

**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:** 4

**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:** 17.02.2026

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

bestandteile in sich birgt, was durch ihren Bau wiederum im besondern erklärlich ist, da sie mit ihrem Wurzelwerk bis in erstaunliche Tiefen des Erdbodens zu dringen vermag und sich somit auch die tiefer liegenden Mineralbestandteile aneignen kann. Auch ihr Vitamingehalt ist wesentlich und wird die Pflanze daher zu Heilzwecken roh in Salatform genossen. Sie kann jedoch auch als Tee verwendet werden. Am besten bereitet man diesen zu, indem man die Pflanze in kaltem Wasser ansetzt und ziehen lässt, da es ohne Kochen stark genug wird.

Wie die meisten Bitterkräuter, wirkt auch Alfalfa blutreinigend, regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Da es entsäuft, ist es bei allen Krankheiten, die durch Harnsäure hervorgerufen worden sind, von heilender Wirkung.

Was besonders auch die Frauenwelt interessieren mag, ist eine Regelung der Menstruationstätigkeit durch den Genuss von Alfalfa.

Werdende Mütter fördern die Entwicklung ihres Kindes, hauptsächlich dessen Knochenbau, durch den grossen Kalkgehalt, den die Pflanze besitzt.

Auch die Stillfähigkeit wird wesentlich erhöht und richtet sich die Mutter in der übrigen Ernährung nach den neuzeitlichen Gesundheitsprinzipien, so darf sie auf reichlich und gute Milch zählen.

Dass alle genannten Vorteile, die die Pflanze zu bieten vermag, auch bei der Kinderpflege von grossem Nutzen sind, wird nicht besonders betont werden müssen. Hauptsächlich Kinder mit langsamem Entwicklung werden durch Alfalfa wesentlich vorwärts gebracht.

Diese Tatsachen sind sämtlich in Amerika gesammelt worden, sie möchten indes auch bei uns ihren Segen nicht verfehlten.

## Frage und Antwort

**Krampfaderbehandlung:** Allgemeine Anfragen. Dem im letzten Heft anempfohlenen Buche: «Heilkuren und Hausmittel» entnehmen wir folgenden Rat:

Da an dieser Krankheit der Unterleib beteiligt ist (unregelmässige Menstruation, Verstopfung) empfehlen sich täglich warme Sitzbäder von 3—5 Minuten, denen ein kalter Abguss zu folgen hat. Lehmpackungen sind angebracht, um das gestaute Blut zur Zirkulation zu bringen. Der Lehm wird mit heissem Wasser, dem ein Schuss Essig beigefügt ist, angemacht. Sobald die Heilerde anfängt trocken zu werden (nach 3—4 Stunden), ist sie abzunehmen und zu erneuern. Wechselweise Fussbäder (drei Hände voll Heublumen, eine Hand voll Tannennadeln) 3 Minuten warm,  $\frac{1}{4}$  Minute kalt, etwa 15 Minuten dauernd, sind von grossem Nutzen. Darnach sind die Füsse mit einer festen Binde zu umwickeln oder Krampfaderstrümpfe zu tragen.

Gewöhnliche kühle Fussbäder sind schon von Vorteil; auch Barfussgehen im Tau, täglich einige Minuten, bringt guten Erfolg, doch muss der Unterleib (auch Niere und Blase) in Ordnung sein, sonst kann der Schaden grösser sein als der Nutzen.

In Verbindung mit einer planmässigen Bestrahlungskur (Rotlicht morgens und abends, bis zu einer halben Stunde auf die verdickten Venen) werden die Schmerzen sich lindern und allmählich ganz verschwinden. (Wem auch diese Behandlung möglich ist, der wird nicht geringen Vorteil davon ernten können.) Endlich sei nicht vergessen zu erwähnen,

dass eine Höherlagerung der Füsse bei Nacht (Kissen) die Schmerzen lindert, weil der Blutrückfluss dadurch erleichtert wird. Tagsüber öfter ein wenig ruhen, vieles Stehen vermeiden. Wer aber beruflich dauernd zu sitzen hat, sollte öfter einmal aufstehen und einige Minuten herumlaufen, wenigstens aber in seiner freien Zeit durch ausgiebige Körperbewegung einen gewissen Ausgleich, der durch das dauernde Sitzen hervorgerufenen Blutstockung versuchen.

Von einer Massage der Krampfadern sehe man unter allen Umständen ab, sie könnte sehr gefährlich werden. (Worunter allerdings, die durch leichtes Reiben ermöglichte Entleerung der Adern nicht gemeint ist). Ein weiteres angenehmes Linderungsmittel möchten wir noch beifügen. Man schlägt ein halbes Fläschchen Po-Ho-Öl in zwei Eiklar zu Schnee, taucht einen leichten Strumpf hinein und zieht ihn über das kranke Bein. Hierauf pinselt man den Rest der Flüssigkeit über die kranke Stelle und lässt das Bein 2—3 Tage so bekleidet, worauf man die Anwendung erneut wiederholt. Sie hat besonders im Anfangsstadium der Krankheit Linderung und Zusammenziehung zur Folge.

**Kniegelenkentzündung:** an M. K.-B. in Lugano. Das knackende Geräusch in den Knien beim Gehen ist ein Zeichen harnsaurer Diathese (Übersäurung) Terpentin als Einreibemittel möchten Sie weglassen, da solches giftig wirken kann. Nehmen Sie lieber Eukalyptus- oder Po-Ho-Öl zur Einreibung. Kaltwasserumschläge sind verkehrt, da eher das Gegen- teil gemacht werden sollte. Vergessen Sie neben dem Einreiben unbedingt die Lehmumschläge nicht. Im Übrigen müssen Sie eine völlige Ernährungsänderung vornehmen, da Sie die Sache sonst nicht aus dem Körper herausbringen, denn die Fremdstoffe, die wohl aus dem Knie weggetrieben werden können, werden eben an einem andern Ort mit den gleichen Unannehmlichkeiten wieder auftreten. Halten Sie sich an die im «Neuen Leben» immer wieder erklärte, basenüberschüssige Pflanzennahrung (salzlose Kost), wenn möglich reine Rohkost. Stärke- und eiweißhaltige Nahrung, wie Brot, Teigwaren, Mehlspeisen, sowie Nüsse sind auf ein Minimum zu beschränken.

Die gleiche Behandlung möchten Sie ihrer gichtkranken Freundin anempfehlen, da bei dieser Krankheit gleiche Grundursachen vorhanden sind.



#### Schädlich oder nicht schädlich? (1—3).

- 1. Gurken.** Ein Gurkensalat in der Sommerszeit ist etwas recht Erfrischendes. Das fand man auch schon früher, aber man hüttete sich ängstlich vor dem Genuss des Kerngehäuses, von der Haut nicht zu reden. Kopfschüttelnd und warnend sehen daher die alten Leute der neuzeitlichen Zubereitung zu, die alles, das Fleisch, das Kerngehäuse und die Haut auf einer feinen Raffel raspelt und so zu Salat verwertet, denn nach ihrer Meinung sind Haut und Kerngehäuse auf alle Fälle giftig. Wenn dem wirklich so wäre, so hätten schon viele davon Schaden genommen. Es besteht indes keine Gefahr, nur möchte im besondern betont werden, dass man Gurkensalat immer frisch genießen soll, da sich beim Stehenlassen gerne Pilze ansetzen, die giftig wirken können. Im Übrigen wirkt der Genuss der Gurke wie ein Heilmittel für Leberkranke und auch die mit der Leber eng verbundene Niere zieht daraus den gleich vorteilhaften Nutzen.