

# Fragen und Antwort

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **2 (1930-1931)**

Heft 1

PDF erstellt am: **16.08.2024**

## **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.

# 2222<sup>FV</sup> Fragen und Antwort

**Blutreinigung:** an E. M. in B. Sie fragen uns an, was Sie nebst naturgemässer Ernährung noch weiter zur Frühjahrsreinigung Ihres Blutes vornehmen sollten? In der Rubrik über Warenkunde haben wir diese Frage bereits eingehender erwähnt und wir raten auch Ihnen eine Kur mit Avoba-Wacholderbeersaft vorzunehmen, und zwar wie folgt bei mangelhaftem Appetit 1—2 Teelöffel morgens, mittags und abends, eine halbe bis eine Stunde vor dem Essen. Sollten Sie jedoch guten Appetit entwickeln, dann nehmen Sie ruhig die gleiche Quantität nach dem Essen. Da sie auch den Nachbarsleuten für deren Kinder dieserhalb mit einem guten Rat besorgt sein sollten, möchten wir noch erwähnen, dass Kinder in der Regel  $\frac{1}{2}$  Teelöffel in Eden- oder Stechpalmentee verabfolgt wird.

Tragen Sie dann aber Sorge dazu, dass auch die Nachbarskinder während der Kurzeit weder Fleisch noch Eier noch zu viel Salz zu sich nehmen, da es keinen grossen Wert hat, das Blut von Schlacken reinigen zu wollen, während man ihm zu gleicher Zeit solche wieder erneut durch unzuweckmässige Nahrung zuführt. Führt man jedoch die Kur unter konsequenter Meidung aller schlackenbildenden Nahrung durch, so ist durch den Genuss von Avoba-Wacholderbeersaft eine wirklich durchgehende Reinigung geboten.

**Schlaflosigkeit:** an H. R. in F. «Schlafen Sie wohl!» so wünscht man seinen Mitmenschen zur Nachtzeit, wissend, dass ihnen durch einen guten Schlaf auch Gutes widerfahre! — Auch sind Sie vom Wunsche beseelt, bessern Schlaf geniessen zu können, und Sie wenden sich dieserhalb an uns. Wir können Ihnen aus Erfahrung berichten, dass eine alte Bekannte ihre besten Erfolge erzielte durch den Trank von Schlafwohltee. Der Baldriantee hatte nämlich versagt, da dieser ja bekanntlich narkotisch wirkt.

Da vernahm sie von einem sogenannten Schlafwohltee, den ihre Bekannten als besten Genusstee vor dem Schlafengehen zu sich nähmen, weil er seiner beruhigenden Wirkung wegen, ihnen schnellen Schlaf verschaffe. Auch sie holte sich nun von dem Tränklein und sah, dass es aus harmlosen Kräutlein der Bergwelt bestünde. Ob nun die Erinnerung an frohes Erleben in hoher Alpenwelt oder ob das Tränklein selbst daran Schuld war, weil nun durch seinen Genuss der aufregende Schwarztee wegfallen konnte, eines ist sicher, dass der Schlaf langsam besser wurde und nach kurzer Zeit sich auch ohne das Tränklein regelmässig einstellte. In ihrer Freude berichtete die alternde Frau den Erfolg allen Bekannten, die damit ebenfalls nicht enttäuscht wurden.

Auch Ihnen wird es seine guten Dienste leisten, es sei denn, Sie tragen durch späte Nacharbeit nicht selbst zu schädigender Wirkung bei.

**Kräftigung für Rekonvaleszentin:** an M. S. in Z. Auch Sie möchten wir mit Ihrer Frage auf die Rubrik der Warenkunde hinweisen, doch zuvor fühlen wir uns gedrungen, noch zu erwähnen, dass die beste Kräftigung durch naturgemässe Ernährung nach den Prinzipien des «Neuen Lebens» erreicht werden kann. Wünschen Sie aber dennoch im Besondern ein wohlthuendes Kräftigungsmittel für Ihre Rekonvaleszenzzeit, so bietet Ihnen ohne allen Zweifel das vortreffliche Avoba-Alpenkräutermaalz ein

---

Wenn ich hasse, so nehme ich mir etwas, wenn ich liebe, so werde ich um das reicher, was ich liebe. (Schiller.)

solches. Sollten auch Ihre Pflegekinder einer Stärkung benötigen, so dürfen diese das Malz ruhig mit Ihnen genießen. Morgens können Sie es unter das Birchermüesli oder den Fruchtsalat mischen, oder auch nur einen Löffel voll gleich wie Honig auf ein Stück Vollkornbrot streichen. Auch in Mandelmilch können Sie es vorteilhaft auflösen. Trinken Sie aber ausnahmsweise einmal eine Tasse Fruchtkaffee oder Bananen-Kakao, so leistet das Malz, darin aufgelöst, die besten Dienste.

Wir haben sogar unsern Kleinkindern das Malz in kleinen Quantitäten mit bestem Erfolg verabreicht. —



**Wacholderbeere und Wacholderbeersaft.** Mit neuer Macht drängt im Märzen die Frühlingssonne zum Durchbruch. Es ist, als ob die Erde neue Säfte berge, und damit neues Leben schaffen möchte, und dieser Drang zur Erneuerung pulsiert auch in unruhigen Wallungen durch unser Blut und es ist uns, es wolle alles zu neuer Kraft verwerten, das Unbrauchbare aber wegschaffen mit allen Mitteln, um reine Säfte pflanzen zu können. Unsre alten Vorfahren griffen in diesen Tagen mit besonderm Erfolg zur verachteten Wacholderbeere. Sie kauten sie während der Arbeit langsam beharrlich, denn der Rat, dass solcher Genuss das Blut reinige, weil er die Nieren und die Hautporen zur Tätigkeit ansporne, stand schon in ihren alten Kräuterbüchern geschrieben. Ja, man rühmte sogar die gute Wirkung, die das Kauen der Wacholderbeere bei dickem Hals hervorrufe. Funktionierte indes der Magen- und Verdauungsapparat nicht nach Wunsch, so griff man ebenfalls gerne mit besonderm Vertrauen zur Wacholderbeere, denn die Urahne hatte damit schon ihre besten Erfolge erzielt.

Heute weiss man, dass wir nicht in dem mystischen Medizinglauben des Orients nach einem Drüsen verjüngenden Mittel suchen müssen, denn unsere verachtete Wacholderbeere hat auf die innere Sekretion, auf unsere Drüsentätigkeit eine belebende, anregende Wirkung. Neben bester, naturgemässer Kost ist eine Kur mit reinem ungezuckertem Wacholderbeersaft daher von nicht geringem Vorteil. Leider aber kommen einige Wacholderbeersaftmarken in den Handel, die allerdings nicht alle zu Kurzwecken geeignet sind, da sie entweder zu hoch erhitzt oder gezuckert sind, ja sogar Glykose haltige Ware wird verkauft, nicht zu reden von einer ausländischen Marke, deren Untersuchung herausgegeben hat, dass sie aus Wacholderöl, Glykose und Farbe hergestellt sei, was natürlich von unserm strengen Standpunkt aus als nicht geringen Betrug am Volke betrachtet werden muss.

Solche Mißstände haben uns dazu bewogen, einen Wacholderbeersaft in den Handel zu bringen, der wirklich alle Vorteile der würzigen Berg-Wacholderbeere voll und ganz in naturreiner Art bringt. Dies gelingt durch das sogenannte Kaltverfahren, also ohne Erhitzung, so dass die aktiven Stoffe, sowie das gesamte Öl noch voll zur Geltung kommen. Wird ein solcher Saft ferner ohne Konservierungsmittel und ohne Zusatz von Zucker eingedickt, so entspricht er den Anforderungen eines vollwertigen Wacholderbeersaftes voll und ganz. Wer sicher sein will, dass sein Wacholderbeersaft diesen sämtlichen Anforderungen voll nachkommt, der greife zur Marke «AVOBA».