

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: 7-8

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: 17.02.2026

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

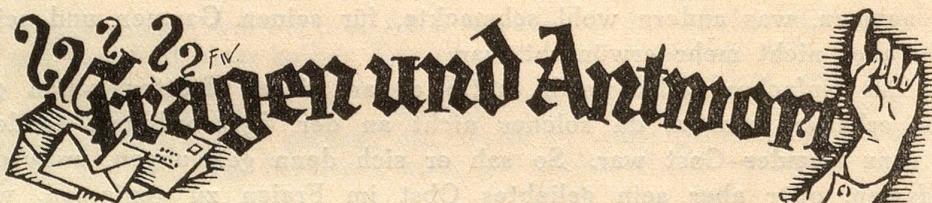
nur eingeschoben worden ist, um dem Zeitgeist zu entsprechen, wo aber nebenbei noch reichlich Gemischtkost geboten wird. Wir machen hierauf nur aufmerksam, damit der Leser bei etwelchen Enttäuschungen sofort merkt, worum es sich eigentlich handelt, und er nicht erschreckt die Fühler zurückzieht. —

Im Inseratenteil sind jeweils vegetarische Gaststätten verzeichnet, im übrigen gibt auch der Verlag Auskunft bei Einsendung des Rückportos. —

Aufruf an alle Vegetarier. Da wir alle wissen, dass unsere Nahrung, wenn sie noch aus dem verseuchten Boden der alten Bauernwirtschaft herauswächst, auch verseucht ist, und wir deshalb noch lange nicht von reiner Nahrung sprechen können, so haben wir eine grosse Bitte an alle Rohköstler: Unterstützt uns bei der Gründung einer Schulungsstätte zur Förderung der neuzeitlichen biologischen Bodenkunde, des Gartenbaues und der Landwirtschaft. Menschen sind da, die die Erkenntnisse, den guten Willen und die Kraft haben. Aber die Mittel zur Durchführung fehlen. Ausser Geldspenden sind solche in Gebrauchsgegenständen wie landwirtschaftliche Maschinen, hauswirtschaftliche Geräte und Wäsche besonders willkommen.

I. A.: Mina Hofstetter-Lehner
Stuhlen, Kanton Zürich, Schweiz.

U222^{FV} Frage und Antwort



Schmackhafte Zubereitung von Melonen: an G. H. in G. Sie fragen uns an, auf welche Art Melonen, die nicht besonders süß sind, und daher nicht zur Verspeisung von der Hand in den Mund angetan sind, am besten zubereitet werden können, um ihres Mangels entbunden zu werden. Dies geschieht am besten in Fruchtsalatform. Man schält die Melonen, raffelt auf der Bircherraffel das Fleisch schön fein, löst ein Löffelchen Mandelmilch auf und fügt es bei, süsst mit Honig oder Rohrzucker und würzt mit dem Saft einer Zitrone. Ist die Melone überaus saftig, so kann man ruhig etwas Hafer- oder Weizenflocken darunter mengen. An Stelle von Mandelmilch kann auch etwas Rahm die Speise sehr würzig gestalten. Selbst das Kleinkind geniesst diese Art Melonensalat überaus gerne.

An die Verzweifelnde. «Es sind die schlechtesten Früchte nicht, woran die Wespen nagen», heisst es im Volksmunde und es sind tatsächlich nicht die Kraftlosesten, die in dem heutigen Wirrwarr der Dinge sich nicht mehr zurecht finden, die sich dagegen aufbäumen, ja fast verzweifeln.

Lässt man der Natur im Krankheitsfalle nur Zeit, so vollbringt sie allmählich selbst die Heilung, nach welcher wir uns alsdann besser befinden, als vor der Krankheit. (Schopenhauer.)

Die meisten zwar beugen sich mit heuchlerischer Maske um der persönlichen Vorteile willen unter das, was sie als Unrecht und Falschheit erkennen müssen und sie verachten diejenigen, die sich in gerechter Entrüstung dagegen auflehnen. — Sie selbst werfen in Ihrer Erregung alles in wilder Ungeduld weg, verneinen alles, selbst das Gute und stossen es von sich, denn die ganze Welt erscheint Ihnen als ein Narrenhaus und alles als Heuchelei und Schwindel, alle Handlungen als berechnete Diplomatie, als krasse Selbstsucht und teuflische Eigenliebe. Selbst die früher so ideal erschienene Religion kommt Ihnen heute mit ihren Zeremonien wie ein Theater und eine einlullende Mache, wie eine grosse, unter dem Mammon stehende Irrlehre vor. Kurz, die ganze Weltordnung grinst Ihnen mit faszinierend dämonischer Maske entgegen und Sie stehen vor der quälenden Unmöglichkeit gegen den sichern Untergang alles Bessern erfolgreich ankämpfen zu können. Nirgends kann Ihre unverbrauchte Kraft ein Betätigungsfeld erblicken, das Hilfe darreichen könnte und sie gebärdet sich deshalb ungestüm wie eingesperrter Dampf, der nach allen Seiten hin explosiv frei werden will.

Warum aber sein Leben, seine Kraft, seinen Frohmut dem opfern, was dem Tode verschrieben ist? Warum dem Untergange nicht lassen, was des Unterganges wert ist?

Sie dürfen ruhig daran glauben, dass die heutige Weltordnung derart verkehrt und gesunken ist, dass sie des Aufbaus nicht mehr wert ist. Zu gleicher Zeit aber dürfen Sie frohgemut erkennen, dass eine neue Weltordnung im Aufrichten, im Werden begriffen ist und an dieser mitzuarbeiten ist der Sinn des Daseins, der dem Leben das richtige Gleichgewicht verschafft.

Schon die alten Propheten der Bibel erzählten von einem Reich, in dem Gerechtigkeit wohnen würde, wo selbst die Tiere friedlich bei einander wohnten! Ist es denn etwas so Unerhörtes, heute zu glauben, dass dieses Reich unter den Ruinen der zusammenstürzenden alten Weltordnung bereits in kleinen Anfängen da ist? Die wenigsten glauben allerdings, dass solches so natürlich vor sich gehen könnte und die streng religiösen Menschen erwarteten das ersehnte Reich von jeher im Himmel, d. h. an einem Orte geistigen Daseins. Dabei aber vergessen sie ganz, dass der Prophet gewiss nicht den Himmel in diesem Sinne gemeint hat, da dieser schwerlich für Tiere eingerichtet ist, die Platz darin fänden, um friedlich beisammen zu wohnen, wie der Prophet solches im Zusammenhang mit dem angekündigten Reich der Gerechtigkeit schildert.

Sie dürfen nicht glauben, dass, wenn heute die meisten angeblichen Diener Gottes dem schlechten Zeitgeiste folgen, Gott selbst damit abgetan sei.

Der atheistische Gedanke der Fortentwicklungslehre befriedigt Sie ja ohnedies nicht, stürzt Sie sogar im Gegenteil in eine kalte Welt der Verzweiflung. Vertiefen Sie sich nur einmal mit Ihrem Forschergeist in die wunderbaren Geschehnisse der Natur und Sie werden mit Staunen darin ein Werk erkennen, dessen Meister ein bewusstes Wesen sein muss.

Sie werden dieses Wesen grösser und erhabener kennen lernen, als es Ihnen von den frommen Menschen geschildert worden ist.

Lassen Sie sich auch nicht durch Lehren beängstigen, die durch Schreckmittel und Furcht zum Gehorsam zwingen wollen, denn all dies sind lediglich Überbleibsel aus den heidnischen Lehren des Altertums. Gott ist ein bessrer Pädagoge, als dass er den Gehorsam mit einer Geissel erzwingen müsste. Dass Sie anders denken und empfinden als die grosse Masse, ist für Sie nur von gutem, denn wer mit dem Strome schwimmt, gehört meistens zu den leeren Menschen, die ihr Leben zum grossen Teil wertlos vergeuden. Geben Sie nur einfach den Gedanken auf, die Welt zu ändern und zum Guten umformen zu können. Lassen Sie die nicht mehr wiederherstellungsfähige, morsche Weltordnung ruhig zusammenbrechen, und helfen Sie nach Möglichkeit am Aufbau des in Erscheinung tretenden neuen Reiches mit.

Leben Sie ruhig nach Ihrer Überzeugung, auch wenn Ihre Umwelt anders handelt als Sie, jedoch vermeiden Sie unnötigen Anstoss.

Wenn Sie Ihre Erkenntnis auch andern zum Nutzen und Dienste darreichen, dann üben Sie eine schlichte Menschenbedingung aus, doch erwarten Sie niemals Dank oder Erfolg, sondern lassen Sie es beim Säen bewenden, denn das Wachsen von gutem Samen hängt vom Boden und der Sonne ab, und wenn der Säemann sich dabei aufhält, zu warten, bis sein Same aufgeht, dann entgeht ihm die Zeit, um andere Felder zu bestellen. Gewiss ist er unglücklich, wenn er nachträglich erkennen muss, dass seine kostbare Zeit nutzlos dahingeflossen ist, nur um eines Geschehnisses willen, das er weder beeinflussen noch ändern konnte.

Genau gleich ist es in geistiger Hinsicht, drum versuchen Sie einmal diese Richtlinien zu verfolgen und Ihr Leben wird sich wieder neu entfalten, gleich der Blume, nach einem Regentage.

Neuzeitliche Ernährung und Krebs: an Frau G., St. Gallen. Es ist wirklich erstaunlich, dass die Ärzte Ihrer Kranken kein Wort über eine Änderung der Lebensgewohnheiten, besonders der Ernährung gesagt haben, ja überhaupt nicht einmal gefragt haben, wie sie lebt und was sie isst. Ärzte, die Krebs nur mit dem Messer bekämpfen wollen und noch voll im Bazillenwahn und in der Ansicht der örtlichen (lokalen) Behandlung stecken, sind noch ganz altmodisch und rückständig eingestellt.

Es ist armselig für solche Mediziner, die den Patienten in Bezug auf seine Lebensweise, besonders die Ernährung derart im Stiche lassen, bloss, weil sie dies früher nicht so wichtig angesehen haben. Sie haben sich zwar, wie aus Ihrem Schreiben hervorgeht, schon gehörig selbst umgesehen und ich will Ihnen im Interesse Ihrer Schutzbefohlenen folgende Auskunft geben.

Krebs ist wie auch Tuberkulose eine Ernährungskrankheit, die im Gegensatz zur Tuberkulose vorwiegend in besser situierten Kreisen, besonders im heranrückenden Alter vorkommt. Die hauptsächlichsten Verursacher sind, Eiweissüberfütterung, sowie durch unrichtige Ernährung hervorgerufene Verdauungstörungen mit Verstopfung.

Licht, Luit und Sonne, sie bringen Freud und Wonne!

Im noch nicht sehr vorgeschrittenen Stadium ist Krebs unbedingt zu heilen, und zwar durch Diät, Licht, Luft, Sonne und Lehmbehandlung.

Die Kranke soll einen neuzeitlichen Arzt aufsuchen, der die Krankheit nicht als eine lokale Sache ansieht und sie auch dementsprechend behandelt, sondern der auf einem neuzeitlichen Boden stehend weiß, dass Krebs nur geheilt werden kann, wenn der ganze Körper durch Behebung von Nährschäden und Beseitigung falscher Lebensgewohnheiten wieder gereinigt, gekräftigt und somit abwehr- und kampffähig gemacht werden kann.

Beachten Sie folgenden kurzen Ausschnitt über Krebs aus Dr. med. Wolfs Werk «Die Natur als Arzt und Helfer».

Der englische Krebsforscher Ellis Barker weist dringend nach, dass Krebs kein lokales Leiden ist, kein Geschwür, das man heraus schneiden oder wegbestrahlen kann, er zeigt vielmehr, dass der Krebs in einer Allgemeinstörung, in einer Blutentmischung des ganzen Körpers beruhe, in der Überfütterung mit Fleisch, mit Konserven, mit ausgekochten Speisen, mit ausgemahlenem Mehl. In dieser unserer überfeinerten, falschen Ernährungsweise, in der mangelnden Zuführung an Grünkost, in dem Mangel an ungekochter, vitaminhaltiger Nahrung, an «Schutznahrung», an Vollkornbrot liege die erste Ursache. Die erste Folge sei eine heute schon epidemische Darmträgheit und Stuhlverstopfung, eine Stauung und ein Zerfall der Darmgifte, eine langsame, aber dauernd fortschreitende Selbsvergiftung durch den Darm. Der Krebs . . . eine Stoffwechselkrankheit.

Ellis Barker weist auch unwiderleglich nach, dass Krebs bei den wilden Völkern nicht vorkommt, dass Krebs eine Kulturseuche, eine Folge der sogenannten zivilisierten, naturwidrigen Lebensweise ist.

Zu Krebs disponierte Menschen, wie auch Krebskranke sollen unbedingt zu einer reinen, eiweißarmen Nahrung übergehen, wobei nur eine vegetarische Kost mit viel Rohkost in Frage kommen kann. Dass Salz und scharfe Gewürze dabei nicht verwendet werden soll, ist selbstverständlich, da die Ausscheidungsorgane vor jeder unnötigen Belastung bewahrt werden müssen.

Die Lehmbehandlung ist ausgezeichnet, nur kommt man nicht überall damit zu. Kieselsäure ist sowohl innerlich wie äußerlich mit gutem Erfolg angewendet worden. Innerlich kann solches homöopathisch als Sili, cea D. 6 eingenommen werden, äußerlich, besonders bei Hautkrebs und Zungenkrebs, zeigte sich mehrfach die Betupfung mit Kieselsäurewasser (Aqua silicata) wirksam.

Als Kieselsäurelieferant ist Zinnkraut (Katzenwadel)-Tee ebenfalls zu empfehlen. Dr. med. Friedrich Wolf empfiehlt zur Herbeischaffung der fehlenden Mineralbestandteile folgende Teemischung:

Klettenwurzel	10 Gr.
Waldrebe	10 Gr.
Schafgarbe	15 Gr.
Faulbaumrinde	20 Gr.
Zinnkraut	25 Gr.

Der Tee ist kurz aufzukochen, 10 Minuten ziehen zu lassen und zweimal täglich eine Tasse zu trinken.

Siehe auch unter Büchertisch das vermerkte Werk von Cremat.



Wertvolle Maisverwertung. Wer sich aus seiner Jugend an die lebhaften Indianergeschichten eines Cooper oder Karl May erinnert, weiss, dass wohl die Delawaren-, wie auch die Sioux-Frauen einen ausgezeichneten Maiskuchen backen konnten, der den weissen Trappern sehr gut geschmeckt haben soll.

Sicherlich hätten wir damals viel darum gegeben, in einen solchen Maiskuchen hineinbeissen zu können und wer weiss, ob wir aus alten Tüchern sogar noch ein Zelt aufgeschlagen hätten, um vor der Mahlzeit darin noch die Friedenspfeife rauchen zu können, wenn auch zu deren Herstellung, an Stelle des roten Tons, nur eine ausgehöhlte Rosskastanie verwendet werden konnte. Das Land der Rothäute, die in unserer Jugend sicherlich eine ganz besonders wichtige Rolle gespielt haben mögen, ist für die Maispflanzung auf grosse Strecken hin ausserordentlich günstig, weshalb in jenen Gegenden heute noch besonders der weisse, süsse Mais sehr viel gepflanzt wird. Durch rationelle Arbeit, sowie durch die Urbarmachung unwirtlicher Gebiete wurde die Maisproduktion grösser als der normale Verbrauch.

Gleichzeitig war im Lande Mangel an Weizen und da grosse Quantitäten davon eingeführt werden mussten, begann ein weitsichtiger Mann namens Kellogg an dem Probleme zu arbeiten, den feinen, weissen Mais in eine delikate tischfertige Form zu bringen, was ihm auch meisterhaft gelungen ist, und zwar in Form der heute so weltbekannten Kelloggs Cornflakes.

Corn-Flakes heisst auf deutsch Mais-Flocken und Kelloggs Cornflakes sind Maisflocken, die mit etwas Salz, Malz und Zucker gewürzt, aus dem gleichen Mais hergestellt werden, der damals den Indianerfrauen zur Bereitung ihres schmackhaften Maiskuchens gedient hat. Obschon noch etliche Maisprodukte jenseits des grossen Wassers hergestellt worden sind, wie z. B. Maizena, ist keines, bei dem nur ein Teil des Maiskorns verwendet wurde, physiologisch so wertvoll, wie ein Produkt aus dem ganzen Korne.

Cornflakes enthalten alle Mineralbestandteile des ganzen Kernes, und zwar in einer leicht assimilierbaren Form.

Es ist Kurpfuscherei, eine Vernichtung der Bakterien zu unternehmen, wobei der gesamte Organismus geschädigt wird, statt den Zustand zu be seitigen, welcher allen jenen Bakterien den Nährboden darbietet. (Rosegger.)