

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: 6

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: 13.04.2026

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

Frägen und Antwort

Wassersucht und Herzklopfen: an Frau E. in St. G. Wassersucht entsteht vor allem durch fehlerhafte Ernährung, bei welcher die chemischen Verhältnisse der Säfte und Körpergewebe zerstört worden sind. Jahrelang eingenommene, heute übliche Nahrung entmineralisiert das Blut, wonach Sie mit vollem Recht auch als Hungernahrung bezeichnet werden kann.

Vielfach beginnt es zuerst mit Verstopfung, mangelhafter Blutzirkulation, Versäuerung, durch Überarbeitung entsteht eine Verringerung der Nierentätigkeit, der auch bald die Herztätigkeit folgt. Das Wasser wird nicht mehr ausgeschieden und die Wassersucht ist da.

Alkohol, coffeinhaltigen Bohnenkaffee, Schwarztee, sowie die übliche Eiweissnahrung sind Mit-Grundursachen dieses Übels.

Als erstes rate ich Ihnen rohen ungezuckerten Avoba-Wacholderbeersaft in folgendem Tee einzunehmen.

- 20 Gr. Wegtritt.
- 35 » Attichwurzel.
- 20 » Brennesselblätter.
- 20 » Brunnenkresse.
- 35 » gelbes Labkraut.
- 20 » Zinnkraut.
- 15 » Hauhechelwurz.
- 10 » Rosmarin.
- 25 » St. Benediktenkraut.

Eine Prise dieses Tee's soll kalt angesetzt werden. Eine gleiche Quantität eine halbe Minute gekocht werden, sodass es zusammen zirka 400 Gramm Absud gibt. Hier hinein wird ein Löffelchen Avoba-Wacholderbeersaft gegeben, gut verrührt und tagsüber schluckweise getrunken.

Die Diät ist, wie in Nummer 5 unter «Flechten» erwähnt, einzuhalten, da die Grundursachen ziemlich die gleichen sind.

Essen Sie besonders in der ersten Zeit Ihrer Umstellung ziemlich wenig, damit der Körper sich etwas ausruhen, sich erholen, besser gesagt, wieder einmal aufatmen kann. Tiefatmungsübungen helfen Ihnen die Blutzirkulation anregen, was in Ihrem Falle von besonders grosser Wichtigkeit ist. Gute Milch ist in bescheidenen Mengen angebracht.

Luft- und kurze Sonnenbäder, sowie wöchentlich ein Farb-Lichtschwitzbad (welches das Herz absolut nicht angreift) wäre in einem solchen Falle sehr gut.

Da Ihnen finanziell keine grossen Ausgaben möglich sind, möchten Sie sich wenigstens an die Diät und die Teeanwendung halten. Letztere, sowie den Wacholdersaft, erhalten Sie im dortigen Reformhaus, Gallustrasse 8.

Für Ihre Beine wären Lehmumschläge gut, was auch nicht teuer zu stehen kommt.

Ihr Kind braucht sein Mütterchen deswegen noch nicht zu verlieren, wenn sich das Mütterchen nun den Naturgesetzen beugt und vor allem die Nachtarbeit für immer bei Seite lässt.

Ausdauer und Zähigkeit helfen Berge von Schwierigkeit zu überwinden.

Appetitanregung durch Alpenkräutermalz: an Frau J., Zürich. Entgegen unserer Aussage, dass reine Malzpräparate nähren und sogar sättigen (wie man sich ausdrückt) haben Sie konstatiert, dass der Appetit bei Ihnen durch den Genuss von Avoba-Alpenkräutermalz ganz merklich zugenommen hat.

Wohl hat der reine Malzextrakt eine gut und schnell nährende Wirkung, jedoch dürfen Sie nicht vergessen, dass zudem noch Kräutersäfte im Avoba-Malzextrakt enthalten sind, die dafür berechnet sind, den Appetit auf eine ganz natürliche Art und Weise anzuregen, modern gesagt, die Drüsen des Verdauungsapparates anzuregen.

Bei Alpenkräutermalz ist diese anregende Wirkung nicht so stark wie beim rohen Wacholderbeersaft, jedoch ist das Malz, besonders für kleine Kinder und zarte Personen, noch anregend genug, neben seiner ernährenden, aufbauenden Wirkung. Ihre Beobachtung zeigt, dass Ihre Organe fein zu reagieren scheinen, und dass dieses naturreine Produkt für Sie besonders gut geeignet zu sein scheint.

Eine gute Wirkung, trotz Abneigung: an Frau B. in Frick. Wenn Ihnen ein Präparat, in diesem Falle der rohe, ungezuckerte Wacholderbeersaft, widersteht, weil er Ihnen zu scharf ist, dann dürfen Sie ihn so auch nicht einnehmen, denn es ist selten von Gutem etwas einzunehmen, das man mit Widerwillen einnehmen muss. Ich rate Ihnen, den Wacholdersaft in Buttenkernltee aufgelöst zu nehmen mit Rübensaft gesüsst. (In Ihrem Falle darf sogar etwas Rohrzucker zum Süssen verwendet werden.)

Wenn ein solches Präparat zu stark wirkt, dann muss man einfach weniger einnehmen, da ein jeder nach seiner Konstitution auch die richtige Menge, die bei ihm am besten wirkt, herausfinden und nehmen muss. Man darf sich in solchen Dingen nie an ein Schema halten, das für alle als eine Richtlinie gegeben und auf den Prospekt geschrieben worden ist. Es ist z. B. für Vegetarier und Rohköstler überhaupt besser, von solchen Präparaten und Säften, wenn möglich etwas weniger als vorgeschrieben zu nehmen, dafür aber etwas länger mit einer Kur fortzufahren.

Schweres Einschlafen. Lassen Sie doch um alles einmal von Ihrem üppigen Nachessen, denn mit einem vollen Bauche lässt es sich nie gut schlafen, da noch zu viel Körperfunktionen in Tätigkeit sein müssen, die vor allem Herz und Gehirn belasten.

Essen Sie nachts so früh und so wenig wie möglich und wenn es geht, vorwiegend frische Früchte.

Versuchen Sie auch das in Heft Nummer 2 im letzten Jahrgang beschriebene Lendenbad oder machen Sie ein Reibesitzbad nach Kuhne; auch Wasserstampfen leistet zur Entlastung der oberen Organe ausgezeichnete Dienste. (Schon zwei Zentimeter tiefes, kaltes Wasser in einem Züber oder einer Badewanne genügt, um stehend mit nackten Beinen in diesem Wasser ziemlich schnell zu stampfen, wobei Bewegung um das stets wieder am Fusse arbeitende kalte Wasser auf den Blutkreislauf und besonders das Stocken in den Kapillarien ausgezeichnet belebend und somit körperlich entlastend wirkt. Ältere und schwächliche Personen können es auch sitzend ausführen, wobei die Wirkung etwas weniger intensiv ist.)

Morgens früh aufzustehen ist auch notwendig, um abends früh schlafen zu können. Auch darf man mit seinem Körper nicht schnell ungeduldig sein, da er zu einer Umstellung immer etwas Zeit benötigt. Geschäftsleute müssen vor allem ihren gedanklich immer noch regen Geschäftsapparat abstellen und sich möglichst schnell auf etwas Entspannendes transformieren. Ruhige Musik ist hierzu ein ganz vorzügliches Hilfsmittel.

Wenn Begeisterung Opfer verlangt, versagen die meisten.