

**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:** 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:** 17.02.2026

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

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:** Frl. 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 vermengt 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

richtig ist, da die Säfte erstens schon unrichtig ausgezogen und dann noch mit Einkochen konzentriert werden, war dies noch nicht der schlimmste Faktor, denn wenn ein erhitzter Saft auch nicht mehr im Besitze der aktiven Stoffe, vor allem der Duftstoffe ist, so ist es doch immerhin noch ein reines Produkt, welches doch noch zirka 50 Prozent der Wirkung des rohen Saftes besitzt, was speziell noch durch die Mineralbestandteile (Nährsalze), an welchen die Wacholderbeere so reich ist, hervorgerufen wird.

Das Schwindelhafte jedoch geschieht heute vielerorts dadurch, dass der Wacholderbeersaft mit billigem Füllmaterial, vor allem mit raffinierter Glykose (Stärkesirup) gestreckt wird. In einem speziellen Fabrikate ist so viel von solch minderwertigem Material dabei, dass der Wacholderbeersaft bereits Fäden zieht, wie ein mitteldünnes Malz. Wenn Glykose etwas Gutes wäre, würden wir nicht derart dagegen Stellung nehmen, jedoch Glykose ist ein raffinierter Stärkesirup (eine Zuckerart), die noch viel schädlicher ist, als weisser raffinierter Zucker (vor allem als Kalkräuber).

Dass solche minderwertige Fabrikate den angesagten Wirkungen keineswegs nachkommen, ist selbstverständlich und wir raten im Interesse jedes Verbrauchers in diesem, wie in ähnlichen Artikeln unbedingt darauf zu achten, nur naturreine Ware zu kaufen und alles Zweifelhafte energisch zurückzuweisen. Leider sind auch etliche Reformhäuser mit solcher Ware reingefallen, da vor allem auf Billigkeit gesehen wurde.

Wir haben uns selbst Mühe gegeben, einen modern eingerichteten Fabrikanten zu finden, der den Saft völlig naturrein und ohne Erhitzung (also nur mit einer Höchstwärme von zirka 35—40 Grad) herstellt, so dass ein wirklich vollaktives, reines Produkt hervorgebracht werden kann. Dieser rohe, ungezuckerte (von jedem Zusatz völlig freie) Wacholderbeersaft wird unter der Markenbezeichnung «AVOBA-Wacholderbeersaft» in den Handel gebracht zu Fr. 3.80 per Büchse und Fr. 12.50 per grosses Kurglas von zirka 2 Kg. Inhalt.

Wer also beim Einkaufe eines Wacholderbeersaftes nicht ganz sicher ist, wirklich naturreine Ware zu erhalten, der verlange in seinem Reformhaus den Avoba-Wacholderbeersaft, denn bei dieser Ware garantieren wir für völlige Naturreinheit. Wo er nicht erhältlich ist, wende man sich direkt nach Basel, Avoba-Produkte Basel 2, von wo er franko verschickt wird.

Wir selbst hatten nämlich viele Mühe und etliche Wechsel, bis wir den Fabrikanten gefunden haben, der die Apparate und auch die notwendige Sorgfalt und Zuverlässigkeit hat, um das gewünschte Produkt herauszubringen.

An C. M., Lehrerin in Z.

**2. Rohrzucker.** Rohrzucker können Sie ausgezeichnet gebrauchen für das Konservieren wie das Einkochen von Früchten.

Unraffinierter Rohrzucker ist nicht nur gehaltlich besser, sondern er ermöglicht besonders beim Konservieren eine bessere Erhaltung des reinen Fruchtaromas. Der weisse Zucker zerstört nämlich das Fruchtaroma ziemlich stark, weshalb mit weissem Zucker konservierte Früchte ziemlich fade schmecken, was mit Rohrzucker nicht in Erscheinung tritt.

Hellen Früchten gibt er allerdings eine dunklere Farbe, woran man sich jedoch schnell gewöhnt hat und was dem Auge abgeht, kommt dafür dem Gaumen und somit dem ganzen Organismus zugute.

Das Einkochen der Früchte geschieht am besten durch das Prinzip des Schüttelns während der ganzen Kochzeit, die dadurch auf einen Drittel abgekürzt werden kann. Durch das Schütteln geht das Wasser

schneller heraus, es kocht eher ein und die Früchte bleiben schöner, sowohl in der Farbe, wie in der Form.

Die Quantität des Zuckers kann um zirka 15 Prozent verkleinert werden, dem weissen, besonders dem Rübenzucker gegenüber, da Rohrzucker süßer und somit ausgiebiger ist als Rübenzucker. Warum soll man den Kalkräuber (weissen Zucker) noch verwenden, wenn heute der Rohrzucker schon so billig erhältlich ist, und wenn er auch etwas wenig höher ist im Preis als weisser Zucker, so ist er hinsichtlich seines gesundheitlichen Wertes doch billiger als der weisse Zucker. Haben Sie keine billige Einkaufsgelegenheit, so wenden Sie sich an uns um Bezugsquellenangabe bei Angabe des in Frage kommenden Quantums.

3. **Aprikosen**, und zwar wirklich ungeschwefelte, sind schon seit zirka zwei Jahren im Handel und in den meisten Reformhäusern erhältlich, jedoch ist bis heute nur die unsaubere russische Ware verkauft worden, die zudem noch einen zu süßlichen, etwas zu faden Geschmack hatte. Dieses Jahr wurde es durch unsere Vermittlung erstmals möglich, wirklich schöne saubere und fein aromatische saure Goldaprikosen zu erhalten, die ganz naturrein gewonnen und getrocknet worden sind.

Diese Früchte kommen aus Südafrika und zwar vorwiegend aus den Pflanzungen der dort ansässigen Buren.

24 bis 48 Stunden nur in Wasser eingeweicht, sind diese Früchte ein wirklich feiner Leckerbissen. Die Reformhäuser verkaufen solche zu zirka Fr. 3.60 per Kg.

## BÜCHERTISCH.

Dr. med. Heinrich Meng u. a., «Das ärztliche Volksbuch». 3 Bände. Hippokrates-Verlag, Stuttgart-Leipzig-Zürich. Fr. 59.50, RM 48,—, kann auch in Einzelbänden oder durch Ratenzahlung bezogen werden.

Eingehende Besprechung dieses wertvollen Werkes erfolgt bei nächster Gelegenheit.

Ebenso beabsichtigen wir nochmals auf das bereits erwähnte Werk: «Heilkuren und Hausmittel» eingehender zurückzukommen. Die irrtümlicherweise ausgelassene Preisanmeldung möchten wir mit diesem noch nachholen: Broschiert RM 5,—, Fr. 6.25, halbleinen RM 6.50, Fr. 8.35.

Dr. A. v. Borosini, «Rohe Zukost» die goldene Mittelstrasse. Verlag Emil Pahl, Dresden-A 16. Preis geheftet RM 1.25, Fr. 1.55, geb. RM. 1.75, Fr. 2.25.

Es gibt so viele Hausfrauen, denen ein ledigliches Rohkostbuch ihrer Familienverhältnisse wegen nicht voll dienlich sein kann. Sie möchten aber ihren Lieben gleichwohl die Vorteile roher Nahrung zuführen können und greifen daher gerne nach einem Kochbuch, das ihnen in einfacher Art und Weise dazu Anleitung verschafft. Zu diesem Zwecke können wir das Büchlein «Rohe Zukost» jeder Hausfrau aufs wärmste empfehlen.

Sie erhält darin nebst kurzer Aufklärung einiger wichtiger Grundfragen neue, anregende Rezepte, die sowohl erfrischend, wie auch kräftigend und nährend sind.

Waldemar Bonsels, «Biene Maya». Deutsche Verlagsanstalt, Stuttgart, Berlin und Leipzig.

Das zur Freude der Kinder besprochene Werk kann nebst der preiswerten Volksausgabe von Mk. 3.50, Fr. 4.35 auch noch in Leinen gebunden zu Mk. 5.75, Fr. 7.15 bezogen werden und wer sich einen besondern Genuss leisten kann und darf, greift mit besonderm Vergnügen zur illustrierten Kinderausgabe in Leinen zu Mk. 6.50, Fr. 8.15.