

**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:** 11-12

**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:** 17.04.2026

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

**Kastanienspeise:** Man schneide die Schale von 200 g Kastanien, weiche sie 48 Stunden in Wasser ein, das man einige Mal wechselt, alsdann schält man sie. 50 g Feigen werden nach gutem Waschen 12 Stunden eingeweicht. Kastanien und Feigen werden durch die Maschine gedreht, 3 Eßlöffel verflüssigter Honig werden mit 1 dl Rahm vermischt und unter die Kastanien-Feigen-Masse gemengt.

**Apfelspeise mit Feigen:** Man weiche ca. 100 gr. Feigen und die Hälfte kernlose Weinbeeren über Nacht ein, drehe solche durch die Maschine, und reibe einige große Äpfel dazu. Mit 1 dl Rahm wird das ganze vermengt und sofort serviert.

**Apfel-Bananenmüesli:** Man raffle einige Äpfel, zerstoße mehrere Bananen mit einer Gabel, und menge beides zusammen, verrühre gemahlene Nüsse mit Rahm und mische alles gut durcheinander.

**Ananassalat:** Man schneide 1 Scheibe Ananas, 2 Äpfel, 3 süße Orangen in kleine Stücke, mische 1 dl Rahm darunter, und streue ca. 50 g geriebene Mandeln darüber.

**Pilzpastetli:** Man bereite aus Steinmetzmehl einen geriebenen Teig, aus 150 g Mehl, 80 g Butter, 1 guten Prise Avoba-Pflanzenbrühe, und 1 dl Wasser, walle dünn aus und schneide runde Plätzchen. Alsdann schneide man in leichter Sauce weichgekochte Eierschwämmchen in feine Scheibchen, belege damit die Plätzchen, und schliesse sie zu. Man bestreiche sie mit Eigelb und backe sie im Ofen innert 20 Minuten schön braun-gelb.



**Guter Rat für schwere Zeit.**

Die Sylvesterglocken sind verstummt. Das neue Jahr hat seinen Einzug gehalten und mit ihm tritt, so schwerwiegend wie je, der Ernst des Lebens wieder in den Vordergrund. Man fragt, was wird nun kommen, was wird nun werden?

Bei den meisten Menschen gibt es nur ein Sorgen, ein Jammern, und das Grübeln, das Schwarzsehen nimmt kein Ende. Wenn diese Menschen wüßten, was sie sich und ihren Angehörigen damit antun, wollten sie sich gerne zur Rückkehr befeißigen.

Arbeit schadet einem Menschen nicht. Erwiesen aber ist, daß Sorge und Kummer einen Menschen töten können. Wer dauernd in Sorge und Kummer ist, lebt in einer lähmenden Atmosphäre. Es ist meist Mangel an Selbstvertrauen, eine Krankheit verkehrten Denkens. Ängstlichkeit bewirkt Herzleiden. Sorge und Kummer rufen oft genug Leber- und Gallenleiden hervor. Daran

---

Wer der Knecht seiner eigenen Leidenschaft ist, fällt zuletzt jeder Art von Knechtschaft anheim. (Gottfried Keller)

sieht man schon, wie Geist und Körper innig zusammen hängen. Die Sorge verbraucht viel Energie und kein Mensch kann gute Arbeit leisten, wenn sein Geist ständig damit belastet ist.

Für den Frieden der Seele gibt es wirklich keine grössern Störenfriede als die kleinen Sorgen. Sie sind wie Nadelstiche und zerstören Wohlbehagen und Glück.

Warum klagen über Armut, sollte man sich nicht darüber freuen, daß einem offenbar wird, wie einfach und bescheiden man durchs Leben gehen kann? Seien wir zufrieden mit unserm Los, vergessen wir aber gleichzeitig nicht, daß wir selbst durch Vorwärtsschreiten viel zu unsrem Lose beitragen können. Der Mensch formt sich sein Leben in vielem selbst. Wenn er bewußt atmet, gute Gedanken pflegt und das Lachen nicht vergißt, kann er freier, entspannter und froher werden und er wird sich wundern, wie sehr er sich all die Jahre hindurch selbst gehindert hat.

Sorge und Kummer ist eine Krankheit unsrer Zeit, die auf die Gesundheit zerstörend wirkt. Darum laßt uns hoffen und mutig sein mit Gottvertrauen. Hoffnung und Mut sind die größten aller Tugenden, denn wer sie aufgibt, gibt sich selbst auf.

Frau G. i. H.

#### Neuland.

Im „Neuen Leben“ erschienen schon verschiedene Artikel über das Trockenbettchen. Schon der erste Artikel hat mir seinerzeit sehr gut gefallen und ich gab ihn schon damals meiner Braut zu lesen. Sie hatte zwar noch einige Bedenken, aber schließlich meinte auch sie, es sei wahrscheinlich doch nicht so übel.

Als wir dann letztes Jahr selbst in die Lage kamen an die Anschaffung einer Kinder-Ausstattung zu denken, da studierten wir die beiden im „Neuen Leben“ erschienenen Artikel über das Trockenbettchen aufs Neue und erwogen gründlich, ob wir das Neue wagen, oder ob wir doch noch beim Alten bleiben sollten. Wir hatten in der Zwischenzeit bereits gehört, das Trockenbettchen gebe so viel Staub, die Kinder frieren und was die Nachteile alles sein sollten. Dann dachten wir aber daran, daß wir ja schon in verschiedenen anderen Sachen in unserer Gegend die ersten seien, welche Neuigkeiten ausprobieren und so sagten wir uns: wir wagen es trotzdem. Zwar für das Trockenbettchen oder den altmodigen Stubenwagen, wie sie uns vom Vertreter von Anni Webers Trockenbettchen offeriert wurden, konnten wir uns doch nicht entschliessen und so kauften wir in unserer Gegend einen gewöhnlichen Stubenwagen und liessen von einem Spengler einen Einsatz dazu herstellen. Die passenden Rahmen stellte ich selbst her aus dicken Meerrohrstäben. Die übrige Ausstattung bestellten wir zum Teil beim Vertreter, zum Teil nähte oder strickte sie die werdende Mutter (Wäsche).

Jetzt benützt unser Bubi schon bald 5 Monate sein Trockenbettchen und wir Eltern freuen uns immer mehr darüber. Bubi gefällt es darin so gut, daß er fast jedes Mal vor Freude kreischt, wenn wir ihn wieder hinein legen. Mit

---

**Übermäßiger Fleischgenuß führt unweigerlich zu körperlichem Siechtum, das von mindestens der gleichen Schwere, wie dasjenige ist, das durch vorwiegenden Genuß nährsalzärmer Mehlspeisen entsteht. (McCann)**

dem Ausgang-Wagen, der noch nach alter Sitte ausgestattet ist, konnte er sich lange nicht recht abfinden. Wenn wir ihn hinein legten, gab es lange zuerst Tränen und erst, wenn der Wagen sich in Bewegung setzte, wurde er wieder zufrieden. Beim Stubenwagen (Trockenbettchen) haben wir dies gar nie bemerkt.

Die Arbeit für die Mutter ist auch kleiner geworden beim Trockenbettchen. Zwar gefällt es unserem Bubi nicht gar so gut, wenn er auch zwischen den einzelne Mahlzeiten etwa gar zu nass haben sollte. Wir wechseln ihm deshalb auch dann und wann zwischenhinein die Windel. Trotzdem gibt es jetzt durchschnittlich nur 6—8 Windeln im Tag zu waschen. Moltons, die wir zum Einpacken des Kleinen, wenn wir ihn tragen, noch benützen, gibt es so also alle zwei Tage ein Stück zum waschen. Die langweilige Windelwäscherei wird durch unser Trockenbettchen tatsächlich auf ein Minimum reduziert. Dies ist ganz besonders jetzt im Winter herrlich, da die Wäsche ohnehin nicht trocknen will. Dazu sind dann die leichten Gaze-Windeln noch viel schneller trocken, als die gewöhnlichen viel dickeren Windeln es wären.

Als wir den Stubenwagen kauften, fragten wir im Laden, ob sie uns den passenden Einsatz für die Einrichtung eines Trockenbettchens ebenfalls liefern können. Es hiess dann nein, sie hätten noch nie so etwas hergestellt, kennen das Trockenbettchen auch persönlich nicht. Doch sei einmal eine Kundin zu ihnen gekommen, die das Trockenbettchen eingerichtet habe. Diese habe es dann aber wieder auf die Seite gestellt und sei zur alten Sitte zurückgekehrt, da das Trockenbettchen einen unerhörten Staub entwickelt habe. Der Versuch des Trockenbettchens sei diese Frau auf ca. Fr. 200.— zu stehen gekommen. Wir haben daraufhin lange überlegt, ob wir doch so eine „Staubentwicklungsmaschine“ anschaffen wollten. — Heute, nach bald fünf Monaten seit der Inbetriebsetzung unseres Trockenbettchens, finden wir, daß uns fast kein Staub belästigt. Wie vorgeschrieben füllen wir das Bettchen alle 3—4 Wochen mit neuem Torfmull. Dies machen wir im Keller, wo wir den Torfmull aufbewahrt haben, da es dabei Staub gibt. Jeden Samstag nehmen wir sodann im Freien den Torfmull aus dem Bettchen, mischen ihn gut durcheinander und füllen dann das Bettchen wieder damit. Dies entwickelt wieder Staub, aber da wir es im Freien machen, belästigt er uns nicht. Während der Woche selbst entfernen wir stets nur die nassen Stellen und ersetzen dieselben durch neuen Torfmull. So erhalten wir in der Stube keinen Staub.

Mit dem Trockenbettchen haben wir aber nicht nur keinen Staub in der Stube, sondern auch keinen „Kleinkindergeschmack“. Der Torfmull saugt alle diese Gerüche auf und wenn wir manchmal sehen, wie es in anderen Kleinkinderstuben riecht, so freuen wir uns aufs Neue an unserer geruchlosen Einrichtung.

Einen weiteren nicht zu unterschätzenden Vorteil sehen wir darin, dass das Kind sich stets bewegen kann. Unser Bubi hat schon im Alter von nur 10 Tagen seine Strampelfreiheit gründlich ausgenützt. Wer ihn jeweils strampeln gesehen hat, der hat gut begriffen, dass es ihm sicherlich in einem Bettchen alten Stils, mit vielen Windeln, Moltons etc., nicht gefallen hätte. Sicher

---

Für den Kulturmenschen wird es notwendig, einen gewissen Grad von wissenschaftlichen Kenntnissen über die Art seiner Nahrung zu besitzen, wenn er sich widerstandskräftig und seuchenfest machen will. (McCann)

hätten wir dann viel „Schrei-Konzert“ hören können, während er uns heute mit seinem Lachen und Kreischen unterhält.

Zwar die Eltern meiner Frau konnten es zuerst nicht begreifen, daß wir nun etwas Neues machen wollten, das noch von gar keinem Bekannten erprobt worden war. Sie wollten noch lange vom Trockenbettchen nichts wissen, aber jetzt sehen sie es schon ganz anders an und finden daran nichts mehr auszusetzen.

Also wie gesagt, wir freuen uns jeden Tag mehr über unser Trockenbettchen und sind Ihnen sehr dankbar, daß Sie im „Neuen Leben“ immer wieder darauf aufmerksam gemacht haben.

Auch sonst sind wir dem „Neuen Leben“ noch für vieles dankbar. Als ich es seinerzeit abonnierte und schon damals meiner Braut klagte, mir sei das viele Fleischessen zuwider, da konnte sie es noch nicht recht verstehen. (Was soll man dann essen, wenn man kein Fleisch mehr genießt?) Als sie dann aber später „Das Neue Leben“ ebenfalls studierte, erhielt sie auch Freude daran und heute wartet sie mit Ungeduld auf das Erscheinen des neuen Heftchens. Ja, sie hat ganz von sich aus die gelernte „gut bürgerliche“ Kochkunst beiseite gestellt und statt dessen auf neuere, reformerische Grundlage zu kochen begonnen. „Das Neue Leben“ hat ihr auch da viel geholfen. Zwar gab es auch da bei unserer Rohkost und Reformernährung manchen Kampf mit unserer Umgebung auszuhalten; denn wenn uns etwas freut, so möchten wir eben nicht still sein, sondern es auch ändern empfehlen. Meine Schwiegereltern und Schwägerinnen konnten und wollten es z. B. nicht verstehen, daß wir kein Fleisch mehr essen wollten und auch das Salz fast abgeschafft hatten. Meine Frau hörte dann später, als sie unser Kleines erwartete, sehr viele Vorwürfe von ihnen. Wie oft wurde ihr nur gesagt, man sei gespannt was für ein Sprößling das gebe, wenn man immer nur Rosinchen und Sultaninen esse etc. (Wir haben natürlich auch viel anderes gegessen, aber Rosinchen und Sultaninen sind halt nach der Meinung vieler Leute nur für Kuchen da). Als unser Bubi dann aber gekommen war, da wagte niemand mehr etwas zu sagen, nein da hieß es immer wieder: „Ist aber der guet zweg, wohl der gsieht aber guet us, dem fählt aber au gar nüt“ etc. Heute, nachdem unser Bubi so glänzend bewiesen hat, dass die Rohkost gesund ist, wagt es niemand mehr in unserem Bekanntenkreis offen gegen dieselbe aufzutreten. Meine Frau und ich aber sagen oft untereinander, wenn es nochmals der Fall sein sollte, dass wir wieder ein Kindchen erwarten dürften, so wollen wir noch mehr rohkösteln.

Auch unserem Hausarzt haben wir ein Rätsel aufgegeben. Meine Frau gebar im Spital und da wurde ihr auch der Blutgehalt gemessen. Es hieß dann, sie habe nur noch 55 Prozent und man gab ihr Eisentabletten, obschon sie dieselben nicht wollte. Zwei bis drei Monate später sagte sie dann zu mir, jetzt wolle sie dann beginnen recht viel Sultaninen zu essen, damit sie wieder recht viel Blut bekomme. In der gleichen Woche besuchte sie noch in einer anderen Angelegenheit den Arzt und ersuchte ihn gleichzeitig noch eine Blutanalyse zu machen. Er sagte dann sofort, das sei doch nicht möglich, daß sie zu wenig

---

Es gehört auch zum Leben, sich einer schweren Notwendigkeit unterziehen zu lernen. (Gottfried Keller)

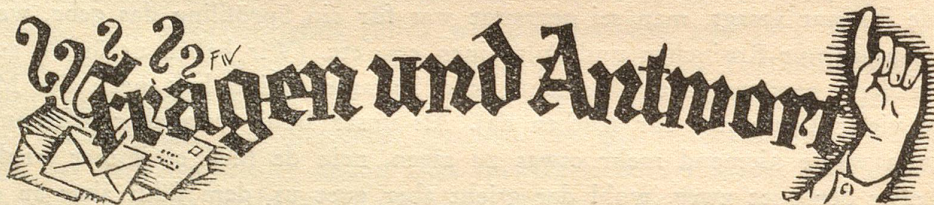
Blut habe und wirklich er stellte einen Gehalt von 90 Prozent fest. Er kann heute noch nicht glauben, dass sie verhältnismässig kurze Zeit vorher viel weniger hatte; aber eben, er will von der Rohkost nichts wissen und kennt ihre Folgen **noch nicht**.

Ich möchte bei dieser Gelegenheit noch beifügen, dass meine Frau heute, nach fast fünf Monaten, immer noch stillen kann; zwar nicht mehr voll, aber der Bubi erhält doch noch nahezu zwei Drittel seiner Nahrung von ihr. Und dies obschon ihre Mutter und Grossmutter nicht stillen konnten. Wenn man diese Tatsache z. B. mit den Untersuchungen eines Prof. Bunge vergleicht, so erscheint es einem doppelt gross. Wir müssen auch diese Tatsache zum grossen Teil der von Ihnen propagierten Reform-Ernährung zuschreiben. Und wenn uns unser Hausarzt immer wieder rät, etwas Fleisch zu essen, so werden wir doch diese seine Vorschrift nicht befolgen. Es ist uns so wohl ohne dasselbe und unser Bubi beweist uns immer wieder aufs Neue, wie gesund Rohkost ist. Entgegen den Vermutungen von vielen Verwandten und Bekannten, ist unser Bubi nicht etwa ein Schwächling, sondern nach dem Urteil unseres Arztes sogar ein recht gesunder, kräftiger und energischer Kerl geworden.

Nicht vergessen möchte ich noch zu erwähnen, dass unser Bubi auch die von Ihnen im „Neuen Leben“ mitgeteilten Schöppli recht gerne nimmt und daß sie ihm scheinbar recht gut anschlagen.

Wenn wir auch in vielen Lebensfragen Neuland betreten mussten, so ist doch immer alles gut ausgefallen, sodass wir immer weitergehen möchten und alle diese erprobten Sachen, Rohkost, Trockenbretchen etc., immer weiter empfehlen werden.

J. H.



Rosinen oder Sultaninen.

An Frä. G. E. in R.

Was im vorletzten Artikel von McCann über Rosinen gesagt ist, das hat auch für Sultaninen Geltung. Die Sultaninen werden nämlich im Grosshandel als Sultanas Rosinen bezeichnet. Rosinen und Sultaninen sind in einem gewissen Sinne das gleiche, denn die in Griechenland und Kleinasien wachsenden Rosinen werden im Handel als Sultaninen bezeichnet. Als Sultaninen werden jedoch vor allem die hellen Kleinweinbeeren bezeichnet, während als Rosinen fast ausschliesslich nur die dunklen gelten.

Korinthen sind wieder etwas anderes, Korinthen sind noch kleiner als die Rosinen, sind ebenfalls dunkel, jedoch gehalten nicht ganz so reich, wie die

---

Keine Medizin, kein chemisches Kunstprodukt kann die Heilkräfte ersetzen, die Sonne, Luft und Salze der Erde in die Pflanzen hineinzubringen, die aber dem menschlichen Körper verloren gehen, wenn sie zerkocht, aufgelöst, entwertet werden. (M. Fleischhack)