

Objektyp: **TableOfContent**

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

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

Heft 12

PDF erstellt am: **27.09.2024**

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>

Das neue Leben

Monatliche Zeitschrift u. Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber A. VOGEL, BASEL

Copyright by Verlag „Das neue Leben“ 1929. Alle Rechte vorbehalten.

No. 12

FEBRUAR 1931

2. JAHRGANG

INHALTSVERZEICHNIS:

1. Glaubst Du's?	241	7. Speisezettel und Rezepte	252
2. Die Wirkung des Höhenklimas auf den menschlichen Organismus	242	8. Aus dem Leserkreis	254
3. Eine biochemische Bestätigung der neuen Ernährungslehre	244	9. Fragen und Antworten	255
4. Nervöse Kinder	247	10. Warenkunde und Geschäftliches	256
5. Vom Kindsein	249	11. Büchertisch und Gedankenaustausch	258
6. Zur Freude der Kinder: „Nit ander Doham, Müetti blibe“	249	12. Inhaltsverzeichnis und Sachregister des 2. Jahrgangs	260

Abonnementspreis für die Schweiz: Einzelnummer Fr. —.50, halbjährlich Fr. 2.80, jährlich Fr. 5.—, **Für Deutschland:** Halbjährlich Mk. 2.80, jährlich Mk. 4.80. **Übriges Ausland:** Halbjährlich Fr. 3.50, jährlich Fr. 6.—. Um Nachnahmespesen zu vermeiden, möchte man bei Abonnementsbestellungen an den Verlag, den Betrag stets gleichzeitig auf unser Postcheckkonto V 6883 einbezahlen. In Deutschland Karlsruhe 70423.

GLAUBST DU'S?

Glaubst du, dass sich unter jener schnee'gen Decke
Unter jenem Leichentuch noch Leben regt?
Glaubst du, dass aus jener ästekahlen Hecke
Wieder Blatt und Blüte sich bewegt?
Ja, du glaubst's du hast es oft gesehen,
Dass der Sonnenstrahl die Kälte bricht,
Dass des milden Märzwind's leises Wehen
Rufet lebensfrohem Frühlingslicht!
Warum aber kannst du es nicht glauben,
Dass der Sieg kommt über Todesnacht,
Warum wohl hörst du zu den Tauben,
Denen keine Hoffnung freudig lacht?
Ja, du sagst, du hast es nie gesehen,
Dass in dieser kriegerischen Feindeswelt
Jemals Friede freudig mocht' erstehen,
Ungetrübt, so, wie's dem Herzen wohlgefällt!
Darum stellst du dich in jene Reihen,
Die verneinen eine ew'ge Frühlingszeit,
Die verneinen, dass die Sonne werde scheinen
Über wahren Frieden und Gerechtigkeit!

Das ist die wahre Liebe, die immer und immer sich gleich bleibt,
ob man ihr alles versagt, ob man ihr alles gewährt.

Und so nimmst du weg dir Trostesfülle,
Und bereitest dir der Leiden viel,
Während still ein ew'ger Schöpfungswille
Leitet hin zum langersehnten Ziel!
Also, wie des Winters Leiden weicht,
Wie da bricht des Eises harte Macht,
Wie da weg die Not der Kälte schleicht
Und erneut die Frühlingssonne lacht,
Also werden bersten alle Feindsgewalten,
Wie das Eis hinweggeschwemmt auf schnellem Strom
Und zurück wird bleiben Friedenswalten,
Sieh, sein Morgenschimmer leuchtet schon! —

S. V.

DIE WIRKUNG DES HÖHENKLIMAS AUF DEN MENSCHLICHEN ORGANISMUS.

Von Fr. Buser, Sternwarte, Arosa.

Unwiderstehlich rufen die Berge und lassen einem nicht mehr los, wenn man ihre Gefahren und Schönheiten kennen gelernt hat. Noch funkeln die Sterne am Himmel, wenn wir die letzte Unterkunftshütte verlassen, um noch vor Sonnenaufgang die Spitze zu erreichen. Mühelos wandern wir in der kühlen Morgendämmerung. Wir stehen nun auf der Bergspitze und erwarten den Sonnenaufgang, ein Schauspiel, das man ungezählte Male erleben kann und doch immer wieder als neues Erlebnis empfindet. Plötzlich schiebt sich der gewaltige Sonnenball hinter den Bergkulissen hervor und schon geblendet wenden wir unsere Augen ab. Rasch wird es wärmer und man legt ein Kleidungsstück nach dem andern ab, um die wärmespendenden Sonnenstrahlen auf den nackten Körper einwirken zu lassen. Welch herrliches Gefühl, wenn die Sonne unsern Körper liebkost. In der Trunkenheit der überwältigenden Schönheit können wir nicht genug von der Lichtflut in unsern Körper aufsaugen. Am Abend zu Hause angelangt, stellen sich Kopfschmerzen ein, der Körper fröstelt und doch glüht die Haut vor Hitze: wir haben einen Sonnenbrand, der uns oft tagelang quält, ja uns sogar recht krank machen kann, weil wir unsern Körper aus Unwissenheit zu lange ungeschützt der Höhensonne ausgesetzt haben.

Aus einem früheren Aufsatz wissen wir, dass die Höhensonne sehr reich an kurzwelligen, sogenannten Ultraviolettstrahlen ist. Um diesen ungewohnten Strahlenreichtum ohne Schaden ertragen zu können, braucht der Körper Zeit, sich daran zu gewöhnen. Dies kann unter vernünftiger Anwendung von Sonnenbädern, die

Kritik ist leicht, jedoch es in den gleichen Schuhen besser zu machen,
fällt den meisten schwer.