

**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:** 9

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 17.04.2026

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

**Spaghettiaufguss:** Vollkornspaghetti werden in wenig Wasser, in dem genügend Pflanzenkraftbrühe aufgelöst worden ist, weich gekocht. Es soll womöglich nur so viel Wasser verwendet werden, als zum Weichwerden nötig ist. Nun lässt man Zwiebeln in Öl dämpfen, fügt eine Tomatensauce bei und lässt die Spaghetti darin noch einige Zeit dämpfen, worauf man die Masse in eine mit Nussa ausgestrichene Auflaufform bringt und in heissem Ofen braun backen lässt.

**Rosenkohlgemüse:** Rosenkohl wird, wenn er zu lange gekocht wird, eigenartig scharf, da dadurch seine Mineralbestandteile aus ihrer natürlichen Verbindung herausgerissen werden. Es ist daher beim Kochen von Rosenkohl unbedingt darauf zu achten, dass die Kochdauer sich nie in die Länge zieht. Kurzes Vordämpfen auf dem Gemüsedämpfer und nachheriges Fertigdämpfen im Öl ist geboten, wenn man nicht das rasche Kochen im Kochfix vorzieht. Je nach Bedürfnis kann eine entsprechende Gemüsesauce beigefügt werden.

Da Rosenkohl, wie alles Keimende einen Säureüberschuss aufweist, sollte er nicht zu häufig auf dem Speisezettel erscheinen.

**Panierte Sellerieplätzchen:** Die Sellerieknollen, möglichst grosse, werden gereinigt, geschält, in Scheiben geschnitten und vorgedämpft, worauf man sie in Vollkornpaniermehl wendet und in Öl schön braun backen lässt.

**Schwarzwurzelgemüse:** Bekanntlich werden Schwarzwurzeln bei der Zubereitung nach dem Schälen rostbraun. Um dies zu vermeiden, verwendet die Reformküche statt des Essigs, Zitronensaft. Man legt also die gerüsteten Schwarzwurzelklösschen in Zitronenwasser ein, dämpft sie in wenig Wasser leicht vor, kocht sie weich im Öl und serviert mit einer Reismehlsauce.

**Reisplätzchen:** Avoba-Reisflocken werden mit Milch übergossen und stehen gelassen, bis die Milch aufgesogen ist, dann werden diverse Küchenkräuter darunter gemengt: Fein gewiegte Petersilie, wenig Sellerie, Zwiebeln, etwas Majoran und Tomatenpulver, nebst einer guten Prise Avoba-Pflanzenkraftbrühe. Die Masse wird in Plätzchen geschnitten, diese im Ei gewendet und im Öl schön braun gebacken.



**Vegetarische Erholungsstätte.** Anschliessend an den Artikel des letzten Heftes über vegetarische Gaststätten, möchten wir heute unsere Leser auf ein vegetarisches Erholungsheim aufmerksam machen, das durch seine landschaftlich schöne Lage, seine zeitgemässe Einrichtung und Verpflegung, wie auch durch seine regelmässig stattfindenden Ferienkurse wohl schon manchem bekannt sein mag. Es ist dies das Ferienheim Rüdlingen, ein typischer Sammelpunkt neuzeitlich eingestellter Lehrkräfte. Erst kürzlich fand wieder ein Herbstkurs statt und wir sind ge-

---

Ein Kind, dem man keine unnötigen Schranken setzt, verdankt die Wohltat mit rührender Zuneigung.

beten worden, das Programm in unsrer Zeitschrift allen Gesinnungsfreunden kund zu geben. Durch unliebsame Verzögerung wurde indes ein rechtzeitiger Hinweis darauf verunmöglicht. Von Interesse aber möchte für manchen geschätzten Leser, besonders für die reiche Lehrerzahl eine kurze Beleuchtung des abgewickelten Programms dennoch sein. Die fortschrittlichen, erfreulichen Neuerungen auf dem Gebiete des Schulwesens riefen einen Kurs über Fragen der neuen Kunsterziehung ins Leben. Es wurde darin die Bedeutung der kindlichen Ausdrucksgestaltung in Zeichnung, Plastik, Sprache und Schrift für die Gesamterziehung gezeigt. Vorträge, erfahrungsgemässe Unterlagen aus dem Teilnehmerkreis, wie auch praktische Übungen, trugen wohl zu reichhaltigem Werte des Gebotenen bei, so dass sowohl die Lehrerschaft, wie auch die Eltern reichen Nutzen daraus ziehen konnten. Für alle, die sich für die Kurse interessieren, werden wir in Zukunft gerne das Programm bekannt geben. Nähere Angaben über das Heim im allgemeinen und über die jeweiligen Kurse erteilt auch Herr Konrad Gehring, Sekundarlehrer in Rüdlingen.

**Erster internationaler Hilfsdienst in Deutschland.** Aus Deutschland wird uns Meldung getan, dass sich ein internationaler Hilfsdienst von rund 25 Teilnehmern aus Deutschland, Holland, England und der Schweiz zu einer Arbeitskondgebung für den Frieden und die Versöhnung der Völker zusammengeschlossen hätten.

Ein kleines Trüpplein Friedenskämpfer inmitten dem grossen Meere von Völkerhass und Vernichtungskampf, der überall herrscht und noch mächtiger hereinzubrechen droht! —

Überall Sehnsucht nach Frieden, Wohlfahrt und Sicherheit! Wie lange aber müsste es noch gehen, wenn das Ersehnte aller Nationen durch blossе Menschenbemühungen herbeikommen müsste! — Wir fürchten, der verschwindend kleine Teil der Friedenskämpfer wäre rasch erdrückt und die Flut der Vernichtung risse alles in kürzester Zeit mit sich fort. Die Anzeichen dazu stehen drohend zum Ausbruch bereit und wenn nicht aus gleicher Entfernung ein tagender Morgen mit göttlichem Eingriff und göttlicher Hilfe winken würde, so würde der ganze Sehnsuchtsschrei der Völker nach Frieden ungehört verhallen müssen.

Der Sehnsuchtsschrei der Völker ruft nach Frieden,  
Doch eine dunkle Macht dagegen steht  
Und ob auch ein'ge Menschen ringen heiss hienieden,  
Ihr Kampf ist wie ein Nichts im Wind verweht! —  
Wenn nicht das Morgenrot, die Zeitenwende,  
Sieghaft erfüllte ihren Lauf,  
So gäb es wohl des Leidens noch kein Ende,  
Die Macht der Finsternis, sie hörte nimmer auf! —  
Gebt dem die Ehre, dem die Ehr gebühret,  
Der grosse Schöpfer wird den Frieden leih'n,  
Er der das All in sichern Bahnen führet,  
Wird auch die Welt von Nacht und Not befrei'n! —

Der Bund deutscher Tabakgegner bat uns, eine Veröffentlichung seines im September abgehaltenen Bundestages widerzugeben. Im Anschluss an unsern Artikel: «Wenn die Erzieher rauchen!» mag wohl auch bei unsern Lesern das Interesse über weitgehendere Fragen, das Rauchen betreffend, geweckt worden sein, weshalb wir die behandelten Vortragspunkte und Beschlüsse kurz erwähnen möchten. Die schädliche Wirkung des Tabakgenusses auf den jugendlichen und weiblichen Körper wurde nebst der sittlichen Schädigung des Rauchens, eingehend beleuchtet und wir selbst möchten an dieser Stelle noch erwähnen, dass die rauchende

---

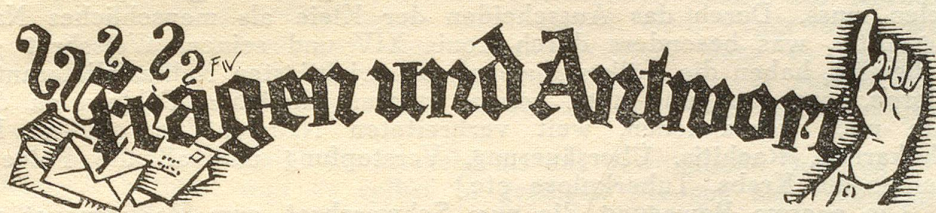
**Kinderlachen und Kinderfreud  
Scheuchen hinweg viel Kummer und Leid.**

Weiblichkeit sich wirklich verirrt, wenn sie sich sogar in vegetarische Gaststätten niederlässt zum Verdruss aller, die solches Gebahren mit ansehen müssen. Wo das hässlich Entgleiste seine Heimstätte hat, da begreift man auch die Entgleisung der Frau, wo man aber noch echtes Frauentum erwarten dürfte, da empört einen der Tausch. —

Fragen und Beschlüsse, die hauptsächlich die Jugend vor den Rauchsitten bewahren sollen, wurden gestellt und gefasst. Aufklärende Vorträge über die Tabakgefahr wurden proponiert und mit einigen besondern Entschliessungen, die bei der Regierung zur Durchführung gelangen sollten, schloss die Arbeitsgelegenheit. —

Auch wieder ein erneuter Tropfen auf einen heissen Stein. Gut, dass der anbrechende Morgen dem Tabakrauch und Glimmstengel ein rasches Ende bereiten wird, denn der menschliche Kampf gegen tiefeingewurzelte Unsitten ist in der Regel einer Sisypusarbeit vergleichbar.

## W<sup>2</sup> 2<sup>2</sup> FV Fragen und Antwort



**Hämorrhoiden:** Frau S., Solothurn. Ihre Parallele mit der Sie Krampfadern und Hämorrhoiden in einen gewissen Zusammenhang bringen, ist vollständig richtig, denn in beiden Fällen handelt es sich vorwiegend um eine Übersäuerung des Blutes, wodurch die Venen sich erweitern, die Venenklappen sich nicht mehr schliessen und somit die unangenehmen Verknotungen gebildet werden, die besonders bei Hämorrhoiden hervortreten.

Bei naturgemässer Ernährung ist eine Bildung von Hämorrhoiden absolut ausgeschlossen, da weder Übersäuerung noch Verstopfung in Erscheinung treten können. Diese beiden zusammenhängenden Umstände sind Ursachen von Hämorrhoiden. Sorgen Sie vor allem für eine reguläre Darmtätigkeit, denn durch die Verstopfung werden die wunden Gewebe immer wieder neu gereizt, und aufgerissen, zudem wird der Körper bei Verstopfung wieder neu vergiftet.

Einläufe mit Olivenöl, dem einige Tropfen Eukalyptus-Öl beigegeben werden, sind als örtliche Behandlung das Beste, was wir bis heute kennen gelernt haben.

**Ohrenfluss:** Frau W. S., St. Gallen-0. Der Ohrenfluss des Knaben hängt ziemlich sicher mit den vorausgegangenen Masern zusammen, die jedenfalls nicht richtig ausgeheilt sind. In einigen Fällen hat ein zeitweises Spülen mit lauwarmem Wasser mit etwas Eukalyptusöl ausgezeichnete Dienste geleistet.

Auf jeden Fall raten wir Ihnen, den Knaben naturgemäss und vorwiegend mit Rohkost, vor allem mit Früchten zu ernähren, da dadurch eine intensive Körperreinigung eintritt, die auf das örtliche Leiden unbedingt entlastend und mit der Zeit heilend wirkt.

Beachten Sie zudem den Artikel über Lehm (Heilerde), der in der gleichen Nummer erscheint.

Lassen Sie Kochsalz unbedingt aus der Nahrung weg, da solches bei allen ähnlichen Leiden einen ganz bedeutenden Einfluss ausübt. Geben Sie dem Knaben auf keinen Fall verstopfende Nahrungsmittel wie Kakao, Schokolade, Käse, ebenso auch keine Eier und kein Fleisch. Achten Sie darauf, dass die Haut immer gut arbeitet, was besonders durch regelmässiges Baden, nachheriges Ölen und Massieren unterstützt werden kann.