

<b>Zeitschrift:</b>	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	3 (1931-1932)
<b>Heft:</b>	11-12
 <b>Artikel:</b>	Schädliches Gemüsebrühwasser
<b>Autor:</b>	Berg, Ragnar
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-968661">https://doi.org/10.5169/seals-968661</a>

### **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>**

kommen lassen. Es kam noch hinzu, daß das Herausnehmen des Abends gegen 10 Uhr oft noch erfolglos war, und so war das das erste, was ich aufgab. Dann faßte ich den Entschluss, auf jeden Fall auch am Morgen das Kind ausschlafen zu lassen, denn wichtiger als frühzeitige Sauberkeit erscheint mir doch der gesunde, ununterbrochene Schlaf mit den Segnungen, die er mit sich bringt. An dem Kopfschütteln meiner Bekannten habe ich mich nicht gestört, denn schließlich muß jedes Kind auf seine besondere Art gepflegt werden.

Jedenfalls möchte ich allen Müttern raten, die ein zartes, empfindliches Kind haben, nicht allzu eifrig auf frühzeitige Sauberkeit hinzuarbeiten, ein gesunder Schlaf bringt Gesundheit und Frische. Wund ist deswegen mein Kind nie gewesen. Milch oder andere Flüssigkeiten habe ich ihm zwei Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr gegeben.

Und sauber ist es auch geworden, und ich möchte sagen, ganz von selbst ist es geschehen. Eines Morgens rief mich meine Kleine, strampelte sich nackt und rief vergnügt: saubere Heia! Ich hatte nämlich schon seit langer Zeit jeden Morgen, wenn ich an ihr Bettchen trat, gefragt: „Haben wir denn auch eine saubere Heia?“ um ihr klar zu machen, was ich mit der Zeit von ihr erwartete. Nach dem gebührenden Bewundern, der Belohnung durch ein Blätzchen und dem Versprechen, das große Ereignis auch dem Papa zu melden, ist ihr Sauberkeit von da ab Ehrensache geworden. *Hanna Lange.*

---

### Schädliches Gemüsebrühwasser.

Um verschiedene eingegangene Fragen auf einmal beantworten zu können, lassen wir nachfolgend eine treffende Antwort erscheinen. Sie stammt aus dem Juniheft 1931 der Monatsschrift „Das Reformhaus“ und wurde von Dr. Ragnar Berg verfaßt.

Prof. Rost hat Mitteilungen über Versuche veröffentlicht, die auch in der Tagespresse erschienen sind, wonach die gewöhnlich als Düngemittel gebrauchten Kalisalze bei Versuchstieren eigenartige Erkrankungen hervorgerufen haben sollen. Er zieht daraus den Schluß, daß die leicht löslichen Salze in den Pflanzen lebensgefährlich wirken müssen, weshalb man die Gemüse abbrühen solle. Herr Prof. Rost ist leider auf dem Gebiet der Ernährungsversuche anscheinend Laie, sonst hätte er wissen müssen, daß die von ihm

verwendete Versuchsnahrung an sich derartige Krankheiten hervorrufen kann, daß diese also nicht durch die zugesetzten Kalisalze verursacht worden sind. Gewiß können größere Mengen Kalisalze Vergiftungerscheinungen (nicht Erkrankungen) hervorrufen, die dann aber ganz anders sind, als die von Prof. Rost geschilderten. Aber selbst gesetzt den Fall, daß auch diese Symptome durch Kalisalze verursacht sein könnten, stellt die von Prof. Rost gezogene Schlußfolgerung einen Gedanken-Salto-mortale dar, der bei einem ernsten Wissenschaftler unverständlich ist. Zunächst finden sich doch die Düngersalze nicht in unveränderter Form in den Pflanzen vor, sondern sie sind als Bausteine des Pflanzengewebes verwertet worden; weiter aber weiß Herr Prof. Rost offenbar nicht, daß fast alle Völker der Erde unabgebrühte Gemüse essen und daß die Unsitte des Abbrühens nur in Skandinavien, Deutschland, Holland, England und z. T. in Nordamerika zu finden ist. Also müßten diese anderen Völkerschaften alle noch mehr an Embolie leiden, als die genannten, wenn die Schlußfolgerung von Prof. Rost richtig wäre. Gerade aber das Umgekehrte dürfte der Fall sein. Schließlich vergißt Herr Prof. Rost, daß, wenn tatsächlich die unabgebrühten Gemüse giftig wären, sich niemals ein Tier- oder Menschenleben hätte entwickeln können.

Dr. Ragnar Berg.

## Skifahren

ist der idealste und gesündeste Sport, den es gibt und es ist erfreuend, wie er sich ungemein schnell entwickelt. Vor 21 Jahren, als der Schreiber bereits als Knabe auf den Brettern herumrutschte, war es in etlichen Orten noch eine aufsehenerregende Sehenswürdigkeit. Besonders die Jugend war begierig dabei, um zu sehen, ob der kleine Künstler den höckerigen steilen Hügel auch ohne Sturz nehmen konnte.

Heute ist es anders. Herrlich für den, der es schon erlebt hat, wie ein schöner Morgen in den Bergen zu einem unvergesslichen Erlebnis werden kann, wenn die ehrwürdigen weißen Berghäupter mit Neuschnee sonntäglich und feierlich bekleidet in dem großen Tempel des Allmächtigen stehen, stumm und doch eine beredte Sprache sprechend. Eine feierliche Stille und doch eine Symphonie, eine bezaubernde Musik, Töne, die durch den duftenden reinen Aether

---

Will Leid dich bedrücken,  
Die Arbeit wird nicht glücken.