

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

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: 09.02.2026

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

mehl und, wenn nötig, in Ei wendet, um sie alsdann in Öl oder Nussella schön gelb zu backen.

Man serviere mit frischer gemischter Salatplatte.

Grünkernbraten. 1 Pfund Grünkernflocken werden mit halb Milch, halb Wasser überbrüht. Grüne Suppenkräuter, Zwiebeln, Mayoran und etwas Thymian werden in Öl gedämpft und mit einer Prise Pflanzenkraftbrühe gut vermengt. Wenn nötig, wird zur Bindung noch ein Ei darunter gemengt und die Masse in zwei Laibe geformt und schön braun gebraten. Man serviere Frühlingssalate dazu.

Buchweizenbratlinge mit Spinat. Avoba-Buchweizen-Flocken werden mit Wasser überbrüht, roher Spinat fein gehackt, mit einem Löffel Vollkornmehl, einer Prise Pflanzenkraftbrühe, einem Ei, diversen Suppenkräutern gut gemengt, in Klösse geschnitten und beidseitig in Öl oder Nussella schön gelb gebacken.

Hirsenbratlinge mit Brennesseln. Auf gleiche Weise wie die obigen Bratlinge werden auch diese zubereitet, nur verwendet man statt des Spinates zur Abwechslung die jungen, zarten Brennesselpflänzchen und statt der Buchweizenflocken, die Avoba Hirse-Feinflocken.

Gemüsebraten. Man koche in ein wenig Wasser, dem eine Prise Pflanzenkraftbrühe beigegeben worden ist, Avoba-Erbsen- und Linsenflocken und mische diverse Gemüse darunter, wie roh geraffelte Carotten und Randen, nebst feingewiegtem, in Öl leicht vorgedämpftem Spinat und jungen, ebenso gedämpften Brennesseln. Ebenso füge man feingewiegte Zwiebeln und Suppenkräuter darunter und vermenge alles zu einem leichten, nicht zu festen Teig durcheinander. Die Masse wird in einer mit Öl ausgestrichenen Form bei guter Hitze braun gebacken.



Naturgemässe Männerkleidung. Angeregt durch eine Notiz im «Neuen Leben» über das Tragen von Schillerkrägen, möchte ich heute alle Mitleserinnen des «Neuen Lebens» ermutigen, doch ihren Männern das Tragen von angenehmerer Kleidung nicht um reinen Ettikettenzwanges wegen unmöglich zu machen. Wir Frauen müssen eben nicht fühlen, wie unbequem es ist, in steifgestärkten Hemden und Krägen mit dickem, langem Wams einherzugehen. Wir holen mit den ersten warmen Frühjahrstagen unsere leichten Waschkleider hervor, und fühlen uns leicht und wohl darin.

Würden wir auch noch den Mut aufbringen, uns nicht mehr mit engen Stöckelschuhen herumzuplagen, sondern vernünftige Reformschuhe, angenehme Sandalen oder gar die luftigen Riemensandalen zu tragen, so wären wir punkto Kleidung bestimmt recht bevorzugte Menschenkinder, und sollten wenigstens auch der Männerwelt zu leichterem Gewande verhelfen. Ich bin tatsächlich dankbar, dass mein Gatte, angespornt durch seinen Freund, nun wenigstens in der warmen Jahreszeit barhaupt, mit porösem Schillerhemd, hellen Flanellhosen und leichtem Sommerkittel sich kleiden will. Er hat mir sogar in Aussicht gestellt, dass er dieses Jahr

Wer das Schädliche meidet, hat nur Nutzen davon.

jegliches Strumpfwerk weglassen und seinen Füßen die Wohltat von Sandalen gönnen werde. Ebenso versicherte er mir, beim Wandern und bei Gartenarbeiten, seinem Freunde nicht nachstehen zu wollen. Ein Paar leichte, kurze Wanderhosen, ein Paar Riemensandalen ist alles, was es draussen in der freien Natur braucht, und neu gesundet, leistet der dankbare Körper nachher wieder seine treuen Dienste in Bureauluft und Stadtstaub.

Und ich bin auch nicht im geringsten dagegen, denn ich habe in Dr. med. Frdr. Wolfs Werk «Die Natur als Arzt und Helfer» gelesen, wie es dieser mutige Arzt selber macht, wie er in vernunftgemässer Bekleidung vorangeht, wie er sich nicht scheut, barfuss, nur in Riemensandalen, durch die Strassen der Stadt zu wandern, ja sogar seine Patienten zu behandeln. Er betont vor allem als landläufige Herrenkleidung die Kurzjacke, die den Schritt nicht hindert und die Gliederung des Körpers richtig darstellt, so die männlich schöne Linie während. Für die Sommerszeit rät er entschieden ab, über dem Hemd oder der Hemdbluse noch eine «Hülse» zu tragen, sondern es ganz einfach bewenden zu lassen mit:

«Leinenhose und Korellhemd» als neue Sommerkleidung!»

und ermutigend ruft er seinem Geschlechte zu «Männer, ermannen wir uns!»

Wir Frauen begreifen dies und wollen unsern Männern helfen, nicht wahr, ihr Leserinnen! — L. K.

Fragen und Antwort

Ein Vegetarier bekommt Rheumatismus. An E. H. in R. Es ist eine Tatsache, dass auch Vegetarier Rheumatismus bekommen können, jedoch nur dann, wenn man nicht richtig isst (schlingt statt kaut) und auch dann, wenn zu viel säureüberschüssige Nahrung gegessen wird. Getreideprodukte und Hülsenfrüchte nebst Nüssen sollten z. B. nie mehr als ein Drittel der Nahrung ausmachen, denn auch bei unrichtiger vegetarischer Ernährung kann der Körper übersäuert werden. Vegetarier, die unheimlich viel Brot, Teigwaren und eingekochtes Obst essen, können also ebenfalls übersäuert werden und an Rheumatismus zu leiden bekommen.

In einem solchen Falle ist es notwendig, die Kost dementsprechend abzuändern, und möglichst viel auf Rohkost überzugehen, und zwar vor allem auf rohe Salate und Fruchtnahrung.

Um rascher vorwärts zu helfen ist eine nicht sehr kräftige, jedoch regelmässig ausgeführte Massage mit einem guten Po-Ho-Öl (gegen das Herz gestrichen) ausgezeichnet, sowie eine Kur mit rohem Avoba-Wacholderbeersaft, da solcher ausscheiden hilft.

Vorgeschrittener Krebs. An H. K. in F. Selbstverständlich ist es gut, dem Patienten den Wunsch zu erfüllen, sich nach der neuen Ernährung umzustellen, denn schlechter, wie bei der verkehrten Ernährung, die die Krankheit in Erscheinung treten liess, wird es ihm auf keinen Fall bekommen. Eine Hoffnung auf Heilung kann in solchen Fällen nicht ohne weiteres in Aussicht gestellt werden. Magnesiumhaltige Nahrung ist gut, da dies ein wichtiges Moment bedeutet in der Heilnahrung für Krebs. Magnesiumhaltige Nahrungsmittel sind: Dill, Kohlrabi, Rettich, Spinat,

Besser das Gold einer treuen Seele, als der Reichtum des Unrechts.