

**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:** Wichtige Mitteilung an unsere Leser

### **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>**



## *Wichtige Mitteilung an unsere Leser.*

«DAS NEUE LEBEN» hat Anker ausgeworfen (kleine Nachnahmekarten) und wir hoffen, dass solche überall festen Grund finden, d. h. teilweise schon gefunden haben.

Für den Einzelnen ist es ein kleiner Betrag, jedoch für uns macht es eine grosse Summe aus, mit der wir gerechnet haben, um all unsere Aufklärungsarbeit durchführen zu können.

**Wo unsere Nachnahme** aus Versehen oder durch Abwesenheit nicht eingelöst worden ist, gestatten wir uns in zirka vier Wochen eine zweite zu schicken.

Wer «Das neue Leben» nicht gerne liest, d. h. für solche Fragen gar kein Interesse hat, der möchte es bitte refüsieren.

**Beim Refüsieren** entstehen absolut keine Spesen. Schreibt man neben der Adresse das Wort «Réfusé» und den eigenen Namen daneben, so genügt dies, damit das Heft von der Post wieder an uns gesandt wird. Man wirft es einfach in den nächsten Briefkasten oder gibt es dem Briefträger wieder mit. Heftchen, die mit Tinte, Rot- oder Blaustift bemalt oder gar mit unliebsamen Bemerkungen versehen worden sind, welche letzteres von Feinden der Sache, denen durch Empfehlung oder Anfragen Probenummern zugesandt worden sind, praktiziert worden ist, möchten wir nicht mehr in Empfang nehmen.

**Unrichtige, d. h. ungenaue Adressen** oder falsche Namensschreibung möchte man uns bitte bekannt geben, auch wenn eventl. eine Nummer nicht geschickt wurde. Es mögen solche Fehler durch eine mangelhafte Organisation im Adressenmaterial vorgekommen sein, was nun behoben ist.

**In Ganzleinwand gebundener Jahrgang 1929/30** ist zu Fr. 7.50 noch vorrätig, falls unter unseren Lesern noch solche gewünscht werden.

**Das Einbinden** in Ganzleinwand wird besorgt unter Anrechnung unseres Selbstkostenpreises von Fr. 2.50 inkl. Sachregister. Es ist immer ein gutes Nachschlagewerk solche Hefte einbinden zu lassen, da Einzelhefte gerne verloren gehen und solche bald vergriffen sind und dann nicht mehr geliefert werden können.

**Einzelhefte**, sowohl vom ersten, wie vom zweiten Jahrgang sind momentan noch in allen Nummern erhältlich und können für Abonnenten, die solche nicht erhalten haben, franko zugeliefert werden. Interessenten erhalten solche gegen Einsendung von 50 Cts. pro Heftchen.

**Die Fragenbeantwortung** konnte nicht immer im «Neuen Leben» geschehen, da zuviele gestellt wurden und nur das Wesentlichste herausgenommen werden konnte. Auch war derart viel an der Veröffentlichung etlicher Artikel der letzten Nummern gelegen, dass wir die Fragen etwas zurückstellen mussten.

**Bei Fragen**, die brieflich erledigt werden sollen, beliebe man folgende Bezeichnung anzuwenden: «Zur brieflichen Erledigung».

Leider konnten in letzter Zeit etliche Antworten nicht postwendend erfolgen und dies, weil unser Herr Vogel durch Vorträge,



sowie durch die Leitung des Verlages, wie auch der Warenabteilung derart in Anspruch genommen worden ist, dass trotz dem guten Willen, doch nicht allen Aufgaben mit prompter Erledigung gedient werden konnte. Ab 1. September ist indes geschäftlich eine bedeutende Entlastung geboten, so dass sich Gesunde und Kranke die zu Gebote stehenden Erfahrungen und Talente wieder mehr werden zu nutze machen können.

**Wichtig ist bei Anfragen** über zweckmässige Roh- und Halbrohkostdiät, genaue, sachliche Angabe folgender Punkte, die an praktischen Beispielen sofort erläutert werden sollen:

Montag Morgens: Tagwacht, 6 Uhr, halbstündiger Spaziergang mit fünf Minuten langem Taulaufen und leichten Tiefatmungsübungen.

Morgenessen: 1 Glas Yoghurt, 2 Stücklein Steinmetzbrot mit Nussa. Betätigung: Gartenarbeit.

Mittagessen: Eine Fruchtvorspeise, ein Apfel und einige Nüsse etc. Betätigung: Büroarbeit bis 6 Uhr.

Nachtessen um 7 Uhr: Birchermüesli aus zwei Äpfeln etc.

Ins Bett um  $\frac{1}{2}$  9 Uhr: Schlaf gut (oder unruhig, je nach dem).

Dies ungefähre Schema sollte eingehalten werden, denn die durch die Nahrung hervorgerufenen Störungen sind derart von all diesen Dingen abhängig, dass man sie möglichst genau kennen muss, um auch bei bester Einfühlungsgabe, richtig raten zu können.

**Ehrlichkeit** in diesen Angaben ist ebenso notwendig, denn ohne diese wird jeder Rat hinken müssen und somit nutzlos werden, zudem merkt man gewöhnlich jeder Anfrage an, wenn das, was man hätte vermeiden sollen, verschwiegen wird. Ob man nun Kalbsplätzli und Omelette mit Schinken oder Eier und Käse in irgend einer Form dem Speisezettel aus altem Gelüsten beifügt, es muss ehrliche Angabe in der Aufzeichnung erfolgen, damit die Schlussfolgerung zum Nutzen des Fragestellers richtig gezogen und der Rat demzufolge ebenso richtig geboten werden kann. Wer sich nicht an diese Weisungen halten will, dem kann leider auch nicht gedient werden.

Es ist ja ganz menschlich, dass man gewissen Schwächen nachgibt, besonders, wenn man in schwachen Stunden dadurch einen gewissen Trost erhalten möchte. Die heutige Unvollkommenheit ist eine Tatsache, die sich nicht abstreiten lässt, und ist somit völlige Offenheit keine Schande, sondern nur zum Nutzen dessen, der sie sich zu eigen macht. Mag ehrliche Aufrichtigkeit oft auch in holpriger Sprache erscheinen, das tut nichts zur Sache, denn nach dem Hobeln ist etwas Holpriges in der Regel mehr wert, als etwas fein Gehobeltes mit morschem Kern.

### **An unsere deutschen Leser.**

Das Porto für abonnierte Zeitschriften nach Deutschland ist herabgesetzt worden.

Wir versenden «Das Neue Leben» von nun an direkt ab Basel und nicht mehr ab Freiburg.

Wir bitten, alle **Korrespondenz direkt nach Basel, Jurastrasse 1**, zu senden und darauf zu achten, dass die Frankatur stimmt, denn Basel liegt in der Schweiz. Wenn zu wenig frankiert ist, müssen wir immer das



Doppelte nachbezahlen, da dies viel vorgekommen ist, werden wir unrichtig frankierte Briefe nicht mehr annehmen.

Wer den Abonnementsbetrag noch nicht einbezahlt hat, möchte dies bitte auf Postcheckkonto Karlsruhe 70423 nachholen. Die Kontonummer ist also 70423 und **nicht** 70323, wie dies irrtümlicherweise in den Drucksachen angegeben wurde.

Wer «Das neue Leben» nicht mehr wünscht, der möchte es refüsieren, was ebenfalls, wie in der Schweiz, kostenlos getan werden kann.

Wer nicht den ganzen Abonnementsbetrag bestreiten kann, infolge der momentanen schweren Verhältnisse in Deutschland, der soll doch wenigstens etwas, seinen Möglichkeiten entsprechendes einschicken, damit wir wenigstens das Porto und Papier bezahlt erhalten. Wir sind gerne freigebig und wollen unseren deutschen Freunden mit Freuden dienlich sein, jedoch möchten wir unser teures Material nicht zwecklos in die Welt hinaussenden.

Wer wirklich arm ist und «Das neue Leben» lieb gewonnen hat, der wolle uns eine Postkarte schreiben und wir werden die Zeitschrift gerne noch etliche Monate gratis schicken, d. h., solange es uns möglich ist. Wir bitten, «Das neue Leben» nicht mit Zeitschriften zu verwechseln, die zugleich einen geschäftlichen Zweck verfolgen und deshalb auch gratis geliefert werden können.

Nachnahmen werden wir erst senden, wenn der Abonnementsbetrag pro 1930 nicht innert vier Wochen eingeht. Wir ersuchen jedoch alle deutschen Leser, uns durch Beachten dieser Bitte die Arbeit und Spesen zu ersparen und den Abonnementsbetrag von Mk. 2.80, beziehungsweise Mk. 4.80 auf Konto Karlsruhe 70423 einzuschicken.

DER VERLAG.

## **Erstklassiger Ersatz**

für Schwarztee und Kaffee ist

# **TIMBÒ MATE**

(Paraguay-Tee)

der aus der südamerikanischen Stechpalme (Ilex paraguayensis) gewonnen wird, ein **reines Naturprodukt** ist — anregend, aber **nicht aufregend** wirkt und von jedermann, auch Kindern, ohne Schaden konsumiert werden kann.

100 gr Paket

Fr. 1.20

200 gr Paket

Fr. 2.20 und 2.—

Erhältlich in **allen Reformgeschäften** und Drogerien, wo nicht, direkt beim

**Importeur: J. BOSSART, Zürich 16**

NB. Achten Sie auf **TIMBO** mit dem Indianerkopf, er ist I. Qual. und kommt von Schweizer Kolonisten. —

