

<b>Zeitschrift:</b>	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	3 (1931-1932)
<b>Heft:</b>	2
<b>Artikel:</b>	Was sollen wir essen, was sollen wir trinken?
<b>Autor:</b>	Steinmetz, Stefan
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-968604">https://doi.org/10.5169/seals-968604</a>

### 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>**

sind tatsächlich viele unsrer Kinder und vor allem viele der heranwachsenden Jugend.

Welche Wohltat, da zu erkennen, dass es gleichwohl bereits tagt, dass es bereits da und dort Schulen gibt, die den Schulzwang umwandeln in freies Erleben, die die Auffassungskraft spielend arbeiten lassen, die Frohsinn und geistige Frische pflegen und die körperlicher Gesundheit die Türe öffnen.

Neuzeitliche Werke zeigen des öftern beredte Bilder und gestatten einen eindrucksvollen Blick in die wichtigsten Fragen des Unterrichts- und Erziehungswesens. Wer die Gedanken je schon verfolgt hat, freut sich, daraus ersehen zu können, dass sowohl im Gebirge, als auch am Meeresstrand, ja, sogar in dem Steinhaufen der Städte fortschrittliche Bestrebungen am Werke sind.

Möchte es rasch vorwärts gehen mit diesen Umgestaltungen, damit unsere Kinder frei und froh der Sonne entgegensehen und frisch gekräftigt fähig sind, Träger der kommenden Friedenszeit zu werden.

---

## **WAS SOLLEN WIR ESSEN, WAS SOLLEN WIR TRINKEN?**

Von Stefan Steinmetz.

So fragen viele Menschen, weil sie den natürlichen Instinkt verloren haben, weil sie vielfach schon als Kind falsch ernährt wurden. Früher machte es die Mutter, wie es die Grossmutter gemacht hatte. Dies geht doch jetzt nicht mehr, wo die emanzipierte Frau alles viel besser versteht, und auch manchmal mit Recht. In Amerika ist es ganz besonders arg. Die Hausfrau will in der Küche möglichst wenig zu tun haben. Daher kauft sie Konserven, fertige Speisen, Marmelade, getrocknetes (geschwefeltes) Obst, und macht sich und ihre Familie dabei krank. Man muss unbedingt «Kultursiechtum und Säuretod» lesen, um sich ein Bild zu machen, wie gegenwärtig Nahrungsmittel «verbessert» werden. Dies jedoch ist ein «Verbösern».

Giftmischer lässt man nicht ungestraft ihr Handwerk ausüben. Wenn aber wissenschaftlich die Menschheit durch entwertete, mit Chemikalien zersetzte, entvitaminisierte Nahrung krank gemacht wird, wie ist dies?

Der Schöpfer hat dem Menschen die richtige Nahrung gegeben. Je unmittelbarer sie der Mutter Erde entnommen wird, desto gesünder muss sie sein! Die Essensfrage wird gewöhnlich vom Geniesserstandpunkt, dem Stande des Geldbeutels und auch des Hungers betrachtet, wobei die Genußsucht den Ausschlag gibt. Das Essen ist wichtig, weil es die Arbeitskraft erhält, weil es das Leben durch die Gesundheit erst wertvoll macht. Gesund-

---

Pflanzenstoffe sind genügende Nahrung für den Magen, wir brauchen nicht wertvolle Lebewesen hineinzustopfen. (Seneca.)

heit ist der wirkliche Reichtum, den man erst schätzt, wenn man ihn verloren hat.

Diesen Reichtum kann jeder erwerben, wenn er als Mensch Herr über seinen Willen und üble Gewohnheiten, die sich eingebürgert haben, wird. Der Schwerpunkt der Ernährungsfrage liegt nicht in der Beachtung von Kalorien oder Nahrungsmittel-tabellen. Nur kein Ernährungsfanatiker werden! Aus der Bibel wissen wir, dass im Paradies den Menschen Obst und Körner-nahrung \*) gegeben wurde, wobei sie 700 bis 900 Jahre alt wurden. Als späterhin, nach der Sündflut, den Menschen auch Fleisch zur Nahrung erlaubt wurde, ging das Lebensalter ganz augen-scheinlich in wenigen Generationen so zurück, dass es jetzt nur noch wenige Dezenien beträgt. Ist dies nicht ein deutlicher Fingerzeig, der darauf hinweist, welche Nahrung die gesündeste ist? Gewiss, deutlich ist die Sprache, wenn auch noch andere, schwerwiegende Faktoren an der Degeneration mitgearbeitet haben.

Das Fleisch ist ein Genuss- und Reizmittel und steht da bald auf gleicher Stufe wie Kaffee, Alkohol, Tee usw. Der Stoff-wechsel wird angeregt und dadurch entsteht das Gefühl der Kraft und des Wohlbehagens. Der Nährwert des Fleisches ist sehr ge-ring einzuschätzen, weil die Vitamine der Pflanze, die dem Tiere zur Nahrung gedient haben, nicht mehr wirkungsvoll im Fleisch enthalten sein können. Sein Leben ist verbraucht, so bald das Tier getötet wurde. Der Schwerpunkt der Essensfrage liegt nicht in der Berücksichtigung des Eiweisses, der Nährsalze usw., son-dern in der Natürlichkeit der Nahrung, denn nur in dieser sind Vitamine, also auf deutsch, das Leben wirksam enthalten. Vita-mine sind wie ein Funke, welcher die Gasmischung in einem Motor zur Entzündung bringt und so dessen Energien auslöst. Der Funke hat ohne den Brennstoff keinen Wert, ebenso wenig der Brennstoff ohne den Funken.

Wer Lust zur Fleischnahrung hat, esse diese. Die auf Weide und im freien Lauf aufgewachsenen Tiere, Schafe, Hühner, Wild, Fische sind dabei gesundheitlich wertvoller, als das Fleisch des Stallviehes, besonders des Schweines. Häufig sind die Frauen selbst schuld, wenn der Mann nach dem Essen zu stark ge-salzener, pikanter Speisen, Heringen, nach gepfefferter Wurst, Gulasch usw. ins Wirtshaus geht und dadurch nicht nur der Fa-milie, das Wirtschaftsgeld entzieht, sondern auch seine Nach-kommenschaft unter Umständen schädigt.

---

\*) Wir bezweifeln, dass Körnerfrüchte paradiesische Nahrung sind. Sie gehören vielmehr in die Zeit nach der Ausweisung aus dem Paradiese, wo der Mensch sich seine Nahrung selbst erkämpfen musste. (Die Redaktion.)

---

Pflanzennahrung bedingt keine Askese, sondern erhöht den Genuss der Nahrungsaufnahme.

Es ist eine alte Erfahrung, dass man bei Speisen aus vollwertigem Mehl und Brot, bei Obst und Salaten, besonders bei der Nahrung, die man roh essen kann, keinen Durst und Drang nach dem Alkohol hat. Auch durch Kartoffeln in jeder Form, besonders durch Pellkartoffeln mit Salat, wird der Mensch sich gesund nähren. Gemüse soll man nur dünnen, das Kochwasser nicht abschütten, weil sonst die Nährsalze verloren gehen.

Soviel wie irgend möglich soll man alle Nahrung, welche die Natur hervorbringt, roh geniessen, zum Salat keinen Essig, sondern Zitronen verwenden. Man hüte sich dabei vor viel Zucker und Süßigkeiten. Zucker geniesst man durch Obst in jeder Form. Die Frauen-Emanzipation sollte dazu führen, dass in der Küche weniger gekocht wird, denn die Kochkunst ist mitschuldig an der kranken Menschheit. Iss roh, so wirst du froh, iss kalt, so wirst du alt.

Entgegen der allgemeinen Auffassung, dass die Nährstoffe in der sogenannten Kleie vom Menschen nicht verdaut werden könnten, fand ich bald, dass in denselben eine geheimnisvolle Kraft ruht, die man jetzt als die Vitamine erkannt hat. Es ist das Leben, das man nicht analysieren kann, das dennoch Sonnenkraft mitenthält. Dazu braucht man keine Beweise durch die Retorte, dies kann jedermann selbst am eigenen Körper erproben.

Dabei wird das Essen eine Freude und ein Hochgenuss werden. Der Gaumen wird für die Geschmackkreize, die in der naturgemässen Nahrung enthalten sind, empfänglicher. Die Speichelabsonderung und damit auch die Verdauung wird lebhafter. Gesundheit und Lebensfreude bis ins hohe Alter werden erreicht werden können, unter sonstig normalen Lebensverhältnissen.

Aus: «Fehlerhafte Ernährungswirtschaft». E. Pahl, Verlag, Dresden.

---

## DER GRUNDSATZ DER PERSÖNLICHEN FREIHEIT IM KAMPF GEGEN DEN TABAK.

Nach einem Vortrag von Prof. Dr. Reinh. Strecke r, Berlin.

Die Tabakfrage hat viel Verwandtes mit der Alkoholfrage. Wenn der Tabak auch den einzelnen Menschen vielleicht nicht in gleichem Masse schädigt wie der Alkohol, und seine sozialen Auswirkungen weniger katastrophal sind, so belästigt sein Gebrauch doch einen viel grösseren Kreis von Menschen. Man denke an das Rauchen in geschlossenen Räumen, auf der Eisenbahn usw. Wie unangenehm ist das Verschmutzen der Zimmer mit Zigarrenasche, wie ekelhaft das häufige Ausspucken der Raucher! Aber der Raucher selbst hat ja kein Gefühl dafür,

---

Ich glaube bestimmt, dass die Enthaltsamkeit von Fleisch der Gesundheit förderlich ist, oder umgekehrt, dass der Fleischgenuss schädlich ist. (Tolstoi.)