

**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:** 6

**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:** 08.02.2026

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



geeignete Frauenklinik zu finden, wo Sie gewohnte Nahrung und Pflege erhalten könnten. Wie herrlich, wenn sich eine Mutter dank ihrer gesunden Lebensweise nach überstandener Geburt frisch und froh fühlt wie zuvor. Wie angenehm, wenn sie statt müd und matt in jugendlicher Gesundheit erblüht. Doppelt genugtuend wird es auch für sie sein, ihrem Liebling dank ihrer vernünftigen Lebensweise eine kräftig vollwertige Milch reichen zu können.

Wir kennen Frauen, die nach leichter Geburt am liebsten geraspelte Äpfel, Vollkornbrot mit Nussa und Datteln genossen haben und zwar nicht etwa nur zur heißen Sommerszeit, sondern wann es eben gerade war, auch mitten im kalten Winter. Der Nutzen davon war eine geregelte Darmtätigkeit ohne jeglichen fremden Eingriff wie beispielsweise Klistiere, Sennesblättertée oder anderes mehr. Da sich Kind und Mutter unter solch normalem Verlauf ihrer Lebensweise, ruhig froher Gesundheit erfreuen konnten, brauchen wir wohl nicht im besondern zu erwähnen.

Die Vorbedingungen zu solch erfreulich leichtem Wochenbett sind auch für Sie geschaffen. Sie sind keine Geschäftsfrau, haben keine Kleinkinder, die Unruhe schaffen könnten, haben sich ferner eine tüchtige Hebamme auserkoren, sind in einer guten Krankenkasse, haben alles hygienisch und einfach vorbereitet, warum dann im letzten Augenblick sich zu anderm entschließen und das Krankenhaus statt das sonnige Heim vorziehen? Der Arzt stellte bei Ihnen ja bereits fest, daß Sie einer völlig normalen Geburt entgegensehen können. Sie selbst haben uns ja berichtet, wie stark und wohl Sie sich fühlen, es kann also von krank sein und Krankenhaus nicht die Rede sein. Ihre Angehörigen gehören keineswegs zu jenen, die sich der Verantwortung der Geburtstunde entziehen möchten. Noch weniger aber gehören Sie zu jenen verzärtelten angstvollen Müttern, die durch eine Narkose den Schmerzen entgehen möchten. Ihr Gesundheitszustand und Körperbau verspricht, wie bereits erwähnt, eine leichte Geburt, daher feiern Sie den Geburtstag Ihres Kindes im eigenen Heim, in der eignen trauten Häuslichkeit, im wohltuenden Frieden der Familie.

Wir möchten ja allerdings nicht unerwähnt lassen, daß es bereits schon Pflegerinnenheime gibt, die der neuzeitlichen Lebenseinstellung volle Rücksichtnahme entgegenbringen. Können Sie sich aus schwerwiegenden Gründen daher gleichwohl nicht zur Hausgeburt entschließen, so tun Sie gut, sich auf alle Fälle nach einem solchen Heime umzusehen, das Ihnen obgenannte Pflege sicherlich gewähren kann.



### Nünalphorn-Sauce.

Obschon es sehr schwer ist, eine gute fertige Sauce in einer haltbaren Form herzustellen, geben sich die Hersteller der Nünalphornsauce alle Mühe, um diesbezüglich etwas wirklich Feines zu bieten.

Die neue verbesserte Sauce ist im frischen Zustande wirklich etwas ganz Delikates. Besonders am Tomatensalat, Kartoffelsalat und am Rüebli-salat kommt die Nünalphornsauce besonders schmackhaft zur Geltung.



Quark mit Nünalphornsauce zubereitet und zu Pellkartoffeln (geschwellte Kartoffel, wie man bei uns sagt) ist etwas so Feines, daß man es unbedingt probieren muß.

Nünalphorn-Sauce muß jedoch frisch sein, was leicht daran zu erkennen ist, wenn das Oel noch nicht obenaufschwimmt. Ist die Sauce geschieden, dann ist sie noch nicht schlecht, jedoch hat sie die delikate Feinheit verloren. Man achte darum darauf, im Reformhaus immer frische Ware zu bekommen, dann ist man auch befriedigt.

### **Traubensaft.**

In der Weingegend „Macon“ wird nun auch für uns Reformer etwas ausgezeichnetes fabriziert. Jener feine, hocharomatische Traubensaft wird in frischem Zustande im Vacuum eingedickt und hält auf diese Art ohne Zusatz irgend eines Konservierungsmittels. Dieser Saft kann einfach wieder mit der Menge des entzogenen Wassers vermengt werden, und wir haben frischen alkoholfreien Traubensaft. Der konzentrierte Saft kann mit sieben Teilen Wasser, also im Verhältnis 1 : 7 verdünnt werden.

Als Getränk für den täglichen Bedarf, wie auch zur Durchführung einer Traubenkur ist dieser Saft geeignet. Sportler können ihn mitnehmen als schnellen Kraftspender, da bekanntlich Traubenzucker die schnellste momentane Kraftspende und somit das beste Anregungsmittel, sowohl für Nerven, wie auch für die Muskeln ist.

Wer sich dafür interessiert, wende sich an Herrn Stein, Rue belle Vue 24 in Riedisheim, Mulhouse (Elsaß).

## **Büchertisch.**

Anni Weber: **„Ratschläge für die Kinderstube.“** Ein Mutterbüchlein aus der Praxis. Mit photographischen Aufnahmen aus dem Leben des Kindes. Verlag: „Der gesunde Mensch“, Dortmund. Brosch. Mk. 2.25. Fr. 2.80.

Ein Büchlein aus der Praxis, für die Praxis! Viele kennen die Verfasserin ja bereits durch die Wiedergaben aus ihrem einfach klaren Erfahrungskreis. — Warum nicht lernen aus dem Guten, das andere durch Liebe und Selbstüberwindung errungen haben? Warum immer wieder Umwege einschlagen, wo der einfach gerade Weg doch unfehlbar der beste ist! — Das Büchlein wird sowohl der Mutter des Säuglings und Kleinkindes, als auch derjenigen der heranwachsenden Jugend von nicht geringem Nutzen sein! Wir können es daher allen aufs beste empfehlen.

Dr. med. Max Edwin Bircher: **„Die Wasseranwendungen in der häuslichen Krankenpflege.“** Wendepunkt-Verlag, Zürich und Leipzig. — Preis 80 Pfg. = 1 Fr.

Erst wenn Krankheit ins Haus gezogen ist, erkennt man oft, wie wenig Hilfsmittel man zu deren richtiger Behandlung doch eigentlich beherrscht. Die Tatsache, daß besonders richtig ausgeführte Wasseranwendungen von hervorragendem Nutzen sind, sind bereits unters Volk gedrungen. Aber noch immer fehlt es in den meisten Familien am Beherrschen der richtigen Anwendung.

Es ist daher sehr zu begrüßen, daß Dr. med. Max Edwin Bircher in obgenannter Schrift in kurzer, klarer Darlegung und reicher Ausführung jeder Mutter ermöglicht, sich das anzueignen, was sie bei Erkrankungsfällen zur Wasseranwendung notwendig wissen und beherrschen muß.