

**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

**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:** 15.04.2026

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

## BÜCHERTISCH.

**Klara Ebert-Stockinger: «Das Buch der Hausfrau».** Wendepunkt-Verlag Basel, Leipzig, Wien. Preis kart. RM. 5.90, Fr. 7.30. Leinen RM. 6.90, Fr. 8.75. Mit 30 Abbildungen, eine neuzeitliche Haushaltungskunde.

Ein vielseitiges Werk für die Frauenwelt liegt vor uns. Als grundlegendes Motto gilt dabei der Rat: «Wir müssen den Beruf der Hausfrau mit einer neuen Weihe und einem neuen Idealismus erfüllen.» Die Frauenarbeit ist darin wirklich geädelt und im Werte gesteigert. Alles, was die Frau zum Wohle ihrer Lieben wirken und am richtigen Orte ersparen kann, wird von anerkennender Art beleuchtet. Angespornt schreitet man freudig mit straffem ordnungsgemäsem Plan hinter die Erledigung der vielen Pflichten, die der Hausfrau obliegen. Tatsächlich erleichtern auch die dargebotenen Ratschläge Schwierigkeiten verschiedenster Art. Nicht nur die Ernährungsfrage wird richtig klargelegt, sondern alles, was sich der Hausfrau irgend an Arbeit in den Weg stellen kann. Die anregende Art, mit der die Verfasserin die vielen Fragen abwickelt, wird das Buch rasch zum beliebten Hausbuch werden lassen.

**Dr. med. Fritz Lux und Frau Sophie Lux: «Ungesalzen und vitaminreich».** 286 Kochrezepte für Kranke und Gesunde. Emil Pahl Verlag, Dresden. Preis kart. RM. 2.60, Fr. 3.25. Leinenband RM. 3.80, Fr. 4.75.

Wie wichtig salzarme oder gar salzlose und vitaminreiche Kost für unsern Körper ist, erzählt schon ein kurzer Blick durch die belebten Strassen der Stadt. Die verschiedensten Krankheitssymptome spielen sich auf den zahlreichen Gesichtern wider, und selten begegnet das Auge wirklich gesunder Lebenskraft. Ganz besonders aber wird der Arzt in dieser Beobachtung täglich gestärkt, denn täglich mehrt sich die Reihe von Kranken, die ihn um Hilfe aufsuchen. Es ist daher sehr erfreulich, wenn Ärzte nach Wegen suchen, die ihnen zur wirklichen Gesundung ihrer Patienten die besten Mittel darbieten. Eine wichtige Mitgrundursache der Entstehung der vielen Ernährungskrankheiten ist der übermässige Genuss von Kochsalz, wodurch die Ausscheidungsorgane, vor allem die Nieren, zu stark in Anspruch genommen, besser gesagt, herabgewirtschaftet werden. Um dieser Notlage entgegen zu arbeiten, entstand das Kochbuch von Dr. Lux und seiner Gattin: «Ungesalzen und vitaminreich». Auch dem Gesunden zeigt es praktisch neue Winke, die ihm von Wert und Nutzen sein mögen.

In der Regel scheiterten Diätikuren im Privathaushalt nur zu oft an Schwierigkeiten verschiedenster Art, die Dr. Lux mit einem reichen Schatz an Erfahrung zu beheben weiss. Dispositionen und Krankheitsfälle werden berücksichtigt. Wo es nicht anders geht, werden Gaumen und Organismus langsam unter spärlicher Zugabe von Fleischgerichten an das Neue gewöhnt. Es wird alles aufgeboten, um jeglichem Vorurteil und jeglicher Abwehr die Spitze zu brechen durch sorgfältigste Auswahl der Gerichte und Beigabe roher Zukost. Der geschaffene Übergang wird selbst dem Verwöhnten zur Leichtigkeit, sodass das Werk erreicht, was es sich zum Ziele gesetzt hat.

Alle hier besprochenen Bücher und Schriften können auch durch den Verlag „Das Neue Leben“ ohne jeden Preiszuschlag 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).