gebiete. Nochmaliger Hinweis im Fragenteil.

**Unglaublich.** Unsern betroffenen Freund möchten wir ersuchen, den Gedankengang im Abschnitt «Unglaublich» des letzten Heftes nochmals eingehender zu prüfen, denn es nimmt dieser mit keiner Silbe Bezug auf religiöse Bemühungen. Da das Wort «barmherzig» eben im deutschen Wortschatz inbegriiffen ist, kann es beliebig verwendet werden, und kann nicht als Alleingut für irgendwelche Unternehmen angesehen werden.

---

Wer Leid und Schmerzen mutig überwindet, der erstarkt.

Wenn unser Freund ohne Voreingenommenheit die klaren Tatsachen der Schilderung genommen hätte, wie sie nun einmal liegen, so hätte er klar erkennen müssen, dass es sich in keiner Weise um eine Barmherzigkeit handelt, die er verteidigt und ehrt und die auch wir in vollem Masse achten, sondern eben lediglich um einen Scheinzustand von Menschen, denen jegliche tiefe Verantwortlichkeit abzugehen scheint, was ja bei denen, die unser anonymer Schreiber besonders in Schutz nimmt, nicht der Fall ist. Wir nehmen an, dass mit diesem unser Freund wieder beruhigt ist, möchten aber unsrerseits noch unserm Erstaunen Ausdruck verleihen, dass ein Verfechter angegriffener Barmherzigkeit, nicht so viel Mut besitzen soll, um freudig zu dem zu stehen, was er verficht, sondern zu anonymem Schreiben greifen muss.

**Erneuter Staub.** Eine Leserin, die wir auf dem Gebiete der Ernährungsreform als tüchtig arbeitende Frau kennen, bittet uns, erneut die Frage der Freigeldwirtschaft anzuschneiden, jedoch möchten wir infolge Platzmangel die Leserin nochmals auf ein tieferes Studium unsrer diesbezüglichen Gedanken hinweisen. Wir dürfen uns eben die Lösungsschwierigkeit der erdrückenden Lage, in der sich die Mehrzahl der Menschen befindet, nicht zu leicht vorstellen.

## Frage und Antwort

**Kleinkinderernährung:** an J. R.-R. in Realp. Sie wünschen Auskunft über neuzeitliche Ernährung Ihres nunmehr halbjährigen Kindes. Wir möchten Sie mit diesem auf den bereits diesbezüglichen Artikel: Rohkost als Kleinkindernahrung in Heft 9 und 10 des ersten Jahrganges hinweisen, denn in diesem ist Rücksicht genommen auf die oft nicht leichte Übergangszeit von der Mutterbrust zur künstlichen Ernährung.

**Magen- und nervenkrank:** an K. v. G. in Saanen. Nicht in zwei, drei Zeilen kann Ihre Frage beantwortet werden, denn Ihr Zustand umfasst die Erwähnung eines weiten Gebietes. Auf folgendes aber sollten Sie streng achten und die Ernährung im Prinzip so halten, wie die eines Kleinkindes, fast gar eines Säuglings. Harte Stoffe, (Kleie usw.) sind besonders beim Vorhandensein von Magengeschwüren zu meiden. Scharfe Stoffe (Kochsalz und andere starke Gewürze) sind ebenfalls wegzulassen. Fleisch, Eier Käse, Kakao, Schokolade, Bohnenkaffee sollten restlos aus dem Speisezettel verschwinden.

Ihre Frage, das Vitam-R betreffend, möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie jedenfalls den gleichen Fehler gemacht haben, wie noch viele, die Vitam-R zu konzentriert verwendet haben. Vitam-R ist wie alle solche Gewürze sehr sparsam und lediglich als Gewürz zu verwenden, ganz besonders in Ihrem Zustand.

Im übrigen möchten wir Sie auf den diesbezüglichen Artikel: «Die Magenfrage» in Heft No. 7 des ersten Jahrganges hinweisen, da Sie daraus alles Nähere noch werden erfahren können.

**Magenerweiterung und Magensenkung:** an P. F. in Hamburg. Magenverengerungen kommen meistens von zu grosser Nahrungsaufnahme, die zudem noch eilends verschlungen worden sind.

---

Die beglückendste Freude entspringt der Gewissheit, dass eine goldene Zeit für das Menschengeschlecht hereinbricht.