

**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:** 1

  

**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>**

# 2222<sup>F.V.</sup> Fragen und Antwort

**Blutreinigung:** an E. M. in B. Sie fragen uns an, was Sie nebst naturgemässer Ernährung noch weiter zur Frühjahrsreinigung Ihres Blutes vornehmen sollten? In der Rubrik über Warenkunde haben wir diese Frage bereits eingehender erwähnt und wir raten auch Ihnen eine Kur mit Avoba-Wacholderbeersaft vorzunehmen, und zwar wie folgt bei mangelhaftem Appetit 1—2 Teelöffel morgens, mittags und abends, eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen. Sollten Sie jedoch guten Appetit entwickeln, dann nehmen Sie ruhig die gleiche Quantität nach dem Essen. Da sie auch den Nachbarsleuten für deren Kinder dieserhalb mit einem guten Rat besorgt sein sollten, möchten wir noch erwähnen, dass Kinder in der Regel  $\frac{1}{2}$  Teelöffel in Eden- oder Stechpalmentee verabfolgt wird.

Tragen Sie dann aber Sorge dazu, dass auch die Nachbarskinder während der Kurzeit weder Fleisch noch Eier noch zu viel Salz zu sich nehmen, da es keinen grossen Wert hat, das Blut von Schlacken reinigen zu wollen, während man ihm zu gleicher Zeit solche wieder erneut durch unzweckmässige Nahrung zuführt. Führt man jedoch die Kur unter konsequenter Meidung aller schlackenbildenden Nahrung durch, so ist durch den Genuss von Avoba-Wacholderbeersaft eine wirklich durchgehende Reinigung geboten.

**Schlaflosigkeit:** an H. R. in F. «Schlafen Sie wohl!» so wünscht man seinen Mitmenschen zur Nachtzeit, wissend, dass ihnen durch einen guten Schlaf auch Gutes widerfahre! — Auch sind Sie vom Wunsche beseelt, bessern Schlaf geniessen zu können, und Sie wenden sich dieserhalb an uns. Wir können Ihnen aus Erfahrung berichten, dass eine alte Bekannte ihre besten Erfolge erzielte durch den Trank von Schlafwohltee. Der Baldriantee hatte nämlich versagt, da dieser ja bekanntlich narkotisch wirkt.

Da vernahm sie von einem sogenannten Schlafwohltee, den ihre Bekannten als besten Genusstee vor dem Schlafengehen zu sich nähmen, weil er seiner beruhigenden Wirkung wegen, ihnen schnellen Schlaf verschaffe. Auch sie holte sich nun von dem Tränklein und sah, dass es aus harmlosen Kräutlein der Bergwelt bestünde. Ob nun die Erinnerung an frohes Erleben in hoher Alpenwelt oder ob das Tränklein selbst daran Schuld war, weil nun durch seinen Genuss der aufregende Schwarztee wegfallen konnte, eines ist sicher, dass der Schlaf langsam besser wurde und nach kurzer Zeit sich auch ohne das Tränklein regelmässig einstellte. In ihrer Freude berichtete die alternde Frau den Erfolg allen Bekannten, die damit ebenfalls nicht enttäuscht wurden.

Auch Ihnen wird es seine guten Dienste leisten, es sei denn, Sie tragen durch späte Nacharbeit nicht selbst zu schädigender Wirkung bei.

**Kräftigung für Rekonvaleszentin:** an M. S. in Z. Auch Sie möchten wir mit Ihrer Frage auf die Rubrik der Warenkunde hinweisen, doch zuvor fühlen wir uns gedrungen, noch zu erwähnen, dass die beste Kräftigung durch naturgemässe Ernährung nach den Prinzipien des «Neuen Lebens» erreicht werden kann. Wünschen Sie aber dennoch im Besondern ein wohltuendes Kräftigungsmittel für Ihre Rekonvaleszenzzeit, so bietet Ihnen ohne allen Zweifel das vortreffliche Avoba-Alpenkräutermaalz ein

---

Wenn ich hasse, so nehme ich mir etwas, wenn ich liebe, so werde ich um das reicher, was ich liebe. (Schiller.)

solches. Sollten auch Ihre Pflegekinder einer Stärkung benötigen, so dürfen diese das Malz ruhig mit Ihnen genießen. Morgens können Sie es unter das Birchermüesli oder den Fruchtsalat mischen, oder auch nur einen Löffel voll gleich wie Honig auf ein Stück Vollkornbrot streichen. Auch in Mandelmilch können Sie es vorteilhaft auflösen. Trinken Sie aber ausnahmsweise einmal eine Tasse Fruchtkaffee oder Bananen-Kakao, so leistet das Malz, darin aufgelöst, die besten Dienste.

Wir haben sogar unsern Kleinkindern das Malz in kleinen Quantitäten mit bestem Erfolg verabreicht. —



**Wacholderbeere und Wacholderbeersaft.** Mit neuer Macht drängt im Märzen die Frühlingssonne zum Durchbruch. Es ist, als ob die Erde neue Säfte berge, und damit neues Leben schaffen möchte, und dieser Drang zur Erneuerung pulsiert auch in unruhigen Wallungen durch unser Blut und es ist uns, es wolle alles zu neuer Kraft verwerten, das Unbrauchbare aber wegschaffen mit allen Mitteln, um reine Säfte pflanzen zu können. Unsre alten Vorfahren griffen in diesen Tagen mit besonderm Erfolg zur verachteten Wacholderbeere. Sie kauten sie während der Arbeit langsam beharrlich, denn der Rat, dass solcher Genuss das Blut reinige, weil er die Nieren und die Hautporen zur Tätigkeit ansporne, stand schon in ihren alten Kräuterbüchern geschrieben. Ja, man rühmte sogar die gute Wirkung, die das Kauen der Wacholderbeere bei dickem Hals hervorrufe. Funktionierte indes der Magen- und Verdauungsapparat nicht nach Wunsch, so griff man ebenfalls gerne mit besonderm Vertrauen zur Wacholderbeere, denn die Urahne hatte damit schon ihre besten Erfolge erzielt.

Heute weiss man, dass wir nicht in dem mystischen Medizinglauben des Orients nach einem Drüsen verjüngenden Mittel suchen müssen, denn unsere verachtete Wacholderbeere hat auf die innere Sekretion, auf unsere Drüsentätigkeit eine belebende, anregende Wirkung. Neben bester, naturgemässer Kost ist eine Kur mit reinem ungezuckertem Wacholderbeersaft daher von nicht geringem Vorteil. Leider aber kommen einige Wacholderbeersaftmarken in den Handel, die allerdings nicht alle zu Kurzwecken geeignet sind, da sie entweder zu hoch erhitzt oder gezuckert sind, ja sogar Glykose haltige Ware wird verkauft, nicht zu reden von einer ausländischen Marke, deren Untersuchung herausgegeben hat, dass sie aus Wacholderöl, Glykose und Farbe hergestellt sei, was natürlich von unserm strengen Standpunkt aus als nicht geringen Betrug am Volke betrachtet werden muss.

Solche Mißstände haben uns dazu bewogen, einen Wacholderbeersaft in den Handel zu bringen, der wirklich alle Vorteile der würzigen Berg-Wacholderbeere voll und ganz in naturreiner Art bringt. Dies gelingt durch das sogenannte Kaltverfahren, also ohne Erhitzung, so dass die aktiven Stoffe, sowie das gesamte Öl noch voll zur Geltung kommen. Wird ein solcher Saft ferner ohne Konservierungsmittel und ohne Zusatz von Zucker eingedickt, so entspricht er den Anforderungen eines vollwertigen Wacholderbeersaftes voll und ganz. Wer sicher sein will, dass sein Wacholderbeersaft diesen sämtlichen Anforderungen voll nachkommt, der greife zur Marke «AVOBA».