

**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:** 2

**Artikel:** Acht Gebote zur Erhaltung eines hohen Alters

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968607>

#### 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:** 19.02.2026

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

Der Zustand dieser Hühner wird in wenigen Wochen für sich selber sprechen.

Die Kinder haben auch noch für den Käfig 5 zu sorgen, der wahrhaft fürstliche Nahrung bekommt; nämlich Weissbrot, Weissmehlzwieback, alle möglichen Feingebäcke, Kuchen, Weizen-crême, Farina, Makkaroni, Mais- und Haferflocken, Puffmais, Puffreis, Karamele, Sodawasser, Limonade und andere künstlichen Getränke.

Wenn diese Hühner ihr Gefieder herabhängen lassen und anfangen, sich in die Ecken des Käfigs zu verkriechen, um die Dunkelheit zu suchen, so wird deren beklagenswerter, dem Tode entgegengehender Zustand den Kindern eine ernste Lektion über die Beziehungen von Nahrung und Leben sein.

In diesem Stadium der Versuche werden die gesunden Hühner des 1. Käfigs in No. 6 getan und dort auf der Diät des Käfigs No. 5 so lange gehalten, bis auch sie die gleichen Krankheits- und Auflösungssymptome wie ihre Nachbarn zeigen.

Die Hühner in No. 2, 3, 4 und 5 werden gleichzeitig in die Nummern 7, 8, 9 und 10 gesperrt, wo sie auf der natürlichen, nährsalzreichen Nahrung des Käfigs No. 1 gehalten werden.

Die Schulkinder werden sehen, wie die kranken Hühner sich schnell erholen, und wie auch die Hühner in Käfig No. 6 rasch wieder gesund werden, wenn man ihnen ihr altes, gutes Futter gibt. Das alles wird eine Lektion fürs Leben sein. Wenn sie später in die Welt hinausgehen und eine Familie gründen, dann werden sie wissen, dass das Ausserachtlassen der Naturgesetze wegen dummer, äusserer Vorteile mit Verlust von Gesundheit und Lebensglück bezahlt werden muss; nicht nur von ihnen selbst, sondern auch von jenen, die von ihnen abhängig sind.» —

Es wird wohl niemand abstreiten wollen, dass eine solch erlebte Lektion wirklich die eindringlichste und leichteste Lehre fürs Kindergemüt ist. Der Staat sollte eben weniger Zeit, Kraft und Geld für Kriegszwecke ausgeben, dann würde es ihm zur Freude gereichen, solch wunderbar lehrreiche Anschauungen auszusinnen und zu verwirklichen.

---

## ACHT GEBOTE ZUR ERHALTUNG EINES HOHEN ALTERS.

Aufgestellt von einem Chinesen vor 33 Jahren.

Es ist richtig, dass wir heute viele neue Errungenschaften auf dem Gebiete der naturgemäßen Lebensweise verzeichnen können und immer wieder ertönt die freudige Posaune in den Blättern der Forscher um neu Erschafftes und Errungenes bekannt zu geben.

---

Schwere Zeiten sind oft die lehrreichsten Zeiten, darum lass dich nicht entmutigen, sondern kämpfe.

Neu ist manches für uns, was anderen bereits alt bekannte Tatsache ist, und wenn heute alle Blätter voll des Ruhmes sind über die Entdecker einer kochsalzfreien Diät mit wundervoller Wirkung bei Tuberkulose etc., wenn andere, Hygieniker und Ärzte nach neuem Stil mit ihren Errungenschaften glorreich durch die Felder der Presse wandern, dann sollten wir daran denken, dass in einem gewissen Sinne nichts Neues unter der Sonne geschieht, da alles nur ein Wiederfinden einst getragener Perlen ist.

Wenn wir in alten, vergilbten Blättern früherer Forscher aus dem Lager der Studierten, wie auch der Laien herumschnüffeln, werden wir manchen Ausspruch des Staunens über unsere Lippen bringen müssen, denn manche grosse Erkenntnis ist vielfach in einfachen, schlichten Worten klar und bestimmt niedergelegt, jedoch die Schale in welcher der Schatz geborgen und geboten wurde, mag der Umwelt vielleicht zu einfach und schlicht gewesen sein.

Interessant ist z. B. die Aussage eines Chinesen, namens Wu Ting Fang, einem Journalisten gegenüber, auf die Frage, wie er seinen bekanntgegebenen Vorsatz, alt zu werden, auszuführen gedanke. Der Chinese erwiederte:

1. Ich habe mein Frühstück aufgegeben und nehme nur zwei Mahlzeiten täglich ein.
2. Ich meide alles Fleisch. Meine Nahrung bildet Reis (Vollreis) oder, wenn ich an einem Diner teilnehme Brot, Vegetabilien, Nüsse und Früchte.
3. Ich scheue allen Kaffee, Kakao, Tee, Liköre, Gewürze und alle schweren Speisen.
4. Ich habe auch den Salzgenuss aufgegeben, da ich gefunden habe, dass das Salz die Knochen steif macht.
5. Ich kaue alle Speisen ausserordentlich gründlich, bevor ich sie hinunterschlucke.
6. Ich trinke nicht bei den Mahlzeiten, sondern nur in den Pausen, oder eine Stunde nach dem Essen.
7. Ich übe mich im Tiefatmen.
8. Ich vermeide alle übermässigen Anstrengungen.

Wenn dies heute von einem Lehrer für Körperästhetik oder einem Manne der modernen Wissenschaft aufgestellt würde, dann dürfte es als eine gute Leistung bezeichnet werden, jedoch, dass dies von einem Chinesen vor 33 Jahren praktiziert wurde, muss uns sicherlich in Erstaunen setzen und die Bostonerzeitung, die dies damals veröffentlicht hat, wusste sicherlich, was für eine wichtige Erkenntnis diesen acht einfachen Geboten zu Grunde liegt. Auch hier kann gesagt werden, dass Nachahmung nur von

---

Manche glauben einer guten Sache zu dienen, während sie solche in Wirklichkeit nur zu Selbstzwecken benützen.

Gutem sein kann und der Segen solchen Tuns nicht nur einem selbst, sondern auch seinen Kindern zugute kommen wird. Wir Sprösslinge des Abendlandes könnten von den Söhnen des Ostens sicherlich mehr lernen als wir ahnen, denn wir sind gewohnt zu reden, jene aber zu handeln.

---

## MOOSTORMULL IM GARTEN.

Von Curt Barchmann.

Seit Jahren dünge ich meinen Garten nur künstlich. Reichlich verwende ich Torfmull, ohne den ich mir die Bewirtschaftung des Gartens nicht mehr denken kann. So kurz als möglich will ich meine Anwendung bekannt geben.

Auf Saatbeete (Spinat, Möhren, Schwarzwurzel, Bohnen, Erbsen, Blumen usw.) streue ich nach dem Säen Moostormull, bis der Boden richtig bedeckt ist. Pflanzenbeete (Salat, Kohlrabi, Sellerie usw.) bedecke ich vor dem Pflanzen ebenfalls reichlich mit Moostormull.

Damit erreiche ich nun folgendes:

1. Verhindere ich die Verkrustung und Austrocknung des Bodens, jeder Samen geht mühelos auf, die Bewurzelung ist eine wesentlich bessere.

2. Unkraut ist leicht, selbst mit den feinsten Wurzeln zu entfernen, wodurch der Boden bald fast unkrautfrei wird.

3. Der Boden braucht nicht gehackt oder gelockert werden.

4. Ich giesse früh. Der Moostormull bedeckte Boden wird schwarzbraun, nimmt infolge der dunklen Farbe die Sonnenstrahlen stärker auf. Es tritt eine grössere Erwärmung des Bodens ein, dadurch vermehrtes Wachstum der Pflanzen.

5. Tagsüber trocknet der Moostormull, verhindert als schlechter Wärmeleiter des Nachts die Abkühlung des Bodens. Selbst die stärksten Regengüsse sind nicht imstande, Erdreich abzuschwemmen, wenn ein Beet mit Moostormull bedeckt ist.

Ganz besonders wichtig erscheint mir der Umstand, dass die in jedem Garten vorhandenen vielen Würmer den Moostormull annehmen und als feinste Humuserde wieder von sich geben.

Gräbt man ein abgeerntetes Beet um, um es für eine neue Aussaat vorzubereiten, so staunt man über den wunderbar lockeren Boden. Da infolge des wiederholten Umgrabens der Moostormull von selbst in den Boden kommt, braucht man ihn nicht von vornherein unterzugraben, die Verwendung ist daher eine doppelte.

---

Solang noch Morgenwinde voran der Sonne wehn,  
Wird nie der Freiheit Fechter Schar in Nacht und Schlaf vergehn.  
(Gottfried Keller.)