

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 1

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: 08.02.2026

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



Aus dem Leserkreis

F.IV.

Zur Diätfrage bei Tuberkulose. Ein Laienwort. Die Ernährungsfrage ist in letzter Zeit mehr und mehr in den Vordergrund getreten und mit Recht. Die Stellung der Ärzte der Sache gegenüber ist noch eine sehr geteilte. Auf der einen Seite kann man eine zu grosse Hochstellung beobachten, auf der anderen eine gewisse Nichtachtung. Marktschreierische Zeitungsartikel haben zu letzterem Anlass gegeben. Bei dem Bekanntwerden in der Öffentlichkeit konnte man lesen: «Davos und Arosa im Zusammenbruch». Somit hätte man glauben können, ein Radikalmittel sei gefunden worden. Wer nur eine Ahnung hat von Tuberkulose, musste diesen sensationellen Nachrichten sofort skeptisch gegenüberstehen. Dass diese neue Ernährung kein Allheilmittel ist, hat sich jetzt schon leider erwiesen, trotzdem kann sie ein gutes Hilfs- und Heilmittel in manchen Fällen werden. Man wäre jetzt schon um viele Erfahrungen weiter, würden die Ärzte der Diät nicht so ablehnend gegenüber gestanden haben, denn 1926 hat Gerson schon davon berichtet. Die Gerson- und die Sauerbruchdiät, die bis auf das Salzlose jetzt bereits getrennt hervorgetreten, sind die meist umstrittenen Punkte. Für Hauttuberkulose (Lupus) kommt die Diät wohl hauptsächlich in Frage. In dem Lupushaus in Giessen bei Professor Jesionek ist die Diät zuerst angewandt worden. Es wäre sehr wünschenswert, dass ähnliche Anstalten in gesunden Gegenden geschaffen würden oder mehr Diätabteilungen angegliedert. Bei der Unschädlichkeit des Mittels und der Tragik der Krankheit dürfte die Änderung der Ernährung nie unversucht bleiben. Licht, Luft, Sonne werden durch nichts verdrängt, ausserdem spielt der Ruhefaktor, wie bei jeder Erkrankung, eine wichtige Rolle. Wie Tuberkulose-Erkrankungen eine grosse Geduld brauchen bei all den bisher angewandten Mitteln, so ist es bei der Diät auch der Fall. Immerhin ist die Sache schmerzlos und hat den grossen Vorteil, den Körper nicht so anzugreifen. Eine Diät durchzuführen, noch dazu für längere Zeit ohne Anstaltsaufenthalt, ist gar nicht einfach und bedarf der Energie und einer gewissen Intelligenz. Wer schon viel durchgemacht und Enttäuschungen erfahren hat, trotz bester Behandlung, wird mehr Gewähr leisten für eine gewissenhafte Durchführung. Am meisten regen sich die Kranken auf, deren Verhältnisse aus diesem oder jenem Grunde nicht erlauben, eine gewisse Diät durchzuführen. Der Mensch hofft, solange er atmet. Die Schwere der Krankheit erfordert wenigstens den Versuch jedes unschädlichen Mittels, wenn andere Methoden versagt haben. Die Lupuskranken, die nicht ansteckend und meist kräftige Menschen sind, haben infolge ihrer Entstellung hauptsächlich im Gesicht, meist die grössten Schwierigkeiten im Leben. Die Durchführung der Diät in einem einfachen Licht-Luft-Sonnenbad mit leichter Arbeitsverteilung würde für viele schon sehr heilsam sein und die Kosten nicht so hoch gestalten. Solche Diätküchen müssen geleitet sein von Damen, die Interesse für die Sache haben und Kenntnisse besitzen. In den Kochanleitungen bei Tuberkulose (Herrmansdorfer-Sauerbruch, bei Diabetes von Noorden, Wendepunkt Kochbuch Bircher-Benner) ist immer besonders auf die Frauenarbeit hingewiesen. Trotz wirtschaftlicher Not liegt noch mancher Besitz zwecklos da, und manche Frauenkraft, die

In wem bannt nicht die Frühlingszeit
Hinweg des Winters banges Leid?

noch brachliegt, könnte viel schaffen zum Nutzen und Segen für die Kranken und auch für sich selbst. Möchten sich viele Verständige und Gönner finden, die den Kranken Erleichterung schaffen, und ihnen verhelfen könnten, nützliche Glieder der Menschheit zu werden.

M. N., Davos.

In der Skihütte. Mollig warm ist es zwischen diesen vier Holzwänden und nach dem strengen Aufstieg im Schneesturm lässt man sich's gerne etwas wohl sein. Interessant ist es, so nebenbei zu beobachten, was da alles aus den Rucksäcken gekramt wird.

Neben mir sitzen zwei ältere Herren, Mitglieder des S. A. C. Bern, die einen kräftigen Appetit zu entwickeln scheinen. Schinken, Brot, Butter und einen Grog lassen sie sich gut schmecken. Zum Dessert holen sie sich was besonderes hervor und siehe da, es ist wahrhaftig eine Chnuspermischung, wie sie der Rohköstler so gerne geniesst! Und wie ich mich umsehe, gewahre ich zu meiner Freude, dass sie nicht die einzigen sind, die diesem Leckerbissen zum Schluss des Mahles frönen, nein, da und dort wandern Beutel und Schachteln ähnlichen Inhaltes auf den Tisch und ich konnte mir frohgemut sagen, dass es doch ein wenig zu tagen beginnt auf dem Gebiet. Also auch hier wie gewöhnlich: «Erst verlacht man's und dann macht man's». Wenn man es ja schliesslich nur wenigstens Ends aller Ende von andern nachahmt, ist es ja ohnedies zum eigenen Wohle!

Kräftig und mit gutem Appetit sprachen denn auch alle der als Tourenproviant noch etwas ungewöhnlichen Nahrung zu, denn Früchtenbrote, Fruchtpasten, naturreine Datteln und andere Trockenfrüchte nebst Nüssen, kurz, was immer man zur Rohkost gerne geniesst, wanderten auf die Tische und von dort als tüchtige Hungerstiller in sämtliche Mägen der Anwesenden.

Schade nur, dass diese natürliche vollwertige Nahrung in den Skiklub- und S. A. C.-Hütten noch nicht an der Tagesordnung sind und eigentlich noch keinerlei Aufnahme darin gefunden haben.

Nun, hoffen wir, es gehe keine zehn Jahre mehr bis Schwarzbrot, Nüsse und Trockenfrüchte auch in den genannten Hütten zu jedermanns Wohle dargeboten werden, denn es würde von vielen schon heute sehr begrüßt.

A. M.

Auch eine Beigabe als Blick ins neue Leben.

Und über Nacht wird triumphieren Licht,
Das hell die Finsternis durchbricht!

Es war in sorgloser, sonniger Jugendzeit! Auf der Schulbank lasen wir's, aus der Feder eines beliebten Dichters, der in farbigen Bildern all das bunte Geschehen des Menschenlebens niederlegte, oft Heiteres, dann wieder schwere, dumpfe Fragen, oft Ermunterndes, dann wieder bittere Anklagen und unsere sorglose Jugend konnte nicht verstehen, dass neben so viel Sonnenschein, so viel Leid und Gram, so viel Kummer und Schmerz sollte wohnen können. —

Die Jugend aber geht dahin mit ihrem lieben Schutz des Elternhauses, das Leben öffnet seine weiten Tore und geschäftig dringt Erleben auf Erleben auf die jungen Gemüter ein. Von all jenen aber, die mitten in der Jugendsonne es nicht verstanden haben, dass soviel Ungemach auf Erden durch Menschenhand sollte herrschen, von all jenen vorwärtsdrängenden Menschenherzen hat es mehr als eines in seiner offenen Treuerzigkeit bitter erfahren, dass es Tatsache ist, was ihm schon der Dichter in fröhtester Jugend warnend zugerufen hat und es kann mit ihm sagen: «Ich habe nicht geglaubt, dass unterm Himmelszelt, solch eine Sammlung

Die Wahrheit richtet sich nicht nach uns, wir müssen uns nach ihr richten. (M. Claudius.)

Schurken blühe in der Welt! und fast geht es einem jeden von ihnen, wie unserm Gottfried Keller, der sich überlegte, ob er nicht sein Herz schliessen wolle vor den unerwünschten lästigen Gästen, die seiner Seele Heiligtum rücksichtslos bedrängten. Aber auch sie erholen sich immer wieder von Schmerz, Enttäuschung und Bedrückung, denn sie wissen, dass trotz dem Morgengrauen des kommenden Weltenfrühlings, die Mächte der Finsternis geschäftiger sind als je, allen Sonnenschein zu untergraben und alles frohgemute Handeln und Empfinden lahmzulegen. Daher nehmen sie immer und immer wieder den Kampf von neuem auf. Sie wissen, dass es tagt und diese frohe Zuversicht hebt sie über die Schatten der trüben Erfahrungen hinweg und es ergeht ihnen wie jenem alten Mütterchen in einsamer Bergwelt. Jahre bittern Leids liegen auf seinen gebeugten Schultern, Jahre schweren Grams sind hinter ihm, einsam steht es da, es, das einst seine Familie hegte und pflegte, einsam, ein morsches Bäumchen der Bergwelt, das keinen Tag weiss, wann es vom drohenden Winde geknickt wird. Noch immer aber hebt es die Augen freudig auf zu den Bergen, von welchen ihm Hilfe kommt, und hat es auch verlernt, sich auf Menschen zu verlassen, so hängt es desto mehr an jener Hilfe, die das klare Wunder der Bergwelt geschaffen hat und jedem, der es in seiner Einsamkeit aufsucht, erzählt es, von dem grossen Wunder, das es erwartet, von dem Frieden der Bergwelt, der den geplagten Menschen zuteil werden wird. Es sieht das Morgenrot erstehen und es weiss, dass über Nacht, Licht wird triumphieren. —

F. S.

Frage und Antwort

Säuglingernährung. An Frau A. H. in Grüningen. Ihre Fragen betreffs Säuglingsnahrung sind vollauf berechtigt, denn Mutterliebe sorgt zeitig vor. Daher möchten wir Sie vor allen Dingen vorerst ermuntern, dafür Sorge zu tragen, Ihrem erst drei Monate alten Kinde die Muttermilch recht lange, mindestens sechzehn Monate erhalten zu können. Von dem Zeitpunkt an genügt ausschliessliche Milchernährung ja ohnedies nicht mehr vollauf, da das Kind verschiedene, zum Aufbau notwendige Stoffe, die es von der Mutter für die ersten Monate miterhalten hat, aufgebraucht hat und solche nicht zur Genüge in der Milch enthalten sind.

Wenn Sie selbst der nötigen Ruhe pflegen können, das heisst, vor allem vor dem Stillen sich eine Viertelstunde bis zehn Minuten niederlegen, so helfen Sie zu erhöhter Stillfähigkeit mit. Während der Nacht dürfen Sie ihren Liebling ruhig fasten lassen, damit Sie selbst die nötige Nachtruhe nicht entbehren müssen.

Ferner müssen Sie darauf achten, dass das Kind die Brust immer schön leer trinkt, denn je sorgfältiger diese Notwendigkeit Beachtung findet, desto reichlicher vermag die Milch wieder zu fliessen. Genügt eine Brust nicht, so reicht man die zweite. Genügt die gesamte Milchmenge für den Tag nicht völlig, so tun Sie gut, eine Schoppenmahlzeit einzufügen, da während der Ruhepause die Brüste sich wieder erholen können und oftmals ist das Zurückgehen der Milch nur eine Sache vorübergehender Art. In vielen Fällen stellte sich vermehrte Stillfähigkeit ein, wenn man nicht nachliess mit dem regelmässigen Ansetzen des Kindes. Fügt man umgekehrt einer Muttermilchmahlzeit noch Schoppennahrung bei, so entsteht leicht die Gefahr, dass das Kind sich merkt, dass nachträglich noch reichlichere Nahrungsgabe folgt und findet es bald nicht