

**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:** Warenkunde u. Geschäftliches

### **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:** 18.04.2026

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

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 Fläschen 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 (Übersäuerung) 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 Gegenteil gemacht werden sollte. Vergessen Sie neben dem Einreiben unbedingt die Lehnumschläge 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 hütete 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.

2. **Spargeln.** Auch über die Spargeln hört man hie und da etwas von Schädlichkeit munkeln. Sie wirken hingegen vorwiegend reinigend und vor allem auch anregend auf die Drüsentätigkeit, was ja von erwünschtem Vorteil ist. Sie besitzen keineswegs Giftstoffe, die als solche wirken, sondern sind im Gegenteil, wie bereits angedeutet, sehr gut für den Körper.

Weil sie etwas Keimendes sind, wie fast alle pflanzlichen Embrio, besitzen sie einen Säureüberschuss. Reisst man nun bei einer Untersuchung die Mineralbestandteile in den Nahrungsmitteln aus ihrem Verhältnis heraus, so enthalten ihrer noch viele vom Standpunkt des Chemikers aus Giftstoffe, wie beispielsweise das Steinobst den Blausäuregehalt. In der natürlichen Verbindung der Früchte und Pflanzen hingegen wirkt dies nicht als Gift. Da die nähere Beleuchtung dieser Tatsachen für unsere Leser von Wichtigkeit sein möchten, werden wir noch einmal eingehender darauf zurückkommen.

3. **Erdbeeren.** Es geht eine Behauptung herum, Erdbeeren seien für die Frauen schädlich. «Schade! nun darf man die herrlichen Früchte nicht einmal geniessen!» O doch, esst nur nach Herzenslust, denn die Erdbeere verschafft euch rote Blutkörperchen und ist ein Feind von Bleichsucht und Blutarmut. Sie wirkt zudem in gewissem Sinn reinigend, denn sie fördert die Hauttätigkeit an und stösst die Fremdstoffe, die sich unter der Haut befinden nach aussen, so deren Ausscheidung veranlassend. Durch die Schärfe werden die Poren gereizt und die Unreinigkeiten ausgeschieden. Deren Anwesenheit werden also durch die Erdbeeren nur zum Vorschein gebracht und wiederum entfernt, nicht aber, wie verkehrter Weise angenommen wird, durch die Erdbeeren verursacht. Dies gilt natürlich nur von Früchten, die einigermaßen richtig gepflegt worden sind. Unrichtige Düngung kann wie immer und wie im letzten Heft besonders beleuchtet worden ist, auch da seine Schädigung hervorrufen, daher achte man so viel als möglich auf gute Bezugsquellen, die der neuzeitlichen Pflege ihre Aufmerksamkeit zuwenden, oder pflanze die Beeren, bei einiger Möglichkeit selbst, da deren Pflege ohnedies recht dankbar und erfreulich ist (s. Nr. 3, II. Jahrgang).

**Riemensandalen.** «O diese lästigen Schuhe, dies unangenehme Leder, das bei der Hitze der Ausdünstung keinen freien Lauf lässt, sondern sie zurückschlägt! Gibt es denn nichts, das ohne direktes Barfusslaufen, diesen Übelstand behebt?» Doch, doch! Bereits in feinsten Ausführung stehen sie da, die Avoba-Sandalen, stark und fein fabriziert, sodass die beiden Sohlen fest zusammenhalten und sich nicht lösen können, die wunderbare Fussbekleidung für heisse Sommertage! Im Reformhaus wird man Ihnen diese gerne vorzeigen. Wunderbar frei fühlt sich der Fuss in den leichten Riemensandalen, ungehemmt atmet er und die Luft bekommt ihm, der sonst so hartherzig in Leder eingepackt wird, herrlich wohl. Der Nachteil der andern Schuhe ist mit dem Tragen der Riemensandalen behoben. Wer sie einmal kennt, mag ihre Wohltat nicht mehr missen. Besonders im Haushalt werden sie angenehm empfunden und bei heissen und kühlen Tagen stetig gebraucht, da sie mit oder ohne Strumpfwerk getragen werden können.

Wo nicht erhältlich, wende man sich an unsere Warenabteilung.

## BÜCHERTISCH.

Zur Besprechung eingegangen:

Fritz Kahn, «Das Leben des Menschen», 3 Bände. Frank'sche Verlagshandlung, Stuttgart. Preis RM 15.—, Fr. 19.60, kann auch in Einzelbänden bezogen werden.