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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 11

Werbung

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: 15.07.2025

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

Reformer

verlangen

NUXO PRODUKTE

Verlangen Sie Offerte

Nussa-Speisefett aufs Brot
Halbpfundcarton Fr. 1.15, Pfund Fr. 2.20

Nussella-Kochfett, Pfundcarton Fr. 1.65

Mandelpurée (zur Herstellung von Mayonnaise ohne Eier, Mandelmilch etc.) Fr. 2.50

Haselnusscrème, grosse Büchse Fr. 2.50.

NUXO-WERK RAPPERSWIL

(Kt. St. Gallen)

Alle Nuxo-Packungen enthalten Gutscheine, die an der Verlosung der 6 großen Zeppelin-Schweizer-Fahrten sowie Trostpreisen von weitern Fr. 3000.— teilnehmen.

STEINMETZ

Vollweizen-Teigwaren

Ein Produkt aus Sonnenkraft

und Erdensaft

In allen Reformgeschäften erhältlich.

Geschwister Meyer, Lenzburg

Wenn Sie ein gutes Steinmetz- oder Bircherbrot essen wollen, dann wenden Sie sich zu Ihrem Vorteile an einen Spezialisten

Alb. Bauer's VOLLKORNBROTE

befriedigen auch den verwöhntesten Gaumen u. werden auch von einem schwachen Magen leicht ertragen.

In Reformhäusern erhältlich, wenn nicht direkt von

Alb. Bauer, Diätbäckerei, **Bern**

Tel. Christoph 65.30 Stauffacherstrasse 5

Esset die guten

Kentaur- Haferflocken Weizenflocken

hergestellt aus dem Vollhafer- und Weizenkorn. Vitamine und Nährsalze.

Neu:

Kentaur Rapidflocken

3 Min. Kochzeit — 500 Gr. 70 Cts.

Hafermühle Lützelflüh A.-G.

Verwenden Sie für Ihre Küche nur noch die **fixfertige**, absolut natürliche

Salatsauce Nünalphorn

von Ärzte-Autoritäten sehr empfohlen. U. a. schreibt Herr Dr. med. Bircher:

„Durch ihren feinen und angenehmen Geschmack ist sie geeignet, bei der Zubereitung von Salaten und Rohgemüsen auch für die diätetische Küche gute Dienste zu leisten. Hervorzuheben ist ihr grosser Nährwert. Die Neigung, die Tafel mit Gesundheit fördernden Salaten und Rohgemüsen zu bereichern, wird sicherlich durch diese Salatsauce gesteigert, so dass sie auch deshalb der ärztlichen Empfehlung würdig ist."

In guten Lebensmittelgeschäften zu beziehen, wo nicht, wende man sich an den Produzenten: **O. HALBHEER-HESS** (Nünalphorn) Sachseln.

Zur Gesunderhaltung

und rationellen Körperpflege wird seit Jahrzehnten die aus reinsten Pflanzenfetten hergestellte

Bor-Milk-Seife

von **Rumpf & Cie., Zürich**, von jedem Reformfreund mit Vorliebe benutzt. Stück Fr. 1.35, Schachtel zu 3 Stück Fr. 4.—.

Denk dran!

Dein **Abonnement** läuft ab!

Erneuere es frühzeitig!

5 Franken nur!

und Du erhältst das **ganze Jahr** hindurch **„Das neue Leben"**, die besten **Ratschläge** für gesunde u. kranke Tage!

In
LAUSANNE

Herboristerie Moderne
Rue Pichard 11

findet der neuzeitlich eingestellte Mensch alles für gesunde und kranke Tage.

IN AROSA
auf dem Postplatz

finden Sie alle Artikel, die Sie als Vegetarier u. Rohköstler benötigen, zu den Originalpreisen bei

H. WEBER
Kolonialwaren

Stets frisches Lager in

Kräutern und Reform-nahrungsmitteln

Friedrich C. Beck
Graben 33, WINTERTHUR

In Winterthur

erhalten Sie alle Artikel für Rohkost und neuzeitlich vegetarische Ernährung im

Reformhaus Haag
Obergasse 34

BERN
Theaterplatz 9, beim Kasino

Reformhaus Ruprecht
alles für die Ernährung nach Dr. Bircher-Benner.

Filiale THUN Bälliz 26

IN LUZERN
erhalten Sie Literatur und Spezial-Produkte für moderne Ernährung und Körperpflege im

Central-Reformhaus Frieda Donath
Winkelriedstrasse 23 Telephon 36.81

LUZERN Sorgfältige veget. Pension

Rohkost nach Dr. BIRCHER-BENNER

Frau SAUTER-HESS, Grendelstr. 5 III

Reform- und Kräuterhaus

Ernst Speidel
Winterthur
Wülflingerstrasse 27

Bewährte Spezialitäten:

Ia. Bergwacholdersaft
gegen Husten und Katarrh in Gläsern à 1 und 2 Kilo

Nervomaltin
bestes Kraftnährmittel für Jung und Alt. Gesetzlich geschützt in Kurdosen erhältlich

Bananen-Cacao
feinstes Frühstücksgetränk für Gesunde und Kranke

Kräuter
zu Tee-Mischungen
nach jeder Vorschrift in grosser Auswahl

Tel. 22.93, Postcheckkonto VIIIb 1476

Vor allem sind es die Blutzellen, welche den Sauerstoff in den Lungen aufnehmen, und dem Körper die notwendige Menge zuführen. Im alpinen Klima geht eine Veränderung der Blutzellen vor sich. Sie werden kleiner, ihre Zahl dafür grösser, die innere Atemfläche mehrt sich. Es trägt der Tiefländer bedeutend weniger Blutzellen in sich, als der Bewohner des Gebirges oder der Dauergast der Höhenkurorte Davos und Arosa, welches untenstehende Tabelle veranschaulicht.

Blutzellen pro ccmm in	Kopenhagen	12 m ü. M.	= 4 970 000
» » » »	Davos	1560 m ü. M.	= 6—7 Millionen
» » » »	Arosa	1800 m ü. M.	= 7 Mill. u. mehr.

Wir sehen, dass sich die Zellen eines aus Kopenhagen zur Kur kommenden Gastes in Arosa fast verdoppeln. Es ist deshalb nicht zu verwundern, dass er sich alsbald in seiner Stimmung gehoben fühlt. Die Lebensenergien werden geweckt, das Drüsensystem des ganzen Körpers wird angeregt, und der Kampf zur Abwehr gegen Krankheiten wird vom Körper auf der ganzen Linie aufgenommen. Mit welchem Erfolg, z. B. bei Lungenkranken, braucht hier nicht erst erwähnt zu werden, da es schon längst weltbekannt ist, dass z. B. Davos und Arosa mit ihrem ausgesprochenen Höhenklima ungezählten Menschen ihre im Tiefland verlorene Gesundheit wieder schenkten. Aber auch der gesunde Mensch fühlt sich nach einem kürzeren oder längeren Aufenthalt in diesen Höhen verjüngt und neu gestärkt für den Kampf ums Dasein.

Wir haben gesehen, dass das Höhenklima infolge vermindertem Luftdruck und Armut an Sauerstoff auf die Blutzusammensetzung und dessen Kreislauf, welcher mit den Drüsenfunktionen wieder in engster Verbindung steht, für den menschlichen Körper von grösster Bedeutung ist. Eine weitere wichtige Eigenschaft des alpinen Klimas ist die trockene Luft. Die Feuchtigkeit nimmt, wie wir schon gesehen haben, mit der Höhe viel schneller ab, als der Luftdruck. In 2000 m ü. M. beträgt sie nur halb so viel, als in Meereshöhe. Allerdings findet man, wenn man nach der relativen Feuchtigkeit schaut, oft recht hohe Zahlen, aber die Wirkung auf den menschlichen Körper kann nur nach dem Fassungsvermögen der Luft bei seiner Körpertemperatur beurteilt werden. Nach den Messungen dieser Art hat es sich gezeigt, dass wir in den Wintermonaten in 1800 m ü. M. oft Verhältnisse antreffen, die an das Wüstenklima der Sahara heranreichen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass selbst tiefe Temperaturen von 10 bis 20 Grad minus nicht in dem Mass als Kälte empfunden werden, wie selbst nur 1 bis 2 Grad minus in Zürich oder gar in Meereshöhe. Der Wärmeentzug des menschlichen Körpers hängt vom Wasserdampfgehalt der ihn umgebenden Luft ab.