

**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:** 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>**



### Po-Ho-Oel.

Unter diesem Namen wird heute vieles in den Handel gebracht, da fast jeder, der ein Versandgeschäft hat, selbst ein solches zusammenstellt. Und all solche zusammengestellten Oele sind mit wenigen Ausnahmen nicht das, was reines Po-Ho-Oel wirklich für Dienste leisten kann. Etliche mischen Po-Ho-Oel mit Eukalyptusöl, Aenisöl, Wacholderöl etc., in der Regel nicht um die Wirkung zu verbessern, sondern um die Sache zu verbilligen. Allerdings haben solche Oele immer noch eine effektiv gute Wirkung, jedoch nicht wie reines Po-Ho-Oel.

Po-Ho-Oel, wie solches z. B. unter „Maru“ herausgegeben wird, ist ein reines Destilat aus einer im Osten (besonders Japan) vorkommenden Pfefferminze. Das Oel hat die eigenartige Wirkung Harnsäureansammlungen ziemlich stark zu verteilen und ist somit bei Rheumatismus, Gicht etc. als Einreibemittel sehr gut. Auch als Einreibemittel bei Kopfweh hat es sich speziell beliebt gemacht.

Po-Ho-Oel hat, wie auch Eukaliptus- und Fichtenwurzelöl, eine bakterien-tötende Wirkung, weshalb solche Oele für leichtere Wunden und Schürfungen, wie auch zum Desinfizieren des Mundes (Mund- und Gurgelwasser) sehr gute Verwendung finden können. Man sollte viel mehr zu solchen natürlichen Mitteln greifen, als zu den vielen chemischen antiseptischen Präparaten, die wohl Bakterien töten, jedoch manchmal noch anderes damit schädigen.

### Herbst im Tessin.

Regen und nochmals Regen hat uns der August gebracht, der Monat, der sonst so heiß sein kann, daß man es in dem Druck der Städte kaum erträgt und sich zu den Glücklichen zählt, wenn man in die Berge fliehen darf.

Wie der reinste November aber hat sich dieses Jahr der August gebärdet. Dichte Nebel zogen durch die Täler und nicht endenwollend rann der Regen nieder zur Erde. Da verging die Lust in die Berge zu steigen, denn Sonne, und noch einmal Sonne möchte man genießen in luftig freier Höhe. Wie sehnt man sich auch nur nach einem Sonnenstrahl im Nebelmeer des Tales. Ein frühzeitiger Herbst wird die Nässe mit sich bringen. Ob man wohl flüchten kann in ein sonniges Tal? Wie froh wäre man darüber. Vielleicht bringt uns der Herbst noch Sonnentage und dann, wo verbringen wir sie? Wo am besten als im farbenfrohen Tessin, der seine Trauben reift in der wohligen Wärme südlichen Sonnenscheins! Ja, wer es richten kann, wird sich nach der Zeit der Nässe, nach dem grauen Dunst der Nebeltage nur zu gerne einladen lassen von leuchtenden Farben und Bildern des Südens. Manch idyllischer Winkel lädt uns ein. Wer aber gewohnt ist auf seine Art sich zu ernähren und zu pflegen, der begrüßt es, wenn er ein Heim findet, das ihm im wahren Sinne des Wortes Heim sein kann, wo er unbesorgt für sich Tage der Ruhe und Erholung erleben darf, wo ihn die Abwechslung der reichen Landschaftsbilder voll befriedigt, wo er tief aufatmet und Kraft schöpft für die harte Zeit des Winters.

Eine von diesen freundlichen Stätten der Erholung ist das Haus Neugeboren in Locarno-Monti mit seinem freien Blick auf den Lago Maggiore, seinen sonnigen Zimmern, seinem neuerbauten „Waldhaus“, seinem lauschigen Garten und seiner

aussichtsreichen Terrasse. In der Tat kommt mancher neugeboren aus dem kleinen Idyll nach Hause, denn Diätkuren, Bäder aller Art, Massagen, Packungen, Atemgymnastik und Turnen können nach Wunsch vorgenommen werden. In der Nähe lockt der Langensee mit seinen Strandbadfreuden. So ist allen etwas geboten, was sie suchen mögen. Der Winter mag kommen mit seinen Stürmen; wenn man den Herbst im Sonnenschein genossen hat, vergißt man seine leuchtenden Farben auch in dem grauen Alltag der Winterszeit nicht so rasch wieder.

## Büchertisch.

Dr. Hermann Stanger: „**Tabak und Kultur**“, eine gemeinverständliche Schrift wider das Rauchen vom Standpunkt der Wissenschaft und der Vernunft. Emil Pahl, Verlag. Preis geb. Mk. 2.80, Fr. 2.90; geh. Mk. 1.50, Fr. 1.90.

„Wer zu rauchen anfängt, findet bald keinen Geschmack mehr an den nahrhaften Gemüsen und Mehlspeisen. Die Zigarre erregt stark das Verlangen nach Fleischkost.“ Diese Feststellung des Verfassers erklärt es, warum der Vegetarier vor dem Glimmstengel so gut wie geschützt ist und ihn die Gefahren des Rauchens nicht betreffen können. Gleichwohl aber ist es auch für ihn interessant, die gebotene Frage einmal vom wissenschaftlichen Standpunkt aus beleuchtet zu sehen. Interessant auch ist es, daß der Abstinenz der Rauchfrage nicht die Bedeutung zumißt, die ihr zukommt und seinen Körper den Rauchgiften preisgibt, die er so sorglich vor Rauschgiften bewahrt.

Dr. Stanger stellt fest, daß das Rauchen nicht minder gefährlich sei als das Trinken, daß es im Gegenteil, was wir alle zugeben können, weit lästiger ist, da seine Unsitte rücksichtslos über die natürlichen Bedürfnisse der Mitmenschen hinwegschreitet. Niemand, der frische Luft zu schätzen weiß, kann es ableugnen, daß es sich um eine direkt barbarische Sitte handelt, die dem Menschen das Recht einräumt, allenthalben die Luft mit stinkigem Rauch zu verpesten.

Die Ausrede, daß mäßiges Rauchen nicht schade, und daß schon mancher Raucher alt geworden sei, stellt Dr. Stanger durch seine klarlegenden Darstellungen entschieden in den Schatten. Das Heer der Krankheit, das durch die Rauchsucht vermehrt und bestärkt wird, schreitet an uns vorüber.

Das Niederträchtige der Rauchsucht aber ist, daß sie, wie der Alkohol, nicht nur den Schuldigen trifft, sondern auch, und zwar in noch vielseitigerem Maße als bei letzterem den völlig Unschuldigen. Der Trinker schadet sich direkt, dem Wohlstand seiner Familie und leider auch in schwerem Maße seinen Nachkommen. Der Raucher aber schadet nebst sich und dem Wohlstand seiner Familie auch den Mitmenschen, die seinen stinkigen Rauchqualm einatmen müssen und den Herstellern seines Genusses, den schwachen, bleichsüchtigen Tabakarbeitern, aber auch, und das mag bis heute noch wenigen bekannt gewesen sein, seinen Nachkommen.

Noch eine weitere Feststellung tritt uns in dem sorgfältig gesammelten Werke des Verfassers entgegen, nämlich die allgemein einsetzende Verrohung durch den Rauchgenuß. Er beleuchtet an Hand reichen Materials die schweren sittlichen Schädigungen, die das Volk durch das Frönen des Tabakgenusses erfährt. Klar stellt er den Zusammenhang des Wachsens und Ueberhandnehmens des Rauchlasters mit den Kriegszeiten fest und beleuchtet vor allen Dingen die schwerwiegende Tatsache, daß die Jugend und Frauenwelt dieser Seuche ebenfalls unheilvoll huldigt. Im Rahmen der Volksgesundheit betrachtet, muß die Sachlage der Dinge wirklich von allgemein untergrabender und niederreißender Wirkung sein.

Wer dem Studium dieser verheerenden Sache einmal sein Augenmerk zuwenden möchte, der greife zu dem eben empfohlenen Werk. Es gibt in einfach faßlicher Sprache einen weitgehenden Einblick wieder.

---

*Wäre auch traurig um einen bestellt, wenn er seine Inspiration aus dem Tabak  
holen müßte. (Carl Spitteler)*