

**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:** 4

**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>**

waren und Würste. — Was soll man nun sagen, war es sonderbar oder ganz einfach höchst natürlich, dass die Beschenkten die Gabe verschmähten und nach wie vor am Bachufer in Geduld die Besserung ihrer Lage abwarteten? Die weissen Teigwaren und die Würste aber waren gleichwohl nicht vergebens gespendet, denn die Stadtvögel tilgten damit ihren Hunger. «Artig von ihnen», werden die Geber gedacht haben «wenigstens sind doch diese nicht verschleckt!» — Wir aber denken anders darüber und freuen uns, dass unverdorbene Vögel noch den gesunden Instinkt der Abwehr besitzen und trotz ihrer Notlage das meiden, was nur schaden kann. —

## U22 FV Frägen und Antwort



**Vegetarische Erziehungsheime?** An G. H. in G. Sie teilen uns mit, dass es Ihnen in Ihrer Stellung bedauerlicherweise eine Unmöglichkeit ist, sich nach neuen Ernährungsprinzipien zu verköstigen. Sie zweifeln überhaupt daran, dass in einem Erziehungsheim die Durchführung vegetarischer Ernährung erfolgreich vorgenommen werden kann. Wir möchten Sie hiebei auf den diesbezüglichen Artikel aus dem Leserkreis hinweisen. In Ihrer Lage handelt es sich ja allerdings um einen grösseren Sprung, da immer noch Fleisch genossen wird. Würde dieses durch kräftige Vollkornprodukte und neuzeitlich zubereitete Gemüse ersetzt, so wäre die Frage gewiss rasch befriedigend gelöst und bei einigermassen Ausdauer fiele die Sehnsucht nach den alten Fleischstöpfen ohne weiteres dahin.

## FV Warenkunde u. Geschäftliches



**Berichtigung.** Wie uns von Fa. Heinr. Petersen aus Trittau b. Hambrug mitgeteilt wird, stimmt der Preis von Alojade-Salböl, wie er im Inserat von No. 3 veröffentlicht worden ist, nicht. Um jeglichem Missverständnis vorzubeugen, möchten sich die Bezüger den richtigen Preis von Fr. 2.90 merken.

**Günstige Bezugsquellen für abseitswohnende Familien.** Ein Ge-sinnungsfreund bittet uns, die Mitteilung zu bringen, dass er sich aufs beste eingerichtet habe, um den Bewohnern auf dem Land schon von Fr. 8.— an portofreie Bedienung in sämtlichen naturreinen Nährmitteln angedeihen zu lassen. Wer weiss, wie schwierig es oft auf dem Lande ist, die Prinzipien neuzeitlicher Ernährung durchzuführen, da von den benötigten Lebensmitteln nichts erhältlich ist, der benützt gerne die dargebotene, erfreuliche Lösung. — Interessenten erhalten Preislisten von Herrn Hans Ohr, Reformhaus Oberstrass, Universitätstr. 25, Zürich.

**Erholungsheim und Kuranstalt.** Immer näher rücken die Ferientage und wer sein Erholungsplätzchen noch nicht aufgesucht hat, fragt sich

---

Das reine Kochsalz ist kein Nahrungsmittel, es ist ein Genussmittel.  
(Ragnar Berg.)

ernstlich, wohin er dieses verlegen soll. Selbstverständlich wählt der Vegetarier ein vegetarisches Ferienheim. Ist mit der Erholungsnotwendigkeit zugleich eine systematisch durchgeföhrte Kur notwendig, so bietet hiezu die Diät-Kuranstalt «Friedenfels» bei Sarnen die beste Gelegenheit. Alles Nähere wurde bereits in Heft No. 2 eingehend erwähnt.

**Gesundungsreise zu den Lichtluftmenschen.** Nicht nur die Kranken und Leidenden, sondern auch alle von Nervosität, Arbeit und Sorgen zermürbten Gesunden, sind von einer tiefen Sehnsucht nach frischer Lebenskraft, nach neuem Jungsein und Gesundsein erfüllt. Wenn nun die Zeit der Erholungsreisen herannaht, so sucht jeder einen Platz an der Sonne, in der freien Natur, wo ihm die Gnade dieser, so sehr ersehnten, neuen Lebenskraft zuteil werden könnte. Der Gedanke, in der freien Natur, an Sonne und Strand und in den Bergen Gesundung zu suchen und neue Lebenskräfte zu sammeln, ist gewiss schon Jahrtausende alt. Doch dieser Gedanke ist heute, da man von der Vitamine schaffenden Kraft der ultravioletten Sonnenstrahlen weiß, moderner und zeitgemässer, als je zuvor. Die ultraviolette Kraft der Sonnenstrahlen ist in den Bergen am wirkungsvollsten, da sie hier nicht durch den Dunst und Rauch der Städte verringert wird. Doch gerade in den Bergen ist der sonnenfreudige Mensch einem gewissen Bekleidungzwang unterworfen, da doch Berge allgemein zugänglich sind. Nur kleine Gebiete können für Sonnenbäder abgeschlossen werden, doch dies genügt wieder dem Bewegungstrieb der lufthungrigen Menschen nicht, denn richtige Hautatmung ist nur bei ungehemmter Bewegungsfreiheit möglich und nur bei grösstmöglicher Aufhebung jedes Bekleidungzwanges.

Um jedem Zwang und jeder Enge zu entrinnen, hat man es nur notwendig, das Land der Lichtluftmenschen aufzusuchen, ein ungeheuer grosses Gebiet in unseren schönen Alpen, das ganz den Lichtluftmenschen allein gehört.

Der schöne Gedanke, für Lichtluftbäder wie auch Schwimmbäder ein grosses, unbehindertes Gebiet bereit zu stellen, fußt in den Lehren Arnold Riklis, des Begründers der Lichtluft-Heilkunde. Vieles, was wir heute als modernste Errungenschaften der Körperkultur schätzen, zum Beispiel die Sonnenbäder, den Gedanken der Abhärtung gegen Verkühlung, das Freiluftturnen, die Atmungsgymnastik usw., all das hat Arnold Rikli schon vor etwa achtzig Jahren gepredigt und in den einundachtzig Jahren seines Lebens — er wurde uns 1906 entrissen — in unermüdlichem Kampfe verfochten und durchgesetzt. Von Rikli röhrt der Gedanke her, dass der Mensch ein Lichtluftgeschöpf — eine wandelnde Pflanze — ist, und dass der leidende oder müde Mensch nur in Licht und Luft neue Lebenskraft finden könne. In seinem Buche «Grundlehre der Naturheilkunde», erschienen 1903, also vor 28 Jahren, finden wir bereits den Satz: «Wer sich regelmässig erkältet, erkältet sich nicht mehr» — ein Satz, der heute wieder, in etwas anderen Worten, ganz modern ist. Natürlich war Rikli kein Fanatiker der Verkühlung, sondern er leitete seine Anhänger zu allmählicher Abhärtung an. Rikli war auch kein Fanatiker des Sonnenbrandes, sondern er verstand es, sein System der Sonnenbäder, abwechselnd mit Schatten-Luftbädern, mit Bewegung und Wasser-Anwendung so zu gestalten, dass auch empfindliche, schwache und leidende Menschen mit ihm Schritt halten konnten. Rikli schuf ein ganzes, wohlgedachtes

---

**Dass der Mensch in seiner Nahrung allein von Rohkost leben kann, das zeigen uns die verschiedensten Völkerschaften. (Dr. Lux.)**

und in jahrzehntelanger Praxis bewährtes System der Lichtluftheilweise. Zu diesem System gehören Sonnenbäder, Schatten-Luftbäder, Wasseranwendung, Freiluftturnen, Bergwanderungen ohne Bekleidungzwang, 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 und erprobte, 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, Fettleibigkeit, usw. bewährt, sondern auch den nervösen, überarbeiteten Grosstadtmenschen eine Kraftreserve für die kommenden Zeiten neuer Arbeit schafft. Rikli war kein Mann der Halbheiten, er wusste, dass Sonnenbäder und Schwimmbäder oder Diätkuren allein, nicht den gewünschten Erfolg bringen, wenn man einige Stunden später wieder den Zwang des Toilettenluxuses der Modebäder und deren gesellschaftliche Verpflichtungen mitmachen muss. Nur völlige Loslösung von jeder Konvention kann, nach Riklis Grundsätzen, bei vollkommener Durchführung des ganzen Kursystems aus dem Leidenden einen neuen Menschen machen.

Nach diesen prächtigen 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 prächtige 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 Bekleidungzwang 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 a. d. Glan, Klagenfurt, Villach, zu interessanten Burgen, zum Wörther- und Ossiachersee möglich. Da Frohsinn und heitere Stimmung wertvolle Heilfaktoren sind, wird durch Sport und Spiel, durch Musik und Geselligkeit, reichlich für Unterhaltung gesorgt. Augeschlossen 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 gesamte Kurbetrieb steht unter ärztlicher Aufsicht.

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

---

Ein jedes Kräutlein birgt für Kranke eine Heilkraft, für Gesunde eine Abwehrkraft in sich. (Dr. Bircher-Benner.)