

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: Fragen und Antwort

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: 14.04.2026

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

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 unsererseits noch unserm Erstaunen Ausdruck verleihen, dass ein Verfechter angegriffener Barmherzigkeit, nicht so viel Mut besitzen soll, um freudig zu dem zu stehen, was er verfiicht, 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.



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 strenge achten und die Ernährung im Prinzipie 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. Magenerweiterungen 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.

Was besonders bei Ihnen getan werden kann, ist Folgendes: Üben Sie vor allem das «Fletschern» (gründlichstes Kauen), denn wenn Sie diese Methode vernünftig nutzbar gemacht hätten, wäre Ihr Leiden nicht in Erscheinung getreten.

Ihr Arzt hat recht, wenn er Ihnen geraten hat, nur kleine Quantitäten zu sich zu nehmen, jedoch ist es nicht gut, wenn Sie dafür stets essen, da sie dadurch in eine von vielen geübte, nachteilige, üble Gewohnheit hineinfallen, die dem Magen für seine Arbeit überhaupt keine Zeit mehr einräumt. Dass Ihnen die reine Pflanzenkost besser bekommt, begreifen wir und Sie tun gut, Ihre diesbezügliche Beobachtung auch richtig praktisch zu verwerten. Wir raten Ihnen jedoch, nicht nur das Fleisch wegzulassen, sondern auch Eier und Fisch, welch letzterer ja zwar eigentlich auch zur Fleischkategorie gehört.

Vergessen Sie ferner nicht, täglich, bei jeder Gelegenheit, Bauchatmungsübungen (Einziehen und Schnellenlassen der Bauchmuskeln) vorzunehmen, wenn möglich sogar mit dem Apparate und nach der Methode von Dr. med. Greither.

Was nähere Fragenbehandlung betrifft, möchten wir Sie ebenfalls auf den Artikel: «Magenfrage» in Heft No. 7 des ersten Jahrganges hinweisen.

Düngungsschädigungen: an J. U. in Riechen. Schon unter Rubrik: «Aus dem Leserkreis» haben wir einen Hinweis von der Schädlichkeit der Jauchedüngung erbracht. Eine weitere ist, dass der Boden durch Jauche- und unvergorenen Tierdünger sauer wird, was für die Pflanze ähnliche Schädigung und Nachteile hervorruft, wie für den Menschen jene Nahrung, die im Darne in einen gärenden Zustand übergeht. Ebenso, wie die Giftstoffe bei der Gärung im Darm in den menschlichen Körper übergehen, ihn dabei krank machend, so gehen Giftstoffe aus dem sauer gewordenen, unrichtig gedüngten Boden in die Pflanze über. Dass derart vergiftete Pflanzen für uns gesundheitliche Nachteile haben, leuchtet wohl jedem ein.

Eine weitere erhebliche Schädigung entsteht durch chemische Düngemittel, die einseitige Bodenverdauung zur Folge haben, wodurch die Pflanzen mit gewissen Mineralbestandteilen überschwängert werden. Hier möchte vor allem auch auf die Phosphate aufmerksam gemacht werden, da durch starke Phosphordüngung die Pflanzen derart mit Phosphor überschwängert werden, dass sie durch ihren Säuregehalt direkt giftig und vor allem als Kalkräuber wirken können.

Im Interesse aller unsrer Leser möchten wir unser Gesuch auf Seite 58 nochmals wiederholen und alle Gärtner, die neuzeitliche Düngungsart durchführen in ihrem eigenen Interesse ersuchen, uns zur gelegentlichen Veröffentlichung ihre Adressen einsenden zu wollen.

Für Zürich hat sich bereits letztes Jahr schon Herr Schurter-Schäppi in Benken, bereit erklärt, neuzeitlich gepflegtes Obst und Gemüse in den Handel zu bringen. Wir hoffen, dass sich auch für Basel und die andern grossen Städte diesbezügliche Bezugsquellen melden werden.



Zur Blutreinigung. Der Frühling ist da mit seiner treibenden Kraft, die auch im Menschen verjüngend und neugestaltend wirken und schaffen möchte.