

**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:** 11

  

**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:** 14.04.2026

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

Es ist wahr, dass dieses Gebiet, anschliessend an die Festtagssitten, für den Alltag der Beachtung wert ist. Muss nicht oft das ewige Einerlei der Hausgeschäfte den Frauengeist förmlich einseitig gestalten? Sollte der Frau nicht auch einmal eine Entspannung gegönnt werden? «Wie, das fehlte noch!» mögen manche sich wehrend sagen. Besonders Dorfbewohner, die eifrig bestätigen, dass sie sich Sonntags mit keinem «Werketun» versündigen möchten, sind sehr dagegen, ihren Magen auf das viel geliebte Sonntagsmahl verzichten zu lassen, damit die Mutter, Frau oder Schwester vom Küchendienst befreit werden könnten. Im Gegenteil, was man sich Werktags nicht gestattet, das muss am Sonntag her, ein besonders wohlriechender Braten und ein weissduftender Kuchen. —

Der ganze Sonntagmorgen geht hin, und die Erholung der Frau atmet in Küchendampf und emsiger Tätigkeit, um ja recht vorzüglich zuzubereiten, was nach einer guten Viertelstunde spurlos verschlungen ist! —

Müde legt sich dann die Bäurin mittags schlafen und die Stunden, in denen sie sich geistig erquicken könnte, eilen spurlos dahin. — Die Städterin aber zieht mit ihren Angehörigen ins Freie, bringt es jedoch zu keinem frohen Wanderschritt, denn die Müdigkeit der Woche haftet wie Blei an den Sohlen. —

Im Gegensatz hiezu haben wir jedoch anderseits erfreulicherweise auch schon gegenteilige Berichte erhalten von alt und jungen Ehepaaren. Sonntags darf auch die Frau ruhen und mit ihr sämtliche Mägen, da nur das zubereitet wird, was ohne Mühe erlangt werden kann. Wer auf den Sonntagsbraten nach alter Vätersitte noch nicht verzichten mag, der geniesst ihn halt einfach im Laufe der Woche. —

Am einfachsten löst sich die Frage allerdings bei Vegetariern und Rohköstlern. Sie sind gewohnt, ihre Mahlzeit nach der jeweiligen Lage und dem Hunger zu richten und dass dieser an Ruhetagen nicht besonders gross sein wird, mag jedem sachlich Denkenden wohl einleuchten!

Also weg mit dem Frohndienst der Küche an Sonntagen, so werden die Werkstage umdesto freudigere Arbeiterinnen finden, die voll erholt den sorgenden Pflichten für ihre Lieben nachzugehen vermögen! —

## Fragen und Antwort

**Wacholderbeersaft für Kinder.** An E. K. in Lausanne. Es ist begreiflich, dass Ihr Kind den Avoba-Wacholderbeersaft nicht verdünnt nehmen will, denn dieser ist besonders stark konzentriert und sollte von Kindern und wenn möglich auch von Erwachsenen in Eden-Tee oder Hagenbuttertee genommen werden.

Kindern unter zehn Jahren gibt man nur ein kleines Kaffeelöffelchen voll unter den erwähnten Tee. Für Säuglinge nimmt man nur eine Messerspitze voll in den Schoppen.

Ihre Frage, ob die andern Wacholderbeermarken, die dünner (flüssiger) geliefert werden, besser sind, muss verneint werden. Wacholderbeersaft soll möglichst stark, ohne Erhitzung, im Vakuum\*) eingedickt werden. Je

\*) Vakuum ist ein Apparat, in dem schon mit 35 Grad Wasser zum sprudeln (kochen) gebracht werden kann, was ein Eindicken ermöglicht, ohne die Vitamine zu töten.

Ein Kind, das fortwährend bemitleidet und ängstlich behütet wird, kann nicht zu froher Selbständigkeit heranwachsen.

dünnere er ist, umdesto unvorteilhafter und teurer ist der Saft, denn man kauft das darin noch enthaltene Wasser mit, welches beim Ausziehen, zum Auslaugen beigemischt wurde.

Wenn das Kind den Saft, beziehungsweise den Tee mit dem Saft nicht ohne Zucker nehmen will, dann süßen sie ihn mit Rübensaft, wodurch die Wirkung nicht beeinträchtigt wird. Beachten Sie unter Rubrik «Warenkunde» den Artikel über Rübensaft.

**Dungfreies Gemüse.** An Frau M. W. in Berlin. Es ist selbstredend nicht von gutem, wenn Sie kein dungfreies Gemüse erhalten können, jedoch hält dies eben leider noch schwer inmitten der Mauern der Städte. Die Biedermeierzeit mit ihren Gärten vor der Stadtmauer ist vorbei und der Segen der Schrebergärten reicht leider noch nicht für jeden aus. Die Gemüsefrau aber bringt beharrlich ihr getriebenes Gemüse zu Markt und der Käufer muss sich wohl oder übel damit zufrieden geben.

Gerne nimmt man daher einen guten Rat mit, der das Übel zu mindern vermag. Einen solchen erteilt Dr. Heinr. Meng aus Stuttgart in seinem vielgestaltigen Werk: «Das ärztliche Volksbuch». Es heisst dort unter anderm: «Schlecht riechendes Gemüse (Jauchung) ist zu vermeiden oder nach Lahmanns Vorschrift zu behandeln: man kocht ein grösseres Stück Brot in einem Garnsäckchen mit, es nimmt einen Teil der üblen Duftstoffe auf; das gleiche leistet Holzkohle, die in einem Mullsäckchen beigelegt wird.» Ein einfaches Mittel und ein kleiner Trost. Ganz lässt sich das Übel leider nicht beheben.



**Rübensaft** (Basensirup genannt). Manche Hausfrau wird sich noch erinnern, dass während des Krieges viel Melasse angeboten worden ist an Stelle der mangelnden Konfitüre. Diese Melasse wurde als Nebenprodukt der Zuckerrübenverarbeitung gewonnen und wäre gar nicht schlecht gewesen, von unserm Standpunkte aus, wenn nicht gewisse Zusätze und Herstellungsprozeduren wertvermindernd eingewirkt hätten.

Aus dem reinen, eingedickten Rübensaft jedoch lässt sich ein ausgezeichnete Sirup gewinnen, der zwei grosse Vorzüge besitzt. Erstens ist ein solcher Saft ein ganz vorzügliches Kohlenhydrat, zweitens enthält Rübensaft sehr viel Mineralbestandteile (Nährsalze), und zwar bedeutend mehr Basen als Säuren, weshalb solcher auch Basensirup genannt wird. Ein Überschuss an Basen in einem Nahrungsmittel hilft das Blut entsäuern, und da heute die überwiegende Mehrzahl aller Menschen stark übersäuert sind, sollten die basenüberschüssigen Nahrungsmittel unbedingt den ersten Platz auf unserem Küchensettel einnehmen.

Rübensaft ist zu verwenden wie Honig oder Konfitüre und ist bedeutend wertvoller als letztere. In gewissen Gegenden wird er als «Armer-Leute-Honig» bezeichnet, da Rübensaft mehr als die Hälfte billiger ist als Honig. Das Kg. kommt auf ca. 1.80 zu stehen und ist in den Reformhäusern erhältlich.

Rübensaft eignet sich auch ausgezeichnet zum Süssen von Kinderschoppen und ist viel wertvoller als weisser, ja sogar noch wertvoller als brauner, unraffinierter Zucker.

---

Es ist etwas Wunderbares um den verständigen Trost, den unverwöhnte, vertrauensvolle Kinder in schweren Tagen dazureichen vermögen.