

**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

**Buchbesprechung:** Büchertisch

**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:** 20.02.2026

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

Dass der ungeschälte Reis neuneinhalbmal so viel Nährwert besitzt wie der raffinierte, mag bereits dem Volke zur Kenntnis geworden sein. Seine längere Kochdauer wird jedoch oft als Nachteil empfunden, doch ist auch hierin Abhilfe geschaffen durch Verwendung von Flocken.

Die ungerechte Verachtung, die in vielen Gegenden dem Mais als sogenannte Viehnahrung entgegengebracht wird, trifft die Maisflocken nicht, weshalb der Mais in Flockenform wieder allgemein auf unsren Tischen wird erscheinen dürfen.

Der Wert des Hafers war besonders unsren Vorfahren bekannt und war meist täglicher Gast bei ihnen. Ihre kraftstrotzende Gesundheit glaubte man dem reichlichen Genuss von Hafer zusprechen zu dürfen. Die Haferflocken waren daher auch die ersten, die den Zug der Getreideflocken eröffnete und ihnen folgten die Weizenflocken, die bald als unentbehrlicher Begleiter der Haferflocken erfunden wurden, denn die erhitzende Art des Hafers fand einen günstigen Ausgleich durch die Vermischung mit Weizen.

Es wird wohl keine Hausfrau mehr bestreiten, dass ihr mit dem Geschenk der Avoba-Feinflocken eine willkommene Bereicherung des Küchenzettels möglich ist, nur fehlen ihr eventuell noch die notwendigen Rezepte und diese werden folgen.

#### RICHTIGSTELLUNG.

**Bodaniapflanzensaft.** In der letzten Nummer kam leider ein Namensfehler vor, den wir mit diesem berichtigen möchten. Es wird dort in einem Inserat auf die Bodaniapflanzensaft hingewiesen. Statt «Bodania» steht aber Bodama geschrieben, was also unrichtig ist. Man merke sich daher für Bestellungen den richtigen Namen, nämlich: «Bodaniapflanzensaft». Siehe nochmaliges Inserat.

---

#### BUCHERTISCH.

Elsbeth Friedrichs: «Lernt wieder sehen». Verlag Paul Schrecker, Grimma in Sachsen. Preis Fr. 4.—

Ein interessantes Buch liegt vor dem Leser, denn was früher unmöglich erschien, hier sprechen Tatsachen, die zum Staunen sind.

Elsbeth Friedrichs, die Schülerin und Patientin von Dr. William H. Bates, Augenarzt in New-York, stellt dessen neue Heilwege für kranke Augen in interessanter Weise dar. Das Buch bildet eine einfache Anleitung zur Selbstbehandlung von Sehstörungen und zur Aneignung grösserer Sehschärfe für Augenkranke und Gesunde.

Ein Ansporn an alle, deren Augen leiden ist die darin enthaltene bestimmte Zusicherung: Ihr könnt wieder sehen lernen, und zwar aus euch selbst heraus, durch die natürlichen Kräfte, welche latent in euch liegen, ihr könnt sehen lernen ohne Messer, ohne Medizin, ohne Gläser! «Welcher Umsturz auf dem so wichtigen Gebiete. Wie muss es einem Blinden zumute sein, wenn er durch die empfohlenen Übungen, die er mit begeisterter Willenskraft durchführen wird, erkennen kann, dass nur eine völlige Schwächung vorhanden war, und er deren durch richtiges Heilverfahren Herr werden kann!»

«Die Symptome unvollkommenen Sehens sind fast immer Symptome unvollkommener Einbildungskraft.» So urteilt Dr. med. W. H. Bates und baut auf seinem Erkennen neue Heilwege auf, die für jeden von grossem Interesse sein mögen.

Dr. med. O. Wirz: «Die Harn- und Nierenleiden». Verlag Fr. Paul Lorenz, Freiburg, Baden. Preis Fr. 1.90.

Welch eine Beruhigung ist es für den Laien, wenn er erkennen kann, dass Ärzte sich für eine giftlose Behandlung der Krankheiten einsetzen, besonders da, wo es sich um schmerzhafte, schwerwiegende Erkrankungen handelt. In obiger Schrift zeigt Dr. med. O. Wirz eine Behandlung bei Harn- und Nierenleiden, die ohne Spritz- und Schmierkur, ohne Quecksilber und Salvarsan, völlig giftlos zur Heilung führen kann. Jeder Betroffene ist dankbar, einen natürlichen Weg zur Heilung vorgezeichnet zu erhalten und greift mit Interesse zur gebotenen Hilfe.

Dr. med. O. Wirz: «Krankheitsbefund» (Diagnose aus der Regenbogenhaut). Verlag Paul Lorenz, Freiburg i. Br. Preis Fr. 2.50.

Ein Arzt, der der Augendiagnose feindlich gegenübersteht, stellte sie einmal als verbrecherischen Irrtum dar.

Es ist daher dem Laien sehr angenehm, ebenfalls von ärztlicher Seite her das Gegenteil durch obige Schrift bekundet zu erhalten. Dr. med. O. Wirz, ein entschiedener Freund naturgemässer Heilweise, stellt darin mit bestimmter Sicherheit fest, dass es weder auf Irrtum, noch auf Täuschung beruhe, dass sich tatsächlich die körperlichen Störungen und Veränderungen getreu im Auge widerspiegeln. Selbstverständlich kann sich nicht ein jeder dieser Kunst bemächtigen, so wenig wie ein jeder Maler, Musiker oder sonst ein Künstler sein kann. Es gehört auch hiezu, wie zu allem, das recht getan sein will, eine gewisse Begabung, und die mag dem verurteilenden Arzt abgegangen sein, so dass er die buchstäbliche Wahrheit: «Das Auge ist der Spiegel der Seele» nicht als buchstäblich richtig hat erfassen können, wiewohl das Auge, wie bereits erwähnt, nicht nur das geistige, sondern auch das körperliche Sein und Wesen widerspiegelt oder kund gibt.

Wer der Frage noch fremd gegenüber steht, ihr sein Interesse jedoch gerne zuwendet, der wird in genannter Schrift sich eine grundlegende Anschauung verschaffen können.

Dr. med. O. Wirz: «Die Nervenschwäche und ihre Behandlung». Fr. Paul Lorenz Verlag, Freiburg (Baden). Preis RM. 2.20.

Der Verfasser zeigt unter anderm, wie schwerwiegend es für manches Menschenleben geworden ist, wenn es in jungen Jahren über seine Kräfte hinaus, entgegen aller natürlichen Lebensbedingungen hinter dem Studium festgeankert bleiben musste, um ja das festgesetzte Ziel der Ehre erreichen zu können, so die Nervenkräfte für Jahre hinaus zerstörend.

Er zeigt allerdings auch andere Schädigungen des Nervensystems, durch Alkohol, Medizingifte, entwertete Nahrungsmittel und falsche Ernährung und deckt dabei unbarmherzig das auf, was das anerkannte Wissen bis vor kurzem als richtig hingestellt hat. Da seine Ausführungen sachlich aus der Praxis gegriffen sind und keinen blinden Fanatismus vertreten, mögen sie vielen ein guter Wegweiser sein, denn nur wenige erfreuen sich ja in unsrer aufgeregten Zeit noch einer vollen Nervenkraft.

Alle hier besprochenen Bücher und Schriften können auch durch den Verlag „Das Neue Leben“ ohne jeden Preisaufschlag bezogen werden. Bei Bestellung mehrerer Bücher erfolgt Frankozusendung. Man schicke den Betrag auf unser Postscheckkonto Basel V, Nr. 6883, (in Deutschland auf das Postscheckkonto Karlsruhe, Nr. 70423).