

**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:** 3

**Rubrik:** Warenkunde 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:** 19.02.2026

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



Liegt die Ursache in den Mandeln, ist natürlich eine Mandelbehandlung nötig. In jedem Falle ist es angebracht, falsche Essgewohnheiten zu korrigieren und wenn möglich eine längere Rohkostkur durchzuführen. Vorteilhaft wäre jetzt, die im Heft No. 2 des ersten Jahrgangs veröffentlichte «Frühlingskur».

Trotzdem der üble Mundgeruch in den von Ihnen beobachteten Fällen, nicht von kranken Zähnen herrührt, wie solches vielfach der Fall ist, ist eine richtige Zahn- und Mundpflege unbedingt am Platze.

Man meide dabei Zahnpasten und Mundwasser, die raffiniert zusammengestellte, chemische Zusätze enthalten, die einesteils chemisch reinigen sollten und andernteils als stark antiseptisch angepriesen werden.

Man sei betreffs Verwendung von kosmetischen Artikeln sehr vorsichtig, da diesbezüglich manches im Handel ist, das von unserm Standpunkte aus als schädlich bezeichnet werden muss. Eine gründliche Aufklärung hierüber wird gelegentlich folgen. Gut ist zum Beispiel die «Maru-Po-Ho-Zahnpasta». Sie entspricht unseren Anforderungen, da als Antiseptikum nur Po-Ho-Öl verwendet wird, keine chemischen Zusätze, da solche nicht notwendig sind. In St. Gallen erhalten Sie die erwähnte Zahnpasta gewiss im Reformhaus Mattarel, an der Gallusstrasse 8.



**Ist Kartoffelbrühwasser giftig?** Lange Zeit sind die Kartoffeln in einem schiefen Lichte gestanden, sie enthielten giftige Stoffe, sodass man damit sehr vorsichtig sein müsse, auf alle Fälle sei es sehr notwendig, Kartoffeln immer gut zu kochen und das Brühwasser wegzuworfen.

Ob diese Einstellung wohl noch aus der Zeit von Franz Dracke herrührt, als die ersten Kartoffeln nach Europa verfrachtet wurden und die unwissenden europäischen Pflanzler die Kartoffelfrüchte assen statt die Knollen und von den gifthaltigen Früchten natürlich Bauchweh bekamen?

Vielleicht kommt diese Einstellung und Angst auch daher, dass es schon vorgekommen ist, dass Kinder, die ja bekanntlich alles essen, was ihnen in die Hände kommt, rohe Kartoffeln angegessen haben und nachher erbrechen mussten.

Wohl ist in einem solchen Falle eine leichte Vergiftung vorgekommen, jedoch nicht von den Kartoffeln selbst, sondern von den Keimen. Wenn die Kartoffel schlecht gelagert ist, dann beginnt sie bekanntlich zu keimen und dieser Keim enthält tatsächlich ein Gift «Solanin» genannt. Im übrigen hat die Kartoffel kein Gift, das durch Abbrühen weggeführt oder unschädlich gemacht werden müsste. Im Gegenteil, durch das Abbrühen werden viele Mineralbestandteile (Nährsalze), die ja meist wasserlöslich sind, ausgelaugt und somit wird die Speise am Werte wesentlich vermindert.

Rohe Kartoffeln, mit rohen Äpfeln geraffelt und etwas Rahm oder Milch beigemengt, sind z. B. ein ganz gutes Mittel, um Verstopfung zu beheben.

Im übrigen ist die Kartoffel eine sehr wertvolle Speise, da sie neben dem Gehalt an Stärke, Nährsalze und ein ziemlich wertvolles Eiweiss liefert. —

---

**Mancher klügelt an Eitlem herum,  
Möcht Weisheit schöpfen und bleibet doch dumm!**



**Die Lichtluft-Heilweise.** Jeder Kranke und Leidende und auch jeder von Nervosität, Arbeit und Sorgen zermürbte Gesunde, hat den natürlichen Wunsch, an der Sonne und in Bädern frische Lebenskraft zu suchen. Es ist heute allgemein bekannt, dass die ultravioletten Sonnenstrahlen Vitamine, die wichtigsten Lebensstoffe, schaffen und dass diese ultravioletten Sonnenstrahlen in der reinen Luft der Berge am wirkungsvollsten sind. Arnold Rikli, der Begründer der heute so modernen Lichtluftheilweise, hat bereits im Jahre 1906 in seinen «Grundlehren der Naturheilkunde» die Erkenntnis festgelegt, dass der Mensch als Lichtluftgeschöpf, als wandelnde Pflanze, nur in Luft und Sonne Gesundheit und Kraft finden kann. Rikli aber begnügte sich nicht mit Halbheiten, sondern begründete ein vollkommenes System dieser Heilweise. Zu diesem System gehören richtig dosierte Sonnenbäder, die auch empfindlichen Menschen nicht schaden, Schatten-Luftbäder, Wasser-Anwendung, Freiluftturnen, Atmungsgymnastik, Bergwanderungen ohne Bekleidungszwang, und zwar in grossen, abgeschlossenen, für Damen und Herren getrennten Gebieten, eine naturgemässe (nach der heutigen Ernährungslehre vitaminreiche) Diät, offene, luftige Schlafräume, Fichtennadelbäder, Heissluftbäder, Packungen usw. Rikli erkannte, dass diese Lichtluftheilweise geeignet ist, eine Entgiftung des Körpers herbeizuführen und sich daher nicht nur bei Leiden aller Art, wie Haut-, Magen-, Darm-, Leber-, Nierenleiden, Rheumatismus, Ischias, Bleichsucht, Fettleibige, usw. bewährt, sondern auch den nervösen, überarbeiteten Grosstadtmenschen eine Kraftreserve für kommende Zeiten neuer Arbeit schafft. Die planmässige Durchführung dieses Systems, losgelöst von jedem Zwang zu Toilettenluxus und zu gesellschaftlichen Verpflichtungen, ist geeignet, aus dem Leidenden einen neuen, kraftvollen Menschen zu machen.

Nach diesen Grundsätzen hat Hans Kofler, der gewesene Sekretär Arnold Riklis, in der wundervollen Landschaft der Kärntnerischen Alpen eine Lichtluftbadeanlage in dem ungeheuren Ausmasse von 400 Joch Eigengebiet geschaffen — das grösste Lichtluftbad des Kontinents. Da gibt es Fluren und Wälder, Berge von 800 bis 1000 Meter Höhe, blumenreiche Wiesen und kräftige Aussichtspunkte, Schwimmbäder mit fröhlichem Strandleben, Sport- und Spielplätze, ein dreistöckiges Kurhaus «Sonnenheim», zahlreiche Lufthütten am Waldesrande, getrennte grosse Luftbadegebiete für Damen und ebensolche für Herren, wo keinerlei Bekleidungszwang herrscht. Das ganze, grosse Gebiet ist nur den Kurgästen vorbehalten, kein Fremder kann es betreten. Doch sind auch Ausflüge in die fernere Umgebung, in die Städte St. Veit an der Glan, Klagenfurt, Villach, zu interessanten Burgen, zum Wörther- und Ossiachersee möglich. Da Frohsinn und heitere Stimmung wird durch Sport und Spiel, durch Musik und Geselligkeit reichlich für Unterhaltung gesorgt. Ausgeschlossen sind bloss Luxus- und Toilettenzwang. Berühmt gut ist die Küche dieses Kurbades, da eigene grosse Gemüsegärten und eine eigene Höhenweiden-Meierei zur Verfügung stehen. Der ganze Kurbetrieb steht unter ärztlicher Aufsicht.

Dieses Land der Lichtluftmenschen ist das Höhenluftbad Agathenhof bei Hirt in Kärnten (Österreich) und der frei erhältliche Prospekt zeigt uns einige der Naturschönheiten dieses Gebietes im Bilde. Wir sehen aus dem Prospekt auch, dass die Billigkeit der Pensionspreise, von Fr. 7.30 an, dieses Paradies jedem zugänglich macht. Besonders glücklich gewählt ist die Lage des Höhenluftbades Agathenhof. Das windgeschützte Gebiet hat vom Frühjahr bis zum Spätherbst mildes Klima, bietet auch im Hochsommer durch seine Wälder angenehme Frische und hat wenig Niederschläge. Da die Zahl der Freunde Agathenhof's gross ist, empfiehlt es sich, einen beabsichtigten Kuraufenthalt rechtzeitig anzumelden, um sich Unterkunft zu sichern.