

**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:** Fragen und Antwort

#### **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>**

jelegisches 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 Stadtaub.

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 unsren Männern helfen, nicht wahr, ihr Leserinnen! —

L. K.

## Frage 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.

Tomate, Gurke, Bohnen, Kichererbsen. Unter den Früchten: Datteln, Feigen, Rosinen, Hagebutten; dann auch Knäckebrot, Buchweizen und Hirse, wie auch Roggen und Vollreis, wobei vor allem die daraus hergestellten Feinflocken sehr zu empfehlen sind.

**Hautjucken, Ausschläge.** An Frau J. in Zürich. Waschen Sie sich auf keinen Fall mehr als wöchentlich einmal mit Seife. Verwenden Sie Öl, und zwar Mandel- oder Olivenöl, mit Zusatz von etwas Hautfunktionsöl.

Jedoch nicht nur die Haut und die damit verbundene Ausscheidungstätigkeit muss gefördert werden, es muss vielmehr dafür gesorgt werden, dass nicht derart viel Unrat ausgeschieden werden muss, denn davon röhrt das Jucken, wie auch der Ausschlag her.

Möglichst viel Rohkost, salzarme, wenn möglich salzlose Nahrung ist in Ihrem Falle das Gegebene. Vitam-R können Sie gut nehmen zum Würzen. Jetzt wird es übrigens unter Avoba-Pflanzenwürze verkauft, da das neue Lebensmittelgesetz alle auf Vitamin hindeutenden Bezeichnungen verboten hat. Wer ein Produkt weiterhin als vitaminhaltig bezeichnen will, muss eine experimentelle Untersuchung machen lassen, wofür die zuständige, staatlich anerkannte Stelle 1000 Franken verlangt.

Avoba-Pflanzenwürze bekommen Sie in Zürich im Reformhaus Oberstrass, Universitätsstr. 25; dann auch bei Frau Meili, Hegarstrasse, und Herrn Wohlleber, Kirchgasse 4. Falls Sie sich in einem anderen Reformhause bedienen, wird Ihnen der Artikel, wenn Sie ihn verlangen, sicherlich auch beigelegt.

Knoblauchpulver bekommen Sie heute sicherlich in jedem Reformhaus. Als Gewürzpulver für Salate, gedämpfte und rohe Gemüse, für Suppen, wie auch auf belegte Brötchen ist solches sehr gut zu verwenden.



**Verdorbenes Malz.** In letzter Zeit sind uns Muster verschiedener Malzfabrikate zugegangen zur Beurteilung, ob solches verdorben sei. Es handelt sich ausschliesslich um flüssige Malzextrakte (z. B. Alpenkräuter-malz).

Malz ist natürlich kein totes Produkt wie z. B. eine Speisemelasse. Malz hat, wenn es richtig hergestellt und nicht hoch erhitzt wird, sehr viel aktive Stoffe, wie auch lebendige Fermente, worunter z. B. der Gehalt an Diastase genannt zu werden verdient, einem für die Malzproduktion sehr wichtigen Ferment.

Dass Malz sich durch Lagerung verändert, ist nicht zu umgehen, so wenig wie eine Veränderung echten Bienenhonigs ohne zerstörend einzuwirken, verhindert werden kann. Honig z. B. kristallisiert und auch Malz, besonders ziemlich dickflüssiges, reines Malz kristallisiert. Es bilden sich anfangs weisse Knollen, die vielfach als ein Verderben angesehen werden, jedoch liegt dies in der Natur des Produktes und hat absolut nichts Nachteiliges zu bedeuten. Malz kann natürlich wie auch Konfitüre beim offenen Stehenlassen Schimmel bilden, den man natürlich entfernen muss. Malz, besonders bei Zusätzen von Alpenkräutersäften, kann, wenn es nicht hermetisch verschlossen ist, auch in Gärung übergehen, wonach beim Entfernen des Deckels meistens ein zischendes Geräusch oder sogar ein Knall bemerkt werden kann.