Fragen und Antwort

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 11-12

PDF erstellt am: **28.03.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

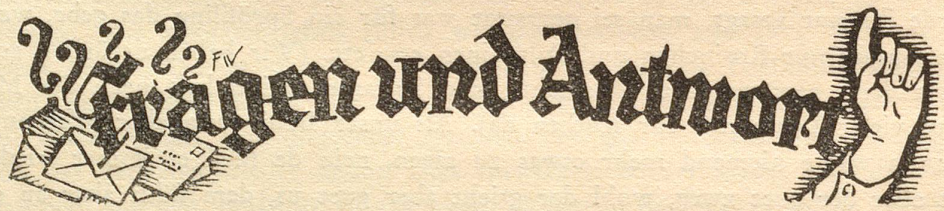
http://www.e-periodica.ch

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 vrgleicht, 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, Trockenbettchen etc., immer weiter empfehlen werden. J. H.



Rosinen oder Sultaninen.

An Frl. 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 gehaltlich 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 hineinzaubern, die aber dem menschlichen Körper verloren gehen, wenn sie zerkocht, aufgelöst, entwertet werden. (M. Fleischhack)

etwas grösseren Rosinen. Eisen ist in den Korinthen nur ca. ein Drittel von der in den Rosinen enthaltenen Menge.

Alle blauen Kleinweinbeeren gehören in die Rosinenklasse.

Die Sultaninen, die schön hell sind, sind gehaltlich, d. h. was Nährsalze anbetrifft, noch lange nicht so gehaltvoll, wie die Rosinen. Vor den geschwefelten, wie solche besonders aus Kalifornien geliefert werden, ist allerdings zu warnen, da sie gehaltlich wenig bieten und zudem durch den Schwefelgehalt schädlich wirken. Man erkennt sie an der gelblichweissen Farbe und dem widerlich süssen Geschmack, dem fast jegliches Fruchtaroma fehlt.

Die Feige

ist neben der Rosine noch die gehaltvollste Trockenfrucht. Sowohl punkto Eisen- und Kalkgehalt wie auch Magnesium- und Kaliumgehalt übertrifft die Feige fast jede andere Trockenfrucht. Sie hat einen derart grossen Basenüberschuss, dass sie darin nur noch von der Olive übertroffen wird. Die Basensumme ist bei der Olive jedoch nicht so hoch, wie bei der Feige, jedoch hat die Feige etwas viel Phosphor, was demzufolge der phosphorarmen Olive gegenüber den Basenüberschuß kleiner werden läßt. Feigen, Rosinen und Datteln sollten viel mehr gegessen werden, denn sie übertreffen an Gehalt viele teurere Speisen, vor allem das Fleisch um ein vielfaches, besonders was Nährsalze und Kohlenhydrathe anbetrifft.

Welches sind die wertvollsten Hülsenfrüchte ?

An M. in L.

Am wertvollsten von den Hülsenfrüchten sind die jungen, grünen, süssen Erbsen, wie solche heute auch im getrockneten Zustande (evaporiert) zu bekommen sind.

Dann kommen die Bohnen, da solche besonders viel Magnesium, Kalk und Kalium enthalten.

Hierauf folgen die reifen Erbsen, die ebenfalls sehr magnesiumreich sind und Magnesium ist bekanntlich sehr wichtig in der Frage der Krebsbekämpfung. Zuletzt kommen die Linsen, die ausser etwas höherem Eisengehalt hinter den aufgezählten Hülsenfrüchten stehen.

Wenn Ihnen von einem Reformer die Linsen als die wertvollsten Hülsenfrüchte empfohlen worden sind, hat sich solcher eben geirrt.

Warum Körperpflege, die Wilden sind gesünder als wir ohne Körperpflege ?

An R. L. in M.

Allerdings finden wir bei einem Naturmenschen weder eine Zahnbürste noch Seife, Shampoo, Haarwasser und Hautfunktionsöl und doch haben fast alle Naturkinder prächtige Zähne, eine gut arbeitende reine Haut und vielfach noch einen gesunden schönen Körper.

Unsere Vorfahren, vielleicht die Zeitgenossen der Babylonier, kannten sicherlich auch herzlich wenig von Körperpflege, denn sie hatten es vielleicht auch nicht notwendig. Wenn wir die Ausgrabungen der viel später

---

Es dient dem Kinde niemals, zum Essen gezwungen zu werden. Die unverlangt aufgezwungene Speise wird schlecht verdaut und belastet den Körper.

(M. Fleischhack)

lebenden Helvetier studieren und die kräftigen Knochengerüste mit den gut erhaltenen Zähnen betrachten, dann bekommen wir den Eindruck, dass es heute nicht mehr so gut steht mit uns, trotz Zahnbürste, Mundwasser, Salböl und Seife. Wenn einer, der Ischias hat und am Stocke laufen muss, den Stock wegwirft, weil er andere ohne Stock rennen sieht, und glaubt damit dem anderen nachkommen zu können, dann hat er falsch gerechnet. Wie gerne liessen wir alle Körperpflege und dazu notwendige Mittel weg, wenn sie nicht bitter notwendig geworden wären heute. Sie wären auch nicht da, wenn die Notwendigkeit solche eben nicht gerufen hätte. Weil wir eben nicht mehr die natürliche Nahrung haben, weil unser Körper auch dann, wenn die Sonne scheint, in heissen dünstigen Kleidern stecken muss, und wir Luft, Licht und Sonne nicht auf uns wirken lassen können wie die Naturkinder, weil wir so herrliche chemische Düng- und Genussmittel haben, darum sind wir heute körperlich so armselige Geschöpfe, die sich heute wieder durch ein Zurück zum Natürlichen, durch Sport, Körperpflege und unterstützenden notwendigen Mitteln vorwärtsarbeiten müssen.

Weil unsere Haut als eines der wichtigsten Entgiftungs- und Atmungsorgane eben schlecht arbeitet, darum müssen wir diese Funktionen durch rein natürliche pflanzliche Säfte und Oele anregen und fördern.

Weil unsere Ausscheidungen nicht mehr durch Berührung mit trockener Erde und nachherigem Baden abgestreift werden, darum brauchen wir Seife und andere Reinigungsmittel.

Weil unser Mundspeichel nicht mehr die stark desinfizierende Kraft besitzt, um uns vor Krankheitskeimen zu schützen und eingenommene zu töten, darum nehmen d. h. bedürfen wir heute des Mundwassers und einer guten Zahnpasta. Zudem ist ausser den, von der Natur als Folge natürlichen Lebens, geschenkten Vorzüge nicht alles ideal, was die Naturvölker körperlich präsentieren. Natürlich lebende Menschen, die auch geistig hochentwickelt sind, könnten allein das bieten, was wir als wirklich ideal und schön bezeichnen können.

Vorläufig haben wir also noch Körperpflege und dazu notwendige Hilfsmittel nötig, jedoch achte man darauf, wirklich etwas gutes aus pflanzlichen Grundstoffen Hergestelltes zu erhalten. Wie bereits erwähnt, haben sich die in letzter Zeit aufgekommenen nach neuem Verfahren rein reformerisch hergestellten Maru- und Dravida-Produkte sehr bewährt.

Verschleimung und Husten.

An Frau B. in Winterthur.

Sowohl für Sie und Ihr Kind wäre es gut, wenn sie den neuen, im Vacuum hergestellten Angelika- oder Tannenknospensirup mit Drosera einnehmen würden. Geben Sie dem Kinde alle zwei Stunden einen Kaffeelöffel voll Sirup und machen Sie abends eine Einreibung auf die Brust mit Po-Ho-Oel. Nach fünf Minuten legen Sie ein heisses Olivenölläppchen auf die Brust und um den Hals und packen mit wollenen Tüchern ein. Sie können für sich genau das gleiche tun. Den Sirup erhalten Sie bei Frau Haag im Reformhaus.

Die Mutter verdirbt und verwöhnt das Kind nur dann, wenn sie nicht unbedingt darauf achtet, daß die verlangte Speise auch genossen wird.

(M. Fleischhack)