

**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:** Warenkorb u. Geschäftliches

#### 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>**

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.

Malz, vor allem ein gutes Alpenkräutermalz, ist ein ganz vorzügliches, leicht verdauliches, blutbildendes Nahrungsmittel, das heute noch viel zu wenig Beachtung und Anwendung findet.

**Neuartige Husten-Bonbons.** Nach etlichen Versuchen ist es gelungen, ein Hustenbonbons herzustellen, das wirklich von unserem Standpunkte aus als etwas Hervorragendes begrüßt werden kann.

Als Grundlage wird unraffinierter Rohrzucker verwendet. Ein dicker, im Vacuum hergestellter Kräuterextrakt, wird nun mit der fertigen Bonbonsgrundlage ohne weitere Erhitzung und in solch grossem Prozentsatz verarbeitet, dass das Bonbons beim Essen direkt wie ein starker Tee empfunden wird. Drei Bonbons in einer Tasse aufgelöst, geben eine kräftige Tasse Kräutertee. Dass ein solches Produkt all den mit Salmiak, Terpentin und Menthol hergestellten Bonbons weit überlegen ist, braucht sicherlich nicht mehr lange bewiesen zu werden.

Nach dem gleichen Prinzip wird auch ein Maru-Po-Ho-Bonbons hergestellt. Beide Produkte sind in den Reformhäusern in grünbraunen Packungen erhältlich.

**Die christlichen Zigarren.** Eine interessante Notiz lesen wir im Organ der deutschen Tabakgegner und sie ist so, dass sie jedem in der oder anderer Weise zu denken geben wird:

Eine badische Zigarrenfirma sendet Geschäftsempfehlungen mit Wiedergabe des prächtigen Bildes von Michelangelo «Die Erschaffung Adams» nach Norddeutschland, vor allem an evangelische Pfarrhäuser mit dem Bemerkung, alle ihre Arbeiter seien Christen. Süddeutschland erhielt dagegen solche Schreiben mit der Angabe: «Sie können zu mir das grösste Vertrauen haben, denn meine Firma ist vom letzten Arbeiter bis zum Inhaber katholisch.» —

**Vegetarische Kurstätten.** Wieder zieht die Jahreszeit ins Land, wo man nach langer Winterszeit sich nach Erholung sehnt. Manche wollen eine blosse Übermüdung ablegen, andere wieder sind mehr geschädigt; sie wünschen von Krankheitssymptomen frei zu werden und wieder andere sind noch etwas ungünstiger dran, sie leiden an chronischen Übeln und wären dankbar, wenn sie solche loswerden könnten.

Zu Hause oder bei Verwandten auf dem Lande ist da selten der richtige Ort dazu. Das eigene Heim bietet immer wieder Veranlassung zum Aufnehmen der Alltagspflichten und mit dem Erholungsvorsatz ist es gar bald wieder aus. Bei Verwandten aber stösst man auf energischen Widerstand, will man sich die naturgemässen Heil- und Kurverfahren zu Nutze machen. Nicht einmal Verständnis findet man dort oft für eine rein vegetarische Ernährung und man kehrt mit den alten Schäden behaftet wieder ins alte Heim zurück.

Wie anders, wenn man einmal weiterfliegt und gleich an Ort und Stelle geht, wo geboten wird, was zur Neugesundung und Stärkung notwendig ist!

Schon des öfters sind wir zur Sommerszeit angefragt worden nach Kurstätten, wo neben vegetarischer Lebensweise Strandbad, Sonnenbad und naturgemässes Heilverfahren zu finden ist. Allen Ansprüchen der Fragesteller mag da gewiss die Kuranstalt «Friedenfels» ob Sarnen, unter der ärztlichen Leitung von Dr. med. R. Rammemeyer Folge leisten. Die Anzahl der Gäste, die Aufnahme finden, ist stets so gehalten, dass jedem Einzelnen individuelle Aufmerksamkeit geboten werden kann. Von welchem Vorteil dies ist, werden wir wohl nicht besonders zu erwähnen haben.

Ferienfreudige, Erholungsbedürftige, nebst Kurenden finden in dem zwischen See und Bergland liegenden fruchtbaren Flecklein Erde neue Kräfte, neue Lebensfreude und neue Gesundheit.

Nähere Auskunft nebst Prospekten erteilt: «Erholungsheim und Kurhaus Friedenfels» bei Sarnen jedem Interessenten selbst. (Siehe auch Inserat.)

**Die Lichtluft-Heilweise**, die sich bei Leiden aller Art, wie auch bei Nervosität und Überarbeitung bestens bewährt hat, wird im grössten Höhenluftbad des Kontinents, in Agathenhof bei Hirt in Kärnten, in vollkommener Weise durchgeführt. In dem 400 Joch grossen Kurgelände gibt es vollkommen getrennte, ungeheuer grosse, abgeschlossene Damen- und Herren-Sonnenbäder, Schattenluftbäder, Bergwanderungsgebiete in Höhen von 800 bis 1000 Meter, Schwimmbäder, ein dreistöckiges Kurhaus «Sonnenheim», zahlreiche Lufthütten, Sport- und Spielplätze, usw. Zum Kursystem gehören ferner Fichtelnadelbäder, Heissluftbäder, Packungen, sowie die vitaminreiche Diät aus der berühmt guten Küche dieses Höhenluftbades. Über die billigen Pensionspreise von Fr. 7.30 an und über die Unterkunftsbedingungen unterrichtet ein illustrierter Prospekt, den man kostenlos von der Leitung des Höhenluftbades Agathenhof bei Hirt (Kärnten) anfordern wolle. (Siehe auch Inserat.)

---

## BÜCHERTISCH.

Ragnar Berg: «Der Einfluss des Abbrühens auf den Nährwert unserer Gemüsekost». Preis 50 Rp. Emil Dahl Verlag, Dresden.

Eine kurzgefasste Erklärung, die sich jede Hausfrau zu Gemüte führen sollte, «das abgebrühte Gemüse», heisst es darin, «hat weniger Nährwert als Stroh, das man dem lieben Vieh als Futter gibt.»

Wie soll man das Gemüse zubereiten? Das ist sehr einfach, wenn man den Ratschlägen des erfahrenen Forschers folgt. Wir raten daher jeder einsichtsvollen Frau das Studium der Broschüre zum eigenen Nutzen und zum Nutzen ihrer Lieben an.

Dr. med. und phil. Christen: «Unsere grossen Ernährungstorheiten». Preis Mk. 1.25, Fr. 1.55. Emil Pahl Verlag, Dresden.

Von einem angenehmen Gesichtspunkte aus werden in der kurzgefassten Broschüre die neuzeitlichen Ergebnisse der Ernährungsforschung dargestellt. Kein Fanatismus, sondern sachliche Prüfung und Überlegung von Tatsachen, die sich nicht umstossen lassen, führen den überzeugenden Beweis von der Richtigkeit der Schlussfolgerungen. So manch einer wird abgeschreckt von der neuen Ernährungsweise, weil er auf falschem Wege zu ihr gelangen soll. Dr. Christens Schrift mag gerade bei solchen einen Versuch mit Erfolg bewirken. Wir empfehlen das Studium jedoch auch Fortgeschrittenen, denn sie gibt überzeugungstreu manch interessante Aufklärung wieder.

Rudolf Just: «Die Jungborn-Ernährung». Preis Mk. 3.50, Fr. 4.40. Jungborn-Verlag Rudolf Just, Bad Harzburg.

Interessant ist auch das Studium von Just's Erfahrungen auf dem Gebiete neuzeitlicher Lebens- und Heilweise, die er innert Jahrzehnten praktischer Durchführung an zahlreichen Gästen seiner Erholungs- und Heilstätte im Harzgebirge hat sammeln können. Seine