

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: 10

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>

«Wieso auch, Schiller trug ihn auch,
Es ist somit ein alter Brauch!» —

Wenn also schon jene zugeknöpfte Zeit sich diese Freiheit nehmen durfte, warum dann in unsern fortschrittlichen Tagen, die doch so grosszügig sein wollen, noch dagegen auftreten? —

Ist die Kleidung des Mannes nicht schon lästig genug? Soll er sich auch die kleine Freiheit, die ihn doch ein wenig ungehindert Atem schöpfen lässt, wieder durch einen steifen Kragen nehmen lassen? Es ist leider tatsächlich der Zug der Zeit, dass man aus Liebe zur steifen Etikette das Alte mit ins Neue hinübernimmt und solches als völlig naturgemäss betitelt. Dadurch aber hat man der Sache in keiner Weise gedient. Wer nicht den Mut findet, sich selbst aus den ängstlichen Schranken des ungesund Hergebrachten zu lösen, oder wer nicht das Bedürfnis dazu empfindet, sollte die andern, die in der Hinsicht das Angenehme mit dem Unbehaglichen vertauschen, nicht befehlen, oder, wenn sie es tun, sich nicht in die Reihen derer stellen, die dem Unnatürlichen den Rücken gekehrt haben, sondern sie sollen sich getrost zum «Völklein Etikette» wenden und von dort aus ihre Pfeile loslassen. — Wenn sich der fortschrittlich Eingestellte nicht stösst am Handeln des Rückständigeren, so sollte dieser die gleiche Grosszügigkeit wahren. — Es ist immerhin noch nicht gerade schlimm, einen Schillerkragen zu tragen, wenn man bedenkt, dass zum Beispiel Dr. med. Frd. Wolf anrät, gesundheits halber darauf hinzuwirken, dass man, wenn auch nicht gerade in den belebten Strassen, so doch ausserhalb der Stadt, in der freien Natur, auf Wald- und Wieswegen, unangefeindet in den Badehosen herumwandern kann. — Wenn wir mit unsrer Forderung auch lange nicht so weit gehen, so sind wir doch überzeugt, dass sich die gesamte Männerwelt glücklich fühlen würde, wenn es plötzlich Mode wäre, in kurzen Wanderhöschen, mit leichtem Schillerhemd und Riemensandalen sich der Sonne erfreuen zu dürfen, anstatt sich in schweren Wollwamsten herumplagen zu müssen.

Fragen und Antwort

Verschiedene Fragen sind für die kommende Festzeit aus dem Leserkreis aufgeworfen worden, die eigentlich nicht in das Gebiet der Krankenpflege gehören, sondern besser ein Vorbeugen, ein Verhüten genannt werden können. Es freut uns, dass die Einsicht bereits so weit gediehen ist, dass man sich fragt: «Was sollen wir tun, um Schädliches zu meiden?», statt wie früher einfach blindlings erst geniessen, um nachher bittere Folgen durchkosten zu müssen. Die erste Frage, die wir zur Erläuterung bringen möchten, mag nicht nur für Festtage von grossem Nutzen sein für alle Mütter, die sie beachten, sondern Segen spenden das ganze Jahr. Sie lautet ungefähr folgendermassen:

«Was bietet gesunden Ersatz für die gewohnheitsmässigen Süssigkeiten und Schleckereien der Festtage? an Frau E. B. in Zürich.

Die Festtage lassen es wirklich zu, dass man die kleinen Kindermägen mit allen Süssigkeiten und Schleckereien anfüllt, die man sich nur denken kann. Wie schädigend solches wirken kann, wissen vor allem die Ärzte, die nachher an die vielen Kinder-Krankenbettchen zu treten

Man kann ein Kind sehr lieb haben, ohne ihm übertriebene Zärtlichkeiten anzutun.

haben. Im Interesse jeder einsichtigen Mutter raten wir daher, mit den alten Bräuchen erbarmungslos zu brechen und den Kindern weit lieber Süßigkeiten darzubieten, wie sie die Natur in ungefälschter Weise schenkt. Sind Datteln nicht eine herrliche Nahrung! Allerdings darf man keine präparierten wählen, sonst hat man sich des Vorteiles wiederum beraubt! Wenn man aber bedenkt, dass Datteln oft lange Zeit die Hauptnahrung der Araber bildet, so wird man gewiss gerne diese gesunde, kräftigende Süßigkeit den Kindern darreichen! Auch Feigen und kernlose Weinbeeren lieben die Kleinen überaus und bereits kauft sich die Schuljugend für ihr Fünfrappenstück ein «Hämpfeli» Rosinen, statt eines Zuckerstengels. Wenn man zudem bedenkt, dass es bereits eine erfreuliche Zahl von Fruchtpasten gibt, dass solche sogar als «Zehnerstückli» zu erstehen sind, so steht dem mütterlichen Sorgengeist nichts mehr entgegen. Sie braucht das Kind keine wertlosen Weggli, kein schwammiges Weissbrot verschlingen zu lassen, es wird ihr frisch und froh gedeihen, bei den ungefälschten Gaben der Natur. Wenn ihr also ratlos seid, ihr verantwortungsvollen Mütter, was ihr euren Lieblingen zukommen lassen dürft, so geht ins Reformhaus und wählet euch Avoba-Fruchtpasten, Nuxostengeli, Datteln, Feigen oder sonstige Trockenfrüchte! Sind die Festtage erst vorüber, so wird das Kind von selbst wieder mehr frisches Obst und Vollkornbrot verlangen, wenn es überhaupt viel anderes fordert, so lange man es nicht selbst mit dem süßen Vielerlei bekannt macht. —

Naturgemässe Getränke auf dem Festtagstisch: an Fr. A.-S. in Winterthur. Es ist ganz recht, wenn Sie sich Gedanken machen, was Sie an Stelle der früheren Getränke Ihren Lieben zur Tafelfreude gewähren dürfen, ohne deren Gesundheit zu schädigen. Dass Sie dabei ohne weiteres vom Bohnenkaffee absehen und zu koffeinfreiem Getränk greifen, begreifen wir sehr wohl. Vielleicht sagt Ihnen auch einmal ein Gesundheitskaffee zu oder die Mischung von beiden zusammen. Statt Schwarztee wählen Sie einfach entweder Matetee, auch Edentee wird Sie befriedigen oder aber auch einmal ein erfrischender Apfeltee. Da die Obsternte leider sehr mangelhaft geraten ist, wird man während der Festtage mit besonderer Wertschätzung alkoholfreien Obstweinen zusprechen, ganz besonders den ausgezeichneten Apfelweinen, die in Reformhäusern in der Regel zu erhalten sind.

Sie sehen, Ihre Lieben werden nicht dursten müssen, besonders nicht, wenn Sie auch noch frische Früchte darreichen. Wir nehmen an, dass Ihnen der Tausch mit dem Gesunden wohl bekommen wird.

Gesunde Backwerke: an Frl. M. in Basel. Wenn Sie Ihre lieben Nichtchen zur Festzeit einladen und es nicht lassen wollen, sie mit Backwerk zu beschenken, dann tun Sie wirklich gut daran, wenn Sie solches aus Vollkornmehl, aus Rohrzucker und den herrlichen Nuxoprodukten aus dem Nuxowerk Kläsi herstellen. Auf diese Weise erhalten Sie gesunde, wohlschmeckende Kuchen und Brötchen und wir raten Ihnen wirklich an, auch die früher üblichen Zuckerbrötchen auf diese Weise zuzubereiten. Sie werden erstaunt sein von deren nährendem, wohlschmeckendem und bekömmlichem Werte.

Neuzeitlich praktische Geschenke. Wie? Sie wissen nicht, was Sie an Nützlichem Ihren Lieben darreichen sollen? Der Frau und Mutter einen Kochfix, und ist die Familie gross, gerade eine Columbus Dampfhaube, denn so lange die Hungrigen noch durch gekochte Nahrung befriedigt werden sollen, bildet es wertvolle Vorzüge, wenn man diese treuen Helfer im Hause hat, und die Hausfrau weiss gewiss den besten Dank dafür. Ist sie jedoch bereits mit diesen Heinezmännchen versehen und

So wenig wie irgend ein anderer Beruf, wird der ärztliche nur von Meistern geführt. (Dr. Federn.)

auch schon mit einer Wedrohmaschine, dann wird die bereits im Novemberheft empfohlene Reib- und Schneidmaschine Lori willkommener Gast sein (Näheres siehe Warenkunde).

Wer sich aber die Wohltat eines Rieselbades noch nie gestattet hat, der möchte nebst dem gesundheitlichen Nutzen reichlich Freude dadurch erhalten! —

Welch ungesunde, spitze Schuhe mit hohen Absätzen tragen doch die Töchter des Hauses! Fort damit, denn sie sollen schöne Füße, rhythmischen Gang und Wohlbehagen empfinden können. Also was besseres als Gesundheitsschuhe schenken!

Gewiss geben die Inserate noch manchen guten Gedanken, weshalb wir Ihnen deren Studium empfehlen.



Eine Universal Schneid- und Reibmaschine. Wie? Sie kennen diese umwälzende Neuheit auf dem Gebiete der Küchenmaschinentechnik noch nicht? Nein, denn es ist ja gar nicht gut möglich, da wir erst heute mit vollem Nachdruck darauf hinweisen.

Denkt euch, ihr Frauen und Mädchen, ihr müsst beim Zwiebelschneiden keine Tränen mehr vergiessen, herrlich! nicht? Und habt ihr dieses Geschäft mühelos besorgt, so könnt ihr ganz einfach durch eine blosse Rechts- oder Linksdrehung, je nach Art des Gemüses und je nach der gewünschten Schnittstärke Rüben, Gurken, Rettiche, Sellerie und Kartoffeln schön gleichmässig zerschnetzeln. Selbst gekochte Kartoffeln und Wurzelgemüse, die doch leicht zerfallen oder zu einer dickbreiigen Masse gequetscht werden, geraten euch aufs beste. Auch Äpfel, Birnen, Rhabarbern, Dörrobst und anderes mehr können gleicherweise tadellos in beliebige Scheiben zerschnitten werden.

Dass die Messer der Maschine, die aus erstklassigem Stahl bestehen, sogar nach Wunsch rostfrei zu erhalten sind, wird mancher Begeisterung rufen. Aber nicht nur dies! Besondere Reibscheiben aus bestem Stahlblech dienen zum Verreiben von allerlei Gemüse, Kartoffeln, Klößen, Brot, Zwieback, gedörrten Früchten und was die Nussmühle ersetzen mag, auch für Nüsse und Mandeln.

Sogar das Garnieren besorgt diese treue Helferin von Maschine mittelst eines besonderen Garniermessers in Würfelform geschnitten, ebenfalls zu jeder beliebigen Stärke verstellbar.

Ein besonderer Einsatz sorgt für die erfreuliche Möglichkeit, Bohnen, Rhabarber, Meerrettich und anderes mehr tadellos schnitzeln zu können und ein weiterer Einsatz ermöglicht sogar das Schneiden von Blattgemüse, wie Spinat, Endivien usw.

Die Leistungsmöglichkeit ist in Anbetracht der Grösse überaus erfreulich, die Zeitersparnis von Bedeutung und der Anblick der bearbeiteten Nahrung von einladender Appetitlichkeit.

Da das Zerlegen und Zusammensetzen der Maschine höchst einfach ist, kann sie sogar von Kindern selbständig bedient werden, was für manche Mutter grosse Erleichterung bedeutet.

Messerscheiben und Reibscheibenringe können einer massiven Legierung wegen nie rosten, wie auch die ganze Maschine, die hochglänzend verzinnt ist, nicht, weshalb sie hygienisch einwandfrei dasteht.

Nachgeben gegen Launen und Eigensinn schädigt schon im zartesten Alter die zukünftige Lebensanpassung. (Dr. Imboden.)