

**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:** 8

**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:** 08.02.2026

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

**Bananenmüesli:** Bananen werden fein zerdrückt und mit Mandelmilch gut vermengt. Es kann auch etwas Birnenmark darunter gegeben werden.

**Gefüllte Sellerie:** Die ausgehöhlten Selleriehälften werden in Nussella oder Olivenöl schwimmend gebacken und mit diversen feingewiegten Salaten und Küchenkräutern je nach Geschmack gefüllt (Nuxo-Rezepte).

**Gefüllte Tomaten:** Tomaten werden ausgehöhlt und mit Kartoffelsalat, Küchenkräutern und grünen Salaten, alles feingewiegt, gefüllt.

**Spaghetti mit Tomaten:** 1 Pfund Spaghetti kocht man in gewürzter Gemüsebrühe gar, schält ca. 1 Pfund Tomaten und läßt das Fleisch durch die Hackmaschine treiben, dazu bringt man 100–125 gr Nussa und gießt darüber die abgeschöpften Spaghetti. Hierauf wird alles gut durcheinander gerührt und serviert.



#### **Darum mehr Rohkost Sauerkraut.**

Den Wert des Sauerkrautes als heilendes und gesunderhaltendes Lebensmittel hat man in neuerer Zeit auch wissenschaftlich anerkannt und so spielt das Sauerkraut namentlich für den Winter in reformisch aufgeklärten Haushaltungen eine grosse Rolle. Der Reformier verlangt auch von diesem Nahrungsmittel, daß es in bezug auf Würzung, Verarbeitung usw. die Ansprüche der neuzeitlichen Ernährungsweise erfüllt. Bei dem Einkauf von Sauerkraut ist Vorsicht geboten. Das im Lebensmittelhandel geführte Sauerkraut ist vielfach zu scharf und von zu reichlichem Salz und Essigzusatz und anderen Zutaten bereichert. Will man ein vollwertiges Sauerkraut erhalten, so darf man es nur im Reformhaus kaufen. Jeder gewissenhafte Reformhaus-Inhaber wird wohl sein Sauerkraut nur aus einem nach reformischen Grundsätzen arbeitenden Betrieb beziehen, wo es naturrein und das ganze Jahr frisch verarbeitet und deshalb nicht alt wird.

Das Sauerkraut als Rohkost ist deshalb so bedeutend, weil es aus dem nährsalzreichen Weißkraut hergestellt wird. Der große Basenüberschuß des Krautes ermöglicht die vollständige Verdauung der aufgenommenen Eiweißstoffe. Rohes Sauerkraut wirkt harnsäurelösend, fördert die Blutreinigung und ist leichter verdaulich als frisches Kraut. Es ist reich an Milchsäurebakterien, welche die Reinigungsarbeit der Magensäure unterstützen und das Wachstum anderer Bakterien im Magen und Darm verbinden. Sie wirken reinigend auf Darmschmarotzer. Als Wurmmittel wird Sauerkraut einige Wochen dreimal täglich vor der Mahlzeit genommen. Das wasserlösliche Vitamin B, das die Tätigkeit der Verdauungsdrüsen fördert, ist im rohen Sauerkraut enthalten. Dieser Ergänzungsstoff ist besonders für den jungen Menschen bedeutungsvoll, weil er das Wachstum der Zellen fördert. Der Reformier genießt das Sauerkraut entweder gleich so, oder er bereitet daraus herzhaft schmeckende Salate. Es folgen einige erprobte Rezepte.

---

*Was man nicht nützt, ist eine schwere Last,  
Nur was der Augenblick erschafft, das kann er nützen. (Goethe)*

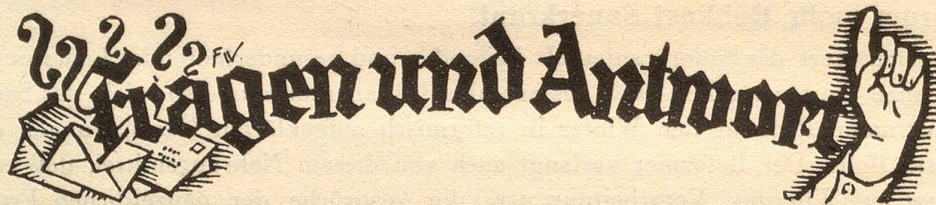
1. 1 Pfund naturreines Sauerkraut wird in der Schüssel auf kochendes Wasser gestellt, so daß es leicht angewärmt ist, da kalte Salate im Winter nicht angenehm sind. Man mischt 1—2 geriebene oder geraffelte Äpfel, etwas geriebene Zwiebel, Kümmel mit dem angewärmten Kraut, gibt reichlich warmes Oel darüber und läßt durchziehen.

2. Man schneidet 1 Pfund Sauerkraut ein paarmal kreuz und quer und mische es mit 2 Tomaten grob gewiegt (im Winter mit gutem Tomatenpurée) 1 geriebenen Zwiebel, etwas Kümmel oder Kümmelpulver und einigen feingewiegtten Oliven. Mischt alles gut zusammen; das Kraut auf einer Platte mit flachem niedrigem Rand ausbreiten und gießt reichlich warmes Oel darüber, garniert mit Tomaten und Apfelscheiben, Oliven und Petersilie. Man kann noch einen Eßlöffel Zitronensaft über den Salat träufeln.

3. 1 Pfund Sauerkraut wird in cm große Stücke geschnitten, mit feingeschnittener Zwiebel, Petersilie einer Prise Majoran einer geriebenen Kartoffel und Meerrettich und warmem Oel vermischt und gibt dazu Erbsenflocken.

4. Sauerkrautsalat anderer Art: 1 Pfund rohes Sauerkraut wird mit Salatsosse vermischt.

*H. Hofmann, Rabenau (Sachsen)*



#### **Gemütsdepression und Drüsensystem.** An K. in B.

Ihre Beobachtung ist ganz richtig, daß das Drüsensystem in seinen Funktionen ganz gewaltig von unserer Gemütsverfassung abhängig ist. Somit sind fast alle organischen Funktionen, vor allem die Funktion der Verdauungsorgane von unserem Gemütszustand derart beeinflußt, daß sie gefördert oder eben gehemmt werden. Vor allem die äußere Sekretion ist am leichtesten zu beobachten, indem ihre Arbeit meistens gleichzeitig mit den Schwankungen des Gemütes vor- oder rückwärts bewegt wird. Ihre Erfahrung, daß bei genau gleicher Nahrung im fröhlichen Zustande keine Verdauungsstörungen da sind und im deprimierten Zustande regelmäßig Störungen (Gase etc.) konstatiert werden, ist ganz richtig und deckt sich mit den Erfahrungen vieler Lebensreformer, die sich beobachten. Auf diesem Prinzip ist der Erfolg und somit die Berechtigung der Coué-Methode begründet. Wenn wir gehoben, freudig, ja vielleicht sogar begeistert sind, dann können wir scheinbar Unmögliches möglich machen und in und durch diesen Impuls ist die Drüsentätigkeit, Blutzirkulation und somit jede Körperfunktion gefördert und wir sind und fühlen uns gesund, kraftvoll und leistungsfähig. Unsere Zeit ist zwar nicht dazu angetan, immer fröhlich und gehobener Stimmung zu sein, jedoch müssen wir uns auch geistig an alle Verhältnisse anpassen und uns akklimatisieren, damit wir uns auch bei

---

*Der Geiz nimmt nicht selten Anderen, um es sich beizulegen, und das Nehmen hat für ihn bereits größeren Reiz als das Haben. (Th. Schröer)*