

**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

**Buchbesprechung:** Büchertisch

### **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:** 19.04.2026

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

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

Erklärungen über den Wert und Gebrauch sämtlicher Nahrungsmittel sind gewiss mancher Frau von grösstem Nutzen, wie auch die beigefügten Rezepte des sogenannten Jungbortisches.

Dr. med. Heinr. Meng: «Das ärztliche Volksbuch», Auflage in 3 Bänden, erschienen im Hippokrates Verlag G. m. b. H., Stuttgart.

**Die Axt im Haus erspart den Zimmermann** — oder, auf Gesundheitliches angewendet: ein guter Ratgeber für gesunde und kranke Tage erspart Geld und Schmerzen, wenn man sich an ihn wendet und auf ihn hört, ehe sich ein Leiden eingenistet hat und zur Lebensplage geworden ist. Bei bösartigen Erkrankungen aber, die ja keineswegs immer gleich mit schweren Schmerzen, welche uns zum Arzt treiben würden, einsetzen, veranlasst er uns, rechtzeitig ärztliche Hilfe aufzusuchen.

Jedoch nicht nur als Helfer in Augenblicken der Erkrankung und der Ratlosigkeit, sondern auch als Lehrer über den Bau und die Aufgaben unseres Körpers, die wir genau kennen sollten, ist ein solcher Begleiter von Nutzen. Denn in jedem Menschen liegt ein tiefes Bedürfnis nach medizinischem Wissen. Keine Wissenschaft ist von jeher so populär gewesen wie die medizinische, fast keine Literatur so ausgedehnt wie die populär-medizinische, die jedoch nur zu oft der Befriedigung irgendwelcher Neugiermomente dient. Es gibt Bücher, die den Arzt ersetzen sollen, andere wieder, die versuchen, irgendeine Moderichtung innerhalb der ärztlichen Kunst einseitig vorzuschieben. Aber die Praxis lehrt, dass es Fälle gibt, in denen der Homöopath besser helfen kann als der Allopath, und wiederum andere, wo Naturheilkunde und Psychoanalyse zum Ziele führen. In dem ärztlichen Volksbuch von Dr. med. Heinr. Meng ist alles Bisherige übertroffen. Woran liegt das? An der ausserordentlich grossen Vielseitigkeit und der gediegenen Stoffdarbietung. Ob Sie sich für die Einrichtung Ihrer Hausapotheke interessieren oder für irgend eine Frage der sexuellen Aufklärung, ob für Kinderkrankheiten oder Röntgenbehandlung, ob für gerichtliche Medizin oder für erste Hilfe bei Unglücksfällen, für Erklärung von medizinischen Fachausdrücken oder für Säuglingspflege, das Werk gibt Ihnen Auskunft! Ungefähr fünfzig Ärzte und Professoren, Vertreter aller Richtungen der Heilkunde, haben mitgearbeitet, um den menschlichen Organismus mit seinen Funktionen und Krankheitserscheinungen in allgemeinverständlicher Weise darzustellen. Die sachlich-nüchterne Darbietung der Mittel zur Verhütung oder Heilung der Unzahl von körperlichen und seelischen Erkrankungen auf Grund der Ergebnisse genauester Forschungen, unterstützt durch wertvollstes Bildmaterial, macht das hervorragend ausgestattete Werk zu einem wahren Segen.

Wer sich für Preis und Prospekte interessiert, wende sich an den Verlag «Das neue Leben», Bern-Liebefeld.

Alle hier besprochenen Bücher und Schriften können auch durch den Verlag „Das Neue Leben“ ohne jeden Preisaufschlag bezogen werden. Bei Bestellung mehrerer Bücher erfolgt Frankozusendung. Man schicke den Betrag auf unser Postscheckkonto Basel V, Nr. 6883, (in Deutschland auf das Postscheckkonto Karlsruhe, Nr. 70423).