

**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:** 5

**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:** 15.04.2026

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

besonders, wenn es sich um härtere Sorten, wie Bohnen und Erbsen und dergleichen handelt.

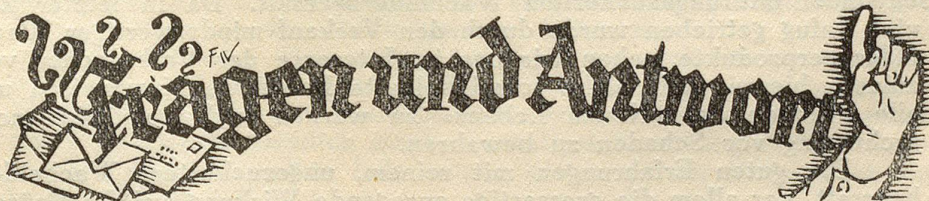
Da leistet denn der Kochtopf die besten Dienste. Mit wenig Wasser obgetan und je nach der Härte des Gemüses eingestellt, pfeift das Signal schon nach kurzer Zeit, um vom Feuer genommen zu werden. Die Speise kocht unter dem Dampfdruck alsdann noch fertig und man hat mühelos seine weichen Pellkartoffeln, seine Bohnen und Erbsen, seine Kefen und Kohlrabis. Die Gemüse bereitet man wie üblich zu und sind sie wie erwähnt im Kochtopf weich geworden, so wendet man sie noch im Öl, indem man zuvor noch je nach der Art des Gemüses Küchenkräuter und Zwiebeln gedünstet hat. Die Gemüse behalten auf diese Weise ihre natürliche Geschmackhaftigkeit. Wir selbst gebrauchen mit bestem Erfolg den Kochfix. Näheres hierüber bereits erwähnt in Heft Nr. 9 im 1. Jahrgang.



**Salzlose Diät:** Da es in Krankheitsfällen leider oft recht schwer ist, geeignete, neuzeitlich eingestellte Pflegerinnen finden zu können, empfindet man eine diesbezüglich erwünschte Empfehlung sehr angenehm. Wer gerne nach den Prinzipien des «Neuen Lebens» salzlose Diät durchführen möchte, und hiezu einer gewissenhaft zuverlässigen Hilfe bedarf, wende sich betreffs Adresse an unsern Verlag. (S. auch diesbezügliches Inserat.)

**Kinderheim in der Nähe Basels.** In der Nähe Basels ob Säkingen, in frischer, würziger Luft von zirka 1000 Meter Höhe, ladet erholungsbedürftige Kinder ein auf neuzeitlichen Prinzipien geführtes liebevolles Heim ein. Selbst die Kleinsten, die noch im Säuglingsalter stehend, besonderer Obhut und Vorsicht bedürfen, finden entsprechend verständnisreiche mütterliche Pflege. Dies mag mancher Mutter eine beruhigende Sorgenentlastung sein, denn von den Kleinsten trennt man sich, selbst wenn es die Not erfordern sollte, nur sehr schweren Herzens. Wem es jedoch möglich ist, kann die Erholungszeit mit den Kleinen teilen, denn es ist auch für die Erwachsenen eine angenehme Möglichkeit geboten, die dortigen Vorteile voll zu genießen.

Nähere Auskunft durch den Verlag, eventuell auch im nächsten Heft oder direkt durch Frau Dr. Ehmman, Kinderheim, Gr. Herrischwand, ob Herrisried.



**Frühlingskur:** an E. J. in Zuoz. Dass heute so viele Anfragen aus dem Leserkreis kommen, ist für mich eine besondere Freude, denn ich weiss, dass diese neuzeitliche Einstellung langsam auch auf die Jugend als werdende Generation befruchtend einwirken wird. Es ist nicht von ungefähr, dass die Schuljugend heute in unsere Warenabteilung und sicherlich auch in andere Reformhäuser kommen, um an Stelle der früheren gesundheitsschädlichen Schleckereien, kernlose Weinbeeren, Bananen,

Knuspersäckli und andere Rohkostartikel holen und wenn es manchmal auch nur für den Znünibatzen ist. Die Weinbeerli sind heute so billig, dass es doch ein schönes Hämpfeli gibt.

Dass die in der Aprilnummer des letzten Jahrganges vermerkte Kur auch Ihnen gute Dienste geleistet hat, freut mich wirklich und ich kann Ihnen nur raten, in den diesjährigen Sommerferien eine Wiederholung zu wagen, denn der Körper wird in einem Jahr mit der Reinigung aller Gewebe und Körperpartien nicht fertig.

An Stelle der acht Fastentage können Sie auch eine vierzehntägige Beeren- und Frischfruchtkur machen, während welcher Sie nichts essen als drei- bis viermal täglich frische Früchte und Beeren mit ganz wenig rohen Haferflocken.

Während der übrigen Ferienzeit rate ich Ihnen, nur rein vegetarisch zu leben und zwar wenn möglich nach dem jeweiligen Speisezettel des «Neuen Lebens».

Wir wünschen Ihnen zur Kur also recht viel Freude und guten Erfolg.

**Flechten:** Fr. H. J. in St. Gallen. Im Heft Nummer 11 des letzten Jahrganges haben wir diese Frage bereits beantwortet, jedoch möchte nachfolgend das Wesentlichste gesagt werden.

Flechten sollen nie mit Teer- und Schwefelpräparaten behandelt werden, weil damit keine Heilung in unserem Sinne erreicht werden kann, sondern nur ein Zurückdämmen und Unterdrücken.

Ausserlich sollen solche nur mit Öl oder einer guten Salbe (wie Maru-Po-Ho-Salbe, Pharao-Salbe etc.) oder Lehmsalbe behandelt werden (Lehmsalbe wird hergestellt durch Verrühren von Johannisöl mit Lehm, Nummer 1, bis sich Lehm und Öl zu einer gut streichbaren dickflüssigen, feinen Salbe vermischt hat).

Als Diät ist unbedingt nur eine rein vegetarische Diät am Platze mit vorwiegender Rohkost. Milch ist ganz wegzulassen, wie auch alle scharfen Gewürze und vor allem darf absolut kein Kochsalz verwendet werden.

Schon die salzlose Diät vermochte in vielen Fällen Flechten völlig zu beseitigen, d. h., zum Verschwinden zu bringen. Nehmen Sie als Würze vor allem Knoblauchpulver, wie auch die übrigen Gemüsepulver und etwas Vitam-R.



- 1. Schwindel mit ungezuckertem Wacholderbeersaft.** Da in letzter Zeit viel Unfug getrieben wurde durch den Verkauf minderwertiger Wacholderbeerprodukte, sehen wir uns im Interesse der Verbraucher veranlasst, hiermit auf solche schwindelhafte Fabrikate hinzuweisen und alle Freunde des «Neuen Lebens» zu warnen und womöglich noch rechtzeitig vor Schaden zu bewahren.

Die guten Erfahrungen mit reinem, ungezuckertem Wacholderbeersaft, vor allem die grossartige anregende Wirkung auf die Drüsentätigkeit (Förderung der inneren Sekretion) die somit als eine vorzügliche Reinigung der Körpersäfte, vor allem des Blutes gewertet werden kann, haben eine rege Nachfrage nach ungezuckertem, rohem Wacholderbeersaft zur Folge gehabt.

Dies veranlasste eine Menge Händler und Fabrikanten, der Nachfrage ein Angebot gegenüberzustellen und so erschienen alle möglichen Fabrikate im Handel. Obschon die Herstellungsmethode meistens nicht