

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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 8

Rubrik: Warenbericht

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

das Tessiner Kur- und Ferienheim in Agnuzzo bei Lugano, geleitet von Hr. Lindenmeyer, einem langjährigen Anhänger der Naturheilbewegung, weshalb er den vielseitigen Ansprüchen eines solchen Postens auch voll entsprechen kann. —

Für die so wohltuenden Freilichtbäder ist gute Gelegenheit geschaffen und ein eigenes, schönes Strandbad lässt den Badefreund alle diesbezüglichen Freuden voll geniessen. —

An Gicht, Ischias, Rheumatismus und sonstigen Ernährungskrankheiten Leidende finden diätetische und physikalische Behandlung. Neuerdings werden auch nach Wunsch die im «Neuen Leben» angegebenen Diätkuren genau vorschriftsgemäss durchgeführt, was gewiss bei Gelegenheit von unseren Lesern gerne benützt werden wird.

Ein einfacher, gesellig froher Geist wird den Kurgästen den Aufenthalt am schönen Luganersee recht angenehm und heimelig gestalten, denn die in vielen Kurhäusern herrschende Steifheit ist weder naturgemäss, noch wünschenswert.

Um auch weniger gut situierten die Möglichkeit zu einem soeben empfohlenen Aufenthalte bieten zu können, ist der Pensionspreis möglichst niedrig gehalten worden und wird er pro Tag ca. Fr. 7.— bis 9.— betragen. Nur speziell gewünschte Anwendungen werden extra berechnet werden müssen.

Wer gerne badet und wer gerne seinem Körper die Wohltat einer Neugesundung und Stärkung durch geeignete Kuren erweist, für den bietet dieses Kurheim einen wirklich idealen Ferienaufenthalt.

Anfragen und Anmeldungen richte man direkt an **Hr. Lindenmeyer, Kur- und Ferienheim Agnuzzo bei Lugano.**

Es wäre wirklich gut, wenn recht viele Pensionen und Kurhäuser sich neuzeitlich einstellen würden. Wir bitten daher die Inhaber von Ferienheimen, Kurhäusern und Pensionen, die sich umstellen wollen, oder sich bereits schon auf die neuzeitliche Ernährung eingestellt haben, uns zu benachrichtigen, damit wir dies bei Anfragen auch berücksichtigen können.



Frisches Obst. Für jeden natürlich empfindenden Menschen war es sicherlich eine wahre Freude, in diesem Jahr die Obstbäume zu betrachten, die, wie festlich geschmückt, in ihrem mit Früchten überschütteten herbstlichen Kleide dastanden. Wie stumme Wohltäter leben diese mächtigen Baumriesen mitten im bunten Teppiche der Matten. Was würden uns diese treuen Diener wohl alles zu sagen haben, wenn sie reden könnten? Würden nicht viele klagend zu uns sprechen: «Wir geben uns alle Mühe recht viel Frucht zu bringen, und wenn wir kämpfend allen Gefahren getrotzt haben und uns freuen, mit unseren Gaben den Menschen zu dienen, dann erleben wir zu unserem Leid, wie die Menschen das reine Blut unserer Früchte auspressen und den Bakterien zum Frasse geben, die den Fruchtzucker verzehren und als Überbleibsel den Alkohol lassen! Dieses nutzlose, Most genannte Getränk, wird getrunken und vielfach sogar unter unseren eigenen Kronen, und wir müssen wehmütig zusehen. Etliche von uns haben zwar das Vorrecht, die Säfte ihrer Früchte mit dem wunderbar nährenden Fruchtzuckerhalt als süssen Most verwendet zu sehen, und diese freuen sich, dadurch auch einen rechten Lebenszweck zu haben. Wieder andere von uns sehen die Frucht ihrer Arbeit in Fabriken wandern, wo sie eingekocht und in schöne Büchsen verpackt,

in Öfen hoch erhitzt (konserviert) werden. Früher haben wir uns noch eher gefreut darüber, besonders wenn es die biedereren Hausfrauen selbst gemacht haben, heute jedoch kommen weisser raffinierter Zucker, vielfach Farbe, teilweise auch andere Chemikalien dazu, wodurch wir mit unseren Früchten in einer solchen Form meistens mehr schaden als nützen».

Einige alte Bäume, die nicht mehr so schöne Früchte bringen können, würden sicherlich nicht aus dem Weinen herauskommen, denn sie hätten es sich als stolze Bäume in ihrer Jugend nie träumen lassen, dass ihre Früchte einfach eingestampft und in Fässern eingebeizt werden, um Schnaps zu geben, der dann so vielen Familien zum Ruin verhilft und einen Grossteil der Menschheit langsam degenerieren lässt. «Ja, und auch uns geschieht grosses Leid», werden die schönen jungen Bäume, die grosse feine Früchte geben, sagen, «denn man hat uns jahrelang so stinkende, gärende Nahrung gegeben, und jetzt, wo wir krank sind, bespritzt man uns mit allerlei Gift, und zwar vielfach, wenn wir schon ziemlich grosse Früchte haben. Es ist eine Schande, uns so zu behandeln, denn die Heilwirkung unserer Früchte wird durch solch giftiges Zeug vielfach wieder aufgehoben».

Nur einige Bäume scheinen freudig und dankbar von ihrem Herrn zu erzählen, der ihnen immer reine, vergorene Nahrung gibt, und ihnen mit all dem schädlichen Zeug keinen Kummer bereitet. Ihre Früchte werden sorgfältig abgenommen und dienen vielen Kindern und Erwachsenen mit ihren reinen, aufbauenden Säften. Sie freuen sich, einen so schönen Lebenszweck zu besitzen.

Wer keine Gelegenheit hat, von den letzterwähnten glücklichen Bäumen Früchte zu erhalten, dem teilen wir hierdurch mit, dass ein lieber Gesinnungsfreund, dem dies alles zu Herzen gegangen ist und dem das Wohl seiner Mitmenschen nicht gleichgültig ist, es sich zur Aufgabe gemacht hat, naturreine, feine Früchte in den Verkehr zu bringen, Früchte, die ihrer Bestimmung entsprechend, uns reine Säfte aus dem Schosse der Mutter Natur zu verschaffen vermögen. Wer davon Gebrauch machen will, wende sich direkt an Herrn Wilhelm Egli, Versand naturreiner Früchte in Eiken (Kt. Aargau). Herr Egli wird auch ein Quantum Obst in Torfmull einlegen, sodass auch im Frühling und gegen den Sommer hin noch feines Frischobst bei ihm bezogen werden kann.

Haltbares Lagern der Äpfel für den Winter. Wie herrlich ist es im Herbst, mit Leitern und Körben aufs Wiesland zu ziehen, zu den mit reichem Segen behangenen Obstbäumen, um die nun reifen Äpfel einzuernten. Korb um Korb füllt sich mit feinen Früchten, die dem Rohköstler als hauptsächlichste Grundlage fürs Birchermüesli, sowie für die feinen Fruchtsalate dienen sollen. Mit Vorliebe gräbt man auch in der Zwischenzeit seine Zähne in einen so recht saftigen, rotbackigen Apfel, denn ganz frische Äpfel, bei denen die Haut schier zu zerspringen scheint vor lauter Fülle, sind wirklich eine herrliche Nahrung! Wäre es da nicht auch fein im Winter, ja selbst bis in den nächsten Sommer hinein so recht frische, saftige, schmackhafte Äpfel zu besitzen? Welche Wohltat fürs Frauen- und Mutterherz, wenn man dem Gatten und den lieben Kleinen, selbst wenn es schon gegen den Frühling geht, statt der alsdann gewöhnlich zusammengeschrumpften Lageräpfel die Überraschung herrlich frischer Früchte bieten kann! Aber wie? Mit etwas mehr Arbeit im Herbst und etwas mehr Sorgfalt, die indes ja die Liebe für die Wohlfahrt der Angehörigen gerne aufbringt, lässt sich das kleine Wunder leicht erreichen.

Die beste Art Äpfel, Birnen, ja selbst Tomaten frisch aufzubewahren, ist das Torfmullverfahren. Äpfel einer Lagersorte, die vorsichtig gepflückt werden, halten sich ausgezeichnet frisch, wenn sie folgendermassen eingelagert werden: Wer eigene Obstbäume hat, achte schon beim Pflücken streng darauf, dass der Apfel nicht abgerissen wird, sondern mit einer schwach drehenden Bewegung gegen den Stamm, also immer nach innen zu abgenommen wird, da dadurch der Stiel noch ganz und unversehrt

mitkommt. Wer die Früchte sehr lange lagern will, kann daheim vor dem Einlegen in die Kiste beim Stiel, sowie bei der Fliege, je einen Tropfen Paraffinöl hineinträufeln lassen, da dies eventuellen Pilzsporen und Fäulnisregern die Entwicklungsmöglichkeit wegnimmt. Die Einlagerung kann in Kisten oder Fässern geschehen, und zwar so, dass immer eine Lage fein verriebenen Torfmull und eine Lage Apfel, Schicht für Schicht, hineingebettet wird. Am besten ist der holländische Torfmull, der bei Gärtnern, landwirtschaftlichen Genossenschaften und Fuhrhaltern in Ballen bezogen werden kann. Man achte aber darauf, dass die Äpfel auf keiner Seite die Kiste berühren. Auch brauchen die Torfmullagen zwischen den Schichten der Äpfel nicht dicht zu sein, wenn die Äpfel nur nicht direkt aufeinander liegen. Ist die Kiste oder das Fass voll, so wird zugenagelt, und zwar so, dass nirgends mehr ein Hohlraum ist. Auch Tomaten können so äusserst lang haltbar gelagert werden. Man lasse bei diesen noch einen halben Zentimeter vom Stiel an der Frucht, damit ja keine Verletzung stattfinden kann. Man pflücke die Tomaten in reifem (jedoch nicht in überreifem) Stadium und behandle sie im übrigen wie die Äpfel.

Die Kisten lagert man am besten im Kellervorraum, wo es nicht sehr trocken, jedoch auch nicht feucht ist. Wie herrlich ist es, wenn man im Winter, Frühling oder gegen Sommer nur sachte in eine Kiste hineingreifen muss, um die feinsten Äpfel herausholen zu können, die mindestens ebenso gut, wenn nicht noch besser schmecken, als die amerikanischen teuren Früchte.

Vorsicht vor amerikanischen Früchten. An dieser Stelle möchte es angebracht sein, von den amerikanischen Früchten ein nicht ganz erfreuliches Geschichtchen zu erzählen, dessen Unterlage dem Jahresbericht der chemischen Untersuchungsanstalt der Stadt Leipzig entnommen ist. Die Untersuchung hat nämlich gezeigt, dass sämtliche amerikanischen Äpfel Arsengehalt hatten. Pro 100 Gr. Äpfel wurden sogar in etlichen Fällen von 0,108 mg bis 0,91 mg Arsen gefunden. Dass solche Äpfel gesundheitsschädlich sind, und dass da einem die Rohkost schlecht bekommen kann, ist leicht verständlich. Die Amerikaner verstehen es überhaupt meisterhaft, uns wirklich schöne Produkte für anständiges Geld zu liefern, ob der Konsument dabei Schaden leidet, ist dem Grosskaufmann meist gleichgültig. An dieser Stelle möchte ich nochmals warnen vor den kalifornischen geschwefelten Trockenfrüchten, die gut an der hellen Farbe erkannt werden, und die, wie Ragnar Berg sagt, in Gift verwandelte Nahrung seien.

Schon öfters habe ich eine Rohkostdiät durch solche vergiftete Nahrungsmittel verunglücken sehen, und es hat vielfach grosse Sorgfalt benötigt, um die Schädigungen wieder gut machen zu können.

Jeder sei darum vorsichtig, was er einkauft, denn der Schwindel wird heutzutage immer grösser, da viele die Geldliebe an Stelle des moralischen Bewusstseins und der Nächstenliebe gesetzt haben.

Wer in irgend einer Sache nicht sicher ist, der wende sich an uns, und wir wollen ihm gerne gratis Auskunft geben und Fragen, wenn von allgemeiner Wichtigkeit, auch in unserer Zeitschrift beantworten. Ebenso ist unsere Geschäftsstelle gerne bereit, Warenmuster zu prüfen und, wenn notwendig, selbst Muster naturreiner Nährmittel an Interessenten zu verschicken.

Möhren (gelbe Rüben) und Karotten sind bekanntlich sehr reich an allen Vitaminen und auch an Mineralbestandteilen (Nährsalzen). Besonders den Kindern und vor allem Säuglingen ist Möhrensaft sehr zuträglich, da solcher, wie man im Volksmunde sagt, direkt störungslos ins Blut geht. Auch eine gemischte Salatplatte mit geraffelten Möhren dabei, sieht nicht nur sehr malerisch aus, sondern ist auch wirklich etwas Feines (besonders, wenn man noch ein wenig Rahm dazu mengt). Wie sollen wir uns diese

Möhren frisch halten? Es tut mir tatsächlich weh, wenn ich manchmal sehen muss, wie ein liebes Mütterlein sich abmüht, um für ihren kleinen Liebling noch etwas Saft aus welken Möhren oder Karotten herauszubekommen. Möhren und Karotten sollen so gelagert sein, dass man sie noch straff, wie frisch aus dem Boden zu jeder Zeit aus dem Keller holen kann und das geschieht ganz einfach, indem man die Möhren oder Karotten oben am Kraut fasst, in einen Lehmbrei steckt, gut abtropfen lässt und kurze Zeit wenn möglich in die Sonne hängt zum Trocknen. Ist dies geschehen, dann ist das Kraut so abzuschneiden, dass noch ca. 1 cm davon stehen bleibt, wonach diese Symbole des Rüebllandes im Keller irgendwo verstaubt und aufgeschichtet werden.

Auch Wirsing und Kohl können auf diese Art sehr gut aufbewahrt werden. Über das Rohaufbewahren von Früchten und Gemüse hat ein Lebensreformer, Emil Stahel aus Unter-Siggingen eine lehrreiche kleine Broschüre geschrieben, die zu 50 Cts. bei ihm erhältlich ist.

Eine Mayonaise ohne Eier ist sicherlich für manche Hausfrauen bis heute eine ungelöste Frage gewesen, denn allgemein ist man über die unangenehmen Nebenerscheinungen der Eier orientiert. Obschon die Eier ein gutes Eiweiss haben, sind die Nachteile wirklich derart unangenehm (Übersäuerung und Reizwirkung des Sexualnervensystems) so dass die Hausfrau schon lange nach einem guten Ersatz Ausschau hielt, besonders zur Herstellung von Mayonaisen.

Es gibt nun nicht nur einen Ersatz, sondern noch etwas besseres, das die Vorteile des Eies, nicht aber dessen Nachteile hat, nämlich eine Mandel-Mayonaise, deren Herstellung zudem noch sehr einfach ist. Ein Löffel Mandelpürée (oder Nuxosa) wird mit Wasser langsam aufgelöst, bis es so dünn ist, wie das rohe Eigelb. Hierauf mengt man etwas Zitronensaft dazu und dann folgt langsam das Öl, wie beim Anrühren einer Mayonaise. Die Herstellung ist also nach dem ersten Verdünnen mit Wasser, wie bei der gewöhnlichen Mayonaise. Man kann zum Zitronensaft auch Tomatensaft, Spinatsaft oder sonst einen Gemüsesaft hinzunehmen, da die Mayonaise dann eine feine Farbe bekommt. Das zu verwendende Mandelpürée ist das gleiche Produkt aus dem Nuxowerk in Rapperswil, wie dasjenige, das zur Herstellung der bekannten Mandelmilch gebraucht wird. —

An alle Gesinnungsfreunde!

Hiermit legen wir Heft 8 unserer Monatsschrift in die Hände unserer verehrten Leser. Wir freuen uns, dass «Das neue Leben» mit solcher Begeisterung aufgenommen wird, und dass sich viele unserer Gesinnungsfreunde die Aufgabe gestellt haben, ihm neue Leser zuzuführen. Wir sind gern bereit, für die Werbung neuer Abonnenten Probehefte in jeder gewünschten Anzahl kostenlos und portofrei zur Verfügung zu stellen. Auf Wunsch schicken wir die Probenummern an uns mitgeteilte Interessenten auch gern direkt zu. Bei dieser Gelegenheit erinnern wir freundlichst an die *Einzahlung der noch ausstehenden Abonnementsgebühren*. Zu deren Einsendung wolle man sich des diesem Heft beiliegenden Einzahlungsscheines bedienen.

Der Verlag.