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

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1931-1932)

Heft: 1

Rubrik: Warenkunde u. Geschäftliches

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

Roggen und Zähne. Es ist eine Tatsache, die von vielen nur zu wenig beachtet wird, nämlich, dass zwischen dem Roggen und den Zähnen ein eigenartiger Zusammenhang besteht. Alle Völker, die Roggenbrot geniessen, haben fast ausnahmslos herrliche Zähne. Warum dies wohl?

Roggen enthält nämlich sehr viel Fluor. Ein Metall, aus dem unsere glasharte Zahnglasur gebildet ist. Fluormangel, der meistens auch zugleich mit Kalkmangel verbunden ist, lässt also unsere Zähne zu Grunde gehen, darum wieder zurück zum Roggen. Roggenvollkornbrot und Roggenfeinflocken, werden unsere Zähne und vor allem diejenigen unserer Kinder, stark, kräftig und gesund werden lassen.

Feigengelée, eine neuzeitliche Konfitüre. Eine sehr stark eisen- und kalkhaltige Frucht, die zudem noch reich ist an anderen Nährsalzen, ist bekanntlich die Feige.

Ausser ihrem konzentrierten Gehalt an wertvollen Nährstoffen, hat die Feige auf die Darmtätigkeit eine anregende Wirkung, was ja in den meisten Fällen, weil notwendig, die Feige zum wilkommenen Gast werden lässt.

Allerdings ist diese Frucht bei etlichen Menschen etwas unbeliebt, um der kleinen Kernchen willen, die eben gerne in schlechten Zähnen stecken bleiben. Wer dies zu beanstanden hat, dem wird es zur Freude gereichen, dass dem Misstand auf eine angenehme Art und Weise abgeholfen worden ist, und zwar durch ein neu im Handel erschienenes, vollwertiges Produkt. Gallattis Feigengelée verdient wirklich unseren Freunden empfohlen zu werden, denn die wertvollsten Bestandteile der Feige ohne die Kernchen sind in diesem Feigengelée enthalten. Er ist keineswegs wie ähnliche Produkte mit Gelantin etc. hergestellt und enthält auch keinerlei chemische Beimengungen.

Gallattis Feigengelée ist nach naturgemässem Prinzip hergestellt, ist jeder Konfitüre vorzuziehen, denn er repräsentiert wirklich etwas ganz Neues auf dem Gebiete und sollte Kindern und jedem, der an Darmträgheit leidet, dargeboten werden.

Feigengelée enthält auch etwas Agar-Agar, ein Pflanzenprodukt mit etwas Jodgehalt, was bekanntlich für unsere Schilddrüsen von wesentlicher Bedeutung ist.

Jeder Interessent erhält Feigengelée in den Reformhäusern, in Kesselchen von $2^1/_2$ und 5 Kg.

Flockennahrung. Immer weiter und weiter baut sich die neuzeitliche Ernährungsmöglichkeit aus. Immer leichter wird es für die Hausfrau, umzulernen und umzugestalten.

Wer wusste zu Grossmutters Zeiten etwas von Getreideflocken? Da fand entweder das Korn, die Grütze oder das Mehl seine Verwendung. Die Bequemlichkeit der Flockennahrung kannte man noch nicht. Erst um die Kriegszeit herum fingen die Mühlen an, Haferflocken in den Handel zu bringen. Welche Freude für die Kinder, sich heimlich hinter die Flocken

zu wagen und hand- um handvoll dem hungrigen Magen zuzuführen. Was tat's zur Sache, wenn Mutter schalt: «So was isst man doch nicht roh!» — die rohen Flocken waren und blieben Lockmittel für den Gaumen.

Wie anders heute, wo bereits zwölferlei verschiedene Flockenarten erhältlich sind. Da schilt Mutter nicht mehr, wenn die Kleinen rohe Flokken verlangen, sondern sie isst mit. Sie weiss solche zur Abwechslung sogar schmackhaft zuzubereiten und gibt sich nicht mehr wie früher mit Brei- und Suppenbereitung zufrieden. — Sie selbst weiss heute von welch grossem Nutzen der Rohgenuss der natürlichen Nahrung ist. Sie begrüsst es daher dankbar, dass es gelungen ist, nun auch Körnerfrüchte zum Rohgenuss zweckdienlich zuzubereiten. —

Was bei allgemeiner Verfeinerungsbeartbeitung der Weissmehlprodukte, der Zucker- und Reisraffinerie zum Schaden des Volkes geworden ist, das findet in der neuzeitlich natürlichen Nährmittelzubereitung wieder seinen vollen Ausgleich. Während die obgenannte Verfeinerung die Produkte aus ihrem natürlichen Verhältnis herausreisst, ist es das Bestreben der neuzeitlichen Ernährungsforschung, dem Volke Nährmittel in vollwertig unverfälschter Art und Weise darreichen zu können. Die Flockenzubereitung ist also nicht etwa unter die Kategorie der Nährmittelverfeinerung zu zählen, im Gegenteil, sie ermöglicht dem Volke die Vollwertigkeit der Produkte auf einfachste Art in rohem Zustande geniessen zu können.

Flocken sind ganz einfach feingewalzte Getreidekörner. Bei der Herstellung werden nur geringe Wärmegrade angewandt, so dass es sich, wie bereits erwähnt, um Getreide in Rohkostform handelt. Die Flocken haben alle Vorzüge der Vollkornnahrung und dienen der Zubereitung von Suppen, Breien, Bratlingen, Kleingebäck und Früchtenspeisen.

Die reichhaltige Auswahl der Flocken ist von grossem Nutzen, denn dadurch werden wertvolle Körnerarten, die teilweise, oder auch ganz in Vergessenheit geraten sind, der Volke zum Wohle wieder dargereicht. Auf welchem Tisch waren Hirsen noch bekannt? Sie haben zwar unsern Vorfahren ihre vollen Dienste geleistet, wir aber haben sie von unserm Speisezettel gestrichen, wiewohl sie besonders den Nieren sehr zuträglich sind wegen ihrem reichen Gehalt an Kieselsäure. Ebenso fördert der darin enthaltene Kalk die Zähne- und Knochenbildung, was für die heranwachsende Jugend von nicht geringer Bedeutung ist. Hirsen sind auch ziemlich eisenhaltig und besitzen einen reichlichen Gehalt an Magnesium, was, wie wir in einem Artikel der letzten Nummer erkennen konnten, besonders gegen Krebsbildung wirkt. Hirseflocken werden daher, wie einst die Hirsekörner zur Volksnahrung werden, sobald man ihren Wert richtig einzuschätzen weiss.

Auch Buchweizen kannte man ehedem kaum noch und ist ihr Gehalt an Mineralbestandteilen, wie Calcium, Calium und auch Magnesium von Bedeutung, so dass wohl auch Buchweizenflocken bald zur beliebten Speise werden wird.

Sowohl Erbsen, Linsen, Grünkern und Kastanien erforderten bis anhin eine lange Kochdauer. Dass diese Unannehmlichkeit nunmehr aufgehoben ist, erfreut die Hausfrau gewiss, denn die Flocken ermöglichen rasch ein bekömmliches Mahl.

Der Genuss von Roggen ist infolge seines grossen Fluorgehaltes von grösster Bedeutung für den Bau und Erhalt der Zähne und daher sind Roggenflocken von unschätzbarem Werte.

Dass der ungeschälte Reis neuneinhalbmal so viel Nährwert besitzt wie der raffinierte, mag bereits dem Volke zur Kenntnis geworden sein. Seine längere Kochdauer wird jedoch oft als Nachteil empfunden, doch ist auch hierin Abhilfe geschaffen durch Verwendung von Flocken.

Die ungerechte Verachtung, die in vielen Gegenden dem Mais als sogenannte Viehnahrung entgegengebracht wird, trifft die Maisflocken nicht, weshalb der Mais in Flockenform wieder allgemein auf unsern Tischen wird erscheinen dürfen.

Der Wert des Hafers war besonders unsern Vorfahren bekannt und war meist täglicher Gast bei ihnen. Ihre kraftstrotzende Gesundheit glaubte man dem reichlichen Genuss von Hafer zusprechen zu dürfen. Die Haferflocken waren daher auch die ersten, die den Zug der Getreideflocken eröffnete und ihnen folgten die Weizenflocken, die bald als unentbehrlicher Begleiter der Haferflocken erfunden wurden, denn die erhitzende Art des Hafers fand einen günstigen Ausgleich durch die Vermischung mit Weizen.

Es wird wohl keine Hausfrau mehr bestreiten, dass ihr mit dem Geschenk der Avoba-Feinflocken eine willkommene Bereicherung des Küchenzettels möglich ist, nur fehlen ihr eventuell noch die notwendigen Rezepte und diese werden folgen.

RICHTIGSTELLUNG.

Bodaniapflanzensäfte. In der letzten Nummer kam leider ein Namenfehler vor, den wir mit diesem berichtigen möchten. Es wird dort in einem Inserat auf die Bodaniapflanzensäfte hingewiesen. Statt «Bodania» steht aber Bodama geschrieben, was also unrichtig ist. Man merke sich daher für Bestellungen den richtigen Namen, nämlich: «Bodaniapflanzensäfte». Siehe nochmaliges Inserat.

BÜCHERTISCH.

Elsbeth Friedrichs: **«Lernt wieder sehen».** Verlag Paul Schrecker, Grimma in Sachsen. Preis Fr. 4.—.

Ein interessantes Buch liegt vor dem Leser, denn was früher unmöglich erschien, hier sprechen Tatsachen, die zum Staunen sind.

Elsbeth Friedrichs, die Schülerin und Patientin von Dr. William H. Bates, Augenarzt in New-York, stellt dessen neue Heilwege für kranke Augen in interessanter Weise dar. Das Buch bildet eine einfache Anleitung zur Selbstbehandlung von Sehstörungen und zur Aneignung grösserer Sehschärfe für Augenkranke und Gesunde.

Ein Ansporn an alle, deren Augen leiden ist die darin enthaltene bestimmte Zusicherung: Ihr könnt wieder sehen lernen, und zwar aus euch selbst heraus, durch die natürlichen Kräfte, welche latent in euch liegen, ihr könnt sehen lernen ohne Messer, ohne Medizin, ohne Gläser! «Welcher Umsturz auf dem so wichtigen Gebiete. Wie muss es einem Blinden zumute sein, wenn er durch die empfohlenen Übungen, die er mit begeisterter Willenskraft durchführen wird, erkennen kann, dass nur eine völlige Schwächung vorhanden war, und er deren durch richtiges Heilverfahren Herr werden kann!

«Die Symptome unvollkommenen Sehens sind fast immer Symptome unvollkommener Einbildungskraft.» So urteilt Dr. med. W. H. Bates und baut auf seinem Erkennen neue Heilwege auf, die für jeden von grossem Interesse sein mögen.