

**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:** 5

**Rubrik:** Fragen und Antwort

#### **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](#)

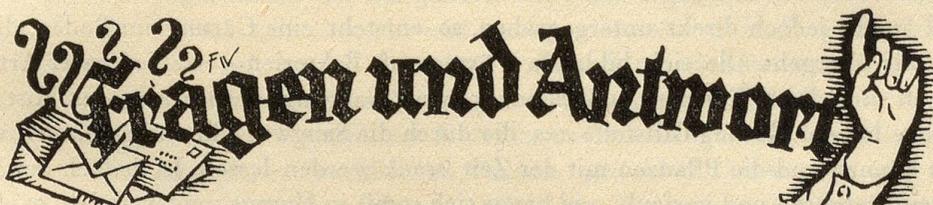
**Download PDF:** 19.02.2026

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

**Internationaler Hilfsdienst in Eden** (Oranienburg). Vom 13. bis 26. Juli findet in der Gemeinnützigen Obstbausiedlung Eden-Oranienburg der 2. internationale Hilfsdienst in Deutschland statt. Die erste Werkwoche für internationalen Hilfsdienst in Deutschland wurde im Oktober 1930 auf dem Bruderhof in der Röhn veranstaltet. Es wurden Drainagearbeiten ausgeführt. Für den diesjährigen Hilfsdienst ist die Planierung des Alwin-Esser-Freilandes als Spiel- und Sportgelände für die Edener Jugend geplant. Ernste, arbeitsfähige Menschen jeder Richtung, denen der Glaube an ein kommendes Friedensreich der Völker lebendigste Überzeugung ist, für die sie gern Opfer bringen, werden zur Mitarbeit aufgerufen. Es können nur Meldungen für die ganze Zeit berücksichtigt werden. Auskunft gegen Rückporto durch Erich Mohr, Guben, Heimstättenring 2.

Wir wurden gebeten, obenstehende Notiz in unserer Zeitschrift in Abschrift zu bringen. Es ist wiederum ein Zeichen, daß sich so manches Menschenherz nach dem Völkerfrieden sehnt, den alle Konferenzen, alle Versprechungen und Besprechungen des Völkerbundes nicht haben erreichen können. Wir möchten nicht unerwähnt lassen, hiebei wieder einmal auf den Glauben unseres Dichters Gottfried Keller hinzuweisen, der in unserer Zeit des allgemeinen Versagens menschlicher Bemühungen doppelt anregend wirken kann. Er sagt vom Völkerfrühling, daß er dann Wirklichkeit werde; „wenn alle beten zu einem König, Gott und Hirt!“ Hinge der ersehnte Friede von der heutigen Zerrissenheit mit ihrem Irrtum und ihrer Heuchelei ab, noch lange müßte es bei der bloßen Sehnsucht bleiben! Ein Trost aber, daß die Zeit der Einheit nicht mehr fern ist. Ereignisse stehen vor der Tür des Weltgeschehens, die Stolz und Anmaßung brechen werden, sodaß die Kniee und Herzen, die heute so unendlich vielen Götzen und Götzlein Ehre erweisen, sich nur noch vor dem einen rechtmäßigen König, Gott und Hirten, dem einzig wahren Friedenbringer beugen werden. Dann wird erreicht sein was die Herzen ersehnen. Der erdenweite Friede, Wohlstand und Glück werden jedes Dasein erfreuen.

## Frage und Antwort



**Zur Verhütung von Krampfaderbildung während der Schwangerschaft.** An Frau E. R. in Zürich. Wir haben Ihnen bereits über die Pflege der Beine zur Verhinderung der Krampfaderbildung einige Anhaltspunkte gegeben, möchten es aber nicht unterlassen, Sie noch im besondern auf die Kräftigungs- und Lockerungsübungen von Lisa Mar aufmerksam zu machen. Sie schreibt in ihrer Schrift: „Körperschönheit trotz Mutterschaft“, über obigen Faktor folgendes: „Die Füsse werden in der Schwangerschaft stark in Mitleidenschaft gezogen. Durch das immer schwerer werdende Becken erleiden sie eine ungewohnte Belastung. Das führt leicht zu Knick- und Senkfuß und weiter zu Blutstauungen in den Beinen und in deren Folge zu Venenentzündung und Krampfadern. Die Krampfaderbildung wird ferner begünstigt durch

**Liebe und Verständnis sind des Kindes Sonnenschein, der auch dem Erwachsenen neue Schwungkraft verleiht.**

den Druck der großen Gebärmutter auf die großen Bauchvenen. Darum müssen täglich Übungen zur Kräftigung des Fußgewölbes und zur Lockerung und Entspannung der Beinmuskeln gemacht werden. Durch „ableitende“ Bewegungen, das sind Übungen der Arme, können die Blutstockungen in den Beinen ebenfalls günstig beeinflußt werden. Darum sind die angegebenen Lockerungsübungen für die Arme durchaus nicht etwa als nebensächlich zu behandeln.“

Es würde zu weit führen, wollten wir Ihnen auch noch die Übungen einzeln angeben. Wie Sie unter der Rubrik „Büchertisch“ erkennen können, ist die erwähnte Schrift sehr preiswert, und wir können deren Anschaffung warm empfehlen.

**Zweckdienliches Düngen.** An Frau G. in M. Wir haben Sie bereits auf das Buch von Emil Stahel: „Meine Erfahrungen im Obst-, Gemüse- und Gartenbau“ aufmerksam gemacht und möchten nicht unterlassen, noch auf einen grundlegenden Lehrsatz von dem Verfasser hinzuweisen. Er lautet wie folgt: „Kompost, oder besser gesagt Humus, ist die natürlichste und zuträglichste Nahrung für die Pflanzenwelt. Jauche und Mist sind Schmutz, der nicht in den Boden hinein gehört Wo Schmutz, da Krankheit. Nur die größte Reinlichkeit im Erdboden drin kann die größten Erträge liefern. Unreinlichkeit im Boden zieht ganze Legionen Ungeziefer nach.“ In all diesem liegt eigentlich das Suchen nach zweckdienlicher Düngungsmöglichkeit begründet. Das Düngen mit unvergorener Jauche und mit Mist führt wohl zu reichlicher Stickstoffzufuhr, öffnet jedoch, wie bereits erwähnt, auch Ungeziefer und Krankheiten die Wege. Es ist ein Verdienst von Emil Stahel, diese wichtigen Faktoren in eigener Musterpflanzung erprobt zu haben. Es leuchtet nach dem Erwähnten wohl leicht ein, daß vergorene Jauche und Mist auch die schädlichen Bestandteile verloren haben, weshalb Kompost vorteilhaft mit beiden vermengt werden kann, insofern solche zur Verwendung vorhanden sind. Auf dem Kompost haben Mist und Jauche, von denen Emil Stahel sagt, daß sie Schmutz sind, der nicht in den Boden gehört, Zeit genug, zu vergären und mit andern Stoffen zusammen wertvollen Dünger zur Verbesserung des Bodens zu ergeben. Werden Mist und Jauche jedoch direkt untergegraben, so entsteht eine Gärung im Boden, die in Fäulnis übergeht. Die sich bildende Wärme ruft Bakterien verschiedenster Art ins Leben und dient Würmern und Schnecken als Nahrung. Ferner scheiden Mist und Jauche bei der Gärung Giftstoffe aus, die durch die Saugwurzeln aufgenommen werden können und die Pflanzen mit der Zeit krank werden lassen. Ist jedoch der Mist bereits vergoren und verfault, und hat er sich somit in Humus umgewandelt, so dient er als natürliche Pflanzennahrung. Vom unverfaulten, nicht in Humus umgewandelten Mist sagt Emil Stahel, daß er Gift sei, den Boden verunreinige, und den Garten- und Landwirtschaftsbetrieb unrentabel gestalte. Er ruft daher jedem, der es mit seiner Gesundheit und mit derjenigen seiner Pflanzen ernst nimmt, zu: „Fort mit der Mist- und Schmutzwirtschaft, Kompostieren ist das einzige richtige und natürliche!“ Emil Stahel gibt in seinem oben erwähnten Buche genaue Anhaltspunkte, wie kompostiert werden kann und soll und zeigt auch, wie ein rascher Kompostersatz entstehen kann. Dies letztere könnte ja besonders für Sie von Nutzen sein, da Sie durch Ihren Umzug noch nicht im Besitze eines Komposthaufens sein können. Die gebotenen Anhaltspunkte werden Ihnen gewiß reichlich dienen.

---

**Das ist selbstsüchtige Vaterliebe, die irgend welche Lebenspläne mit dem Kinde hät, ohne Rücksicht auf dessen Wesen und Neigung.**

(Anni Weber.)