

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: 12

Inhaltsverzeichnis

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>

Das neue Leben

Monatliche Zeitschrift u. Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber A. VOGEL, BASEL

Copyright by Verlag „Das neue Leben“ 1929. Alle Rechte vorbehalten.

No. 12

FEBRUAR 1931

2. JAHRGANG

INHALTSVERZEICHNIS:

1. Glaubst Du's?	241	7. Speisenzettel und Rezepte	252
2. Die Wirkung des Höhenklimas auf den menschlichen Organismus	242	8. Aus dem Leserkreis	254
3. Eine biochemische Bestätigung der neuen Ernährungslehre	244	9. Fragen und Antworten	255
4. Nervöse Kinder	247	10. Warenkunde und Geschäftliches . .	256
5. Vom Kindsein	249	11. Büchertisch und Gedankenaustausch	258
6. Zur Freude der Kinder: „Nit ander Doham, Müetti blibe“	249	12. Inhaltsverzeichnis und Sachregister des 2. Jahrgangs	260

Abonnementspreis für die Schweiz: Einzelnummer Fr. —.50, halbjährlich Fr. 2.80, jährlich Fr. 5.—. Für Deutschland: Halbjährlich Mk. 2.80, jährlich Mk. 4.80. Übriges Ausland: Halbjährlich Fr. 3.50, jährlich Fr. 6.—. Um Nachnahmespesen zu vermeiden, möchte man bei Abonnementsbestellungen an den Verlag, den Betrag stets gleichzeitig auf unser Postcheckkonto V 6883 einbezahlen. In Deutschland Karlsruhe 70423.

GLAUBST DU'S?

Glaubst du, dass sich unter jener schnee'gen Decke
Unter jenem Leichtentuch noch Leben regt?
Glaubst du, dass aus jener ästekahlen Hecke
Wieder Blatt und Blüte sich bewegt?
Ja, du glaubst's du hast es oft gesehen,
Dass der Sonnenstrahl die Kälte bricht,
Dass des milden Märzwinds leises Wehen
Rufet lebensfrohem Frühlingslicht!
Warum aber kannst du es nicht glauben,
Dass der Sieg kommt über Todesnacht,
Warum wohl gehörst du zu den Tauben,
Denen keine Hoffnung freudig lacht?
Ja, du sagst, du hast es nie gesehen,
Dass in dieser kriegerischen Feindeswelt
Jemals Friede freudig mocht' erstehen,
Ungetrübt, so, wie's dem Herzen wohlgefällt!
Darum stellst du dich in jene Reihen,
Die verneinen eine ew'ge Frühlingszeit,
Die verneinen, dass die Sonne werde scheinen
Über wahren Frieden und Gerechtigkeit!

Das ist die wahre Liebe, die immer und immer sich gleich bleibt,
ob man ihr alles versagt, ob man ihr alles gewährt.

Und so nimmst du weg dir Trostesfülle,
Und bereitest dir der Leiden viel,
Während still ein ew'ger Schöpfungswille
Leitet hin zum langersehnten Ziel!
Also, wie des Winters Leiden weichet,
Wie da bricht des Eises harte Macht,
Wie da weg die Not der Kälte schleichtet
Und erneut die Frühlingssonnen lacht,
Also werden bersten alle Feindsgewalten,
Wie das Eis hinweggeschwemmt auf schnellem Strom
Und zurück wird bleiben Friedenswalten,
Sieh, sein Morgenschimmer leuchtet schon! —

S. V.

DIE WIRKUNG DES HÖHENKLIMAS AUF DEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS.

Von Fr. Buser, Sternwarte, Arosa.

Unwiderstehlich rufen die Berge und lassen einem nicht mehr los, wenn man ihre Gefahren und Schönheiten kennen gelernt hat. Noch funkeln die Sterne am Himmel, wenn wir die letzte Unterkunftshütte verlassen, um noch vor Sonnenaufgang die Spitze zu erreichen. Mühelos wandern wir in der kühlen Morgen-dämmerung. Wir stehen nun auf der Bergspitze und erwarten den Sonnenaufgang, ein Schauspiel, das man ungezählte Male erleben kann und doch immer wieder als neues Erlebnis empfindet. Plötzlich schiebt sich der gewaltige Sonnenball hinter den Bergkulissen hervor und schon geblendet wenden wir unsere Augen ab. Rasch wird es wärmer und man legt ein Kleidungsstück nach dem andern ab, um die wärmespendenden Sonnenstrahlen auf den nackten Körper einwirken zu lassen. Welch herrliches Gefühl, wenn die Sonne unsern Körper liebkost. In der Trunkenheit der überwältigenden Schönheit können wir nicht genug von der Lichtflut in unsern Körper aufsaugen. Am Abend zu Hause angelangt, stellen sich Kopfschmerzen ein, der Körper fröstelt und doch glüht die Haut vor Hitze: wir haben einen Sonnenbrand, der uns oft tagelang quält, ja uns sogar recht krank machen kann, weil wir unsern Körper aus Unwissenheit zu lange ungeschützt der Höhensonnen ausgesetzt haben.

Aus einem früheren Aufsatz wissen wir, dass die Höhensonnen sehr reich an kurzwelligen, sogenannten Ultraviolettrahmen ist. Um diesen ungewohnten Strahlenreichtum ohne Schaden ertragen zu können, braucht der Körper Zeit, sich daran zu gewöhnen. Dies kann unter vernünftiger Anwendung von Sonnenbädern, die

Kritik ist leicht, jedoch es in den gleichen Schuhen besser zu machen,
fällt den meisten schwer.