

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: 7

Rubrik: Aus dem Leserkreis

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>

hackte Zwiebel bei, nebst einem kleinen Löffelchen Thymian und etwas feingeschnittener Petersilie. Nun formt man flache Klöße und läßt sie in heißem Oele schön gelbbraun backen. Sollten die Klöße nicht zusammenhalten, so kann man sie durch Beigabe eines Ei's binden.

Apfelreis. Geschälte Aepfel werden mit Zucker, aber ohne Milch und mit etwas geriebener Zitronenschale zu einem dicken Brei gekocht und zum Abkühlen gestellt. 200 gr Rohreis werden alsdann im Kochfix mit wenig Wasser kurz aufkochen gelassen und zum Quellen weggestellt. Nach einiger Zeit fügt man dem Reis Milch bei und läßt ihn darin aufkochen bis ein dicker Brei entsteht. Es benötigt ca. 1½ Liter Milch, die man allmählich beifügt. Man würzt mit 1—2 Eßlöffel Zucker. Auch Nussa kann beigegeben werden. Eine Auflaufform wird mit Nussa und Vollkornpaniermehl gut ausgestrichen, worauf man den Boden mit einer Lage Reis belegt. Hierauf folgen eine Lage Apfelpbrei, eine Lage Reis, eine Lage Aepfel und als Schluß nochmals eine Lage Reis. — Vor dem Servieren wird das ganze gestürzt und aufgetragen.

Brombeer-Agar-Agar. Man schneidet 15 gr Agar-Agar mit der Schere fein, wäscht es in heißem Wasser und kocht es in ¼ Liter Wasser 2—3 Minuten, bis es sich aufgelöst hat, würzt alsdann mit Traubensaft und gießt die Maße in eine mit Brombeeren gefüllte Schüssel. Nach völligem Erkalten läßt sie sich leicht stürzen, worauf man das ganze serviert.

Zwiebackkaltschale (Nuxo-Rezept). Vollmehlzwieback wird zerbrochen, mit einer Mischung von gleichviel Mandelpurée, Rohrzucker und Wasser übergossen und darauf gesüßte, zerquetschte Brombeeren oder Fruchtsaft gegossen.

Traubentorte (Nuxo-Rezept). ¾ Pfund Weizen- oder Gerstenflocken werden mit 150 gr ungebleichten, getrockneten Malagatrauben, 1—2 Eßlöffel voll Rohrzucker und 1 Tasse voll Wasser gut gemischt. Die feste Maße wird zu einem Tortenboden geformt, rund herum mit Schlagrahm bestrichen und oben damit gleichmäßig gefüllt (gesünder wäre allerdings ungeschlagener Rahm). Frische Trauben werden in Kreisen darauf gelegt.



Trockenbettchen-Freund oder -Feind?

Die Abhandlungen in Ihrer Zeitschrift über das Trockenbettchen haben mein volles Interesse wachgerufen und ich bin fest überzeugt von dem Wert dieser guten Sache, sodaß ich mich entschlossen habe, meinem nächsten Kindchen eine Trockenbettchenausstattung anzuschaffen. Ich habe von meinen ältern Kindern her genug von dem ewigen Windelwaschen, genug auch von dem Aerger, den mir das öftere Verderben der schönen Maträtschen einbrachte, genug vom Wundliegen und der gleichen mehr, nun will ich diese Neuerung versuchen, denn ich bin Feuer und Flamme dafür, wie sehr mir auch meine Nachbarin davon abrät: „Um alles in

der Welt nur kein Trockenbettchen!“ Sie hat zwar kein Kind, aber ihre Freundin soll die Sache mit Begeisterung versucht haben, aber o weh, das Kindchen, das besonders lebhaft gewesen war, soll sich immer bloß gestrampelt und auch alles beschmutzt haben. Daß es dabei oft sehr gefroren hat und sich Erkältungen verschiedener Art zuzog, ist ja begreiflich. Auch eine meiner Freundinnen erzählte mir, ihr Kindchen sei im Trockenbettchen nie recht erwärmt und sie hätte ihre liebe Mühe und Not gehabt, um es ständig trocken zu halten. Die Wärmeflasche habe sie überhaupt immer wieder erneuern müssen.

Das alles aber schreckt mich keineswegs ab, denn ich habe gehört, wie in Deutschland ganze Säuglingsheime damit ausgestattet sind und sowohl die Pflegerinnen als auch die Aerztinnen voll des Lobes darüber sind. Ich kann mir die widersprechenden Urteile nicht anders erklären, als daß bei dem Mißerfolg gewiß irgend ein wichtiger Anleitungspunkt außer acht gelassen werden muß, denn sonst könnte doch nicht im gleichen Atemzug Lob und Begeisterung und anderseits Tadel und Abwehr erfolgen. Schicken Sie mir bitte einen Prospekt zu, ich will die Sache selbst einmal prüfen. —

So schreibt uns unsere eifrige Leserin und wir wünschen nur, daß alle Mütter es so halten, selbst denken, selbst prüfen und selbst urteilen. Wir selbst haben natürlich die Sache auch nachgeprüft, da wir nicht befriedigt waren mit einer Auskunft, die uns eine junge Trockenbettchen-Mutter gab. Sie berichtete uns nämlich, sie sei mit dem Trockenbettchen sehr zufrieden. Gegen das Beschmutzen helfe sie sich dadurch, daß sie das Kindchen ganz einfach wie üblich wickle, die andern Vorteile seien immer noch groß genug.

Wir haben die Sache an Hand der Prospekte geprüft und gefunden, daß gewiß der Fehler in der falschen Wicklung liegt. Es wird deutlich erwähnt, daß das Windelchen so angezogen werden soll, daß es wie ein Höschen sitzt und daß es ferner am Jäckchen festgeknöpft wird, kann es gar nicht abgestrampelt werden. Oft wird bei richtiger Handhabung nicht einmal das Windelchen beschmutzt, sondern nur der eingelegte Zellwattestoff. Von einem Kalthaben im Trockenbettchen ist nicht die Rede, wenn das Wickeltuch richtig befestigt wird, sodaß auch dieses, trotz seinem losen Aufliegen, nicht mehr abgestrampelt werden kann. Das Kindchen fühlt sich dabei sicherlich wärmer und wohler, als wenn es im Wickeltuch eingehüllt ist, das nur zu oft durchnäßt wird. Neuerdings hilft der Trockenbettgurt, der um den Rahmen des Korbbettchens geschnallt wird und unter den Achseln durchgeht, auch noch besonders das Wickeltuch sicher zu befestigen. Seitlich und am Fußende wird es ferner eingeklemmt, sodaß wirklich ein Bloßliegen nicht mehr in Frage kommen kann. Die herrliche Bewegungsfreiheit, die ein Kindchen im Trockenbettchen hat, verschafft ihm zu der trocknen Wärme, die bereits darin herrscht, noch weit mehr Eigenwärme, als wenn es fest gewickelt, ruhig in seinen nassen Windeln verharren müßte. Auch Anni Weber, die Erfinderin dieses genialen Ausweges aus der Säuglingsnot, die wir nochmals angefragt haben, versichert uns an Hand einer Abhandlung, daß die richtige Handhabung des Trockenbettchens unmöglich die Nachteile aufweisen kann, die man an ihm bei unrichtiger Bettung erleben muß.

Es will eben alles mit Liebe gelernt sein. Die kleine Mühe wird freudig belohnt, wenn wir unser vergnügtes Turnerchen strampeln sehen und es uns fröhlich entgegenjauchzt. Nicht zu reden von dem vielen unerwünschten Aerger, der uns

erspart bleibt, wie auch das für eine stillende Mutter anstrengende Windelwaschen, das sich nach alter Methode täglich im Uebermaß einstellt.

Es gibt viele, die vom Alten nicht lassen wollen und deshalb nicht mit dem richtigen Impuls und der richtigen Aufmerksamkeit hinter eine Neuerung schreiten können. Es gibt aber auch solche, die in ihrer Begeisterung die kleinen Schwierigkeiten übersehen und bei Mißerfolg abgeschreckt die Hände von der Neuerung zurückziehen. Das beste ist, man denkt, man überlegt, man prüft und lernt, so werden Begeisterung und Freude nicht abgeschreckt und der Fortschritt wird zum Segen.

Frägen und Antwort

Schmerzende Drüsenanschwellung v. Fischkonserven. An M. i. K. (Norw.)

„Ueber 10 Jahre bin ich nun Vegetarier und nun komme ich da nach Norwegen in eine Fabrik für Fischkonserven und soll hier als Chemiker tätig sein. Selbstverständlich mußte ich allerlei Sardinen, Thon und andere Konserven untersuchen, und da habe ich, obschon mir dies im Prinzip fremd war, hie und da etwas davon gegessen. Kaum war ich einige Wochen in diesem Werk, das zudem in einer schönen Gegend mit gesunder Luft steht, als ich merkte, wie die Drüsen unter dem Unterkiefer, wie auch die Lenden-drüsen leicht schwollen und besonders beim Drücken und bei schnellen Bewegungen zu schmerzen begannen. Kann dies nun mit dem Genuß der Fischkonserven zusammenhängen oder wie erklären Sie sich dies, da ich sonst nichts gegessen habe, das meinen Prinzipien und meiner, die Jahre hindurch gewohnten Art entgegen gewesen wäre? Ich habe sofort wieder mit dem Kram aufgehört und ich glaube, es ist wieder etwas besser, jedoch noch nicht ganz verschwunden.“

Ihre Mitteilung ist sehr wertvoll und interessant, denn wir sind schon lange davon überzeugt, daß bei diesen Fischkonserven das sich darin befindende Olivenöl das beste ist von der ganzen Büchsenware. Es ist für Sie ein gutes Zeichen, daß Sie sich vordem sehr streng konsequent gehalten haben, denn sonst hätte sich Ihr Körper nicht so von den Fleischgiften überrumpeln lassen. Sie wissen als Chemiker sicherlich auch, daß die Ausscheidung der Drüsen nach und nach auf die Nahrung abgestimmt wird, und daß im Körper ein sog. Gewöhnen produziert werden kann, indem der Körper selbst Gegengifte produziert, die Schäden so gut es eben möglich ist, ausgleichen bzw. zu mildern suchen. Ist man nun nach Jahren plötzlich wieder Fleisch, dann ist es eben gut möglich, daß Vergiftungserscheinungen auftreten, wie solche nun bei Ihnen durch die Drüsenanschwellungen wahrgenommen wurden. Lassen Sie also künftig alles links liegen, was doch gegen Ihre Ueberzeugung geht und berichten Sie uns wieder, wie Sie sich nach Ankunft unserer Mitteilung fühlen. Machen Sie, wenn möglich, eine kurze Fastenkur und auf die schmerzenden Drüsen Lehmumschläge.