

**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:** 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>**



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)*



hohem Wellengang doch immer wieder über Wasser erhalten können. Vor einem müssen wir uns hüten, vor der Verweichlichung und der Verbitterung, denn beide führen abwärts.

Was die Nahrung anbetrifft, tun wir gut, in deprimierten Momenten wenn möglich nichts oder nur ganz wenig zu essen, denn wir haben alsdann aus dem oben angeführten Grunde keinen Vorteil und keine Kraftspende aus der Nahrung zu erwarten.



### Ein neues Haarwaschmittel.

Die wenigsten Haarwaschmittel, die bis heute erhältlich waren, konnten ruhig angewendet werden, ohne den Haaren schädlich zu sein. Die meisten Shampoo enthalten Soda, da solches erstens billig ist und zudem gut, bzw. zu gut reinigt. Sodahaltige Kopfwaschmittel machen die Haare spröde und brüchig und begünstigen zudem die Schuppenbildung und zwar aus folgendem Grunde. Durch scharfe Laugen wird nicht nur die Kopfhaut entfettet, sondern auch ein Teil des Fettes in den Talgdrüsen wird ausgelaugt und dann entsteht Schuppenbildung. Zudem hat das Haar selbst einen wachsartigen Ueberzug, der auch den schönen Glanz verleiht und wenn diese wachsartige Schicht durch zu scharfe Waschmittel ebenfalls weggenommen wird, dann wird das Haar matt, trocken und spröde. Die Haare brechen sehr leicht und verlieren mit der Zeit ihre natürliche Farbe. Ein Haarwaschmittel darf absolut kein Soda, noch einen scharfen Zusatz enthalten, wenn das Haar damit wohl gereinigt, jedoch nicht beschädigt werden soll.

Aus den gleichen Grundstoffen wie die letztthin erwähnte Pflanzenölseife wird nun auch ein Shampoo hergestellt, das absolut sodafrei ist und als Haarwaschmittel wirklich das präsentiert, was eine rechte Haarpflege nach der heutigen Erkenntnis erfordert. Maru-Shampoo, wie das neue Produkt heißt, ist zudem noch billiger als das gewöhnliche Shampoo, da zwei bzw. drei Portionen nur 40 Cts. kosten. Wer ein solches Produkt prüfen will, kaufe beim Drogisten etwas Lakmuspapier und löse von einem gewöhnlichen Shampoo (wie auch vom Maru-Shampoo) etwas in Wasser auf und tauche das Lakmuspapier hinein und siehe, in dem sodahaltigen wird sich das Papier verfärben. Es ist sicherlich der Mühe wert, diesen Versuch einmal zu machen, damit man wirklich klar sieht, was man verwendet. Maru-Shampoo ist zudem ein reines Pflanzenölshampoo und zwar vorwiegend aus Olivenöl hergestellt, wie auch die bereits besprochene Maru- und Fichtenbornseife.

---

*Kann man schon den Menschen entlaufen, so hat man doch keine Flügel,  
um Gott zu entfliehen. (Shakespeare)*