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: 3

Rubrik: Fragen und Antwort

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: 11.07.2025

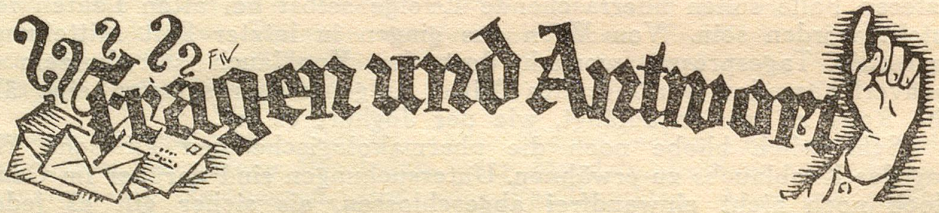
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Als Mittel zur Vertreibung der Darmparasiten und Eingeweidewürmer dient folgendes Rezept: In 200 Gramm siedendes Wasser 4—5 Zehen Knoblauch fein hineingeschnitten, kurz ziehen lassen, den Saft einer gebackenen Zitrone und etwas Honig hinzugefügt und eingenommen, worauf sich durch einen Marsch lebhafte Bewegung verschaffen.

Ebenfalls zur Darmreinigung, aber auch zur Hautreinigung dient Knoblauchöl (Knoblauch mit gutem, feinem Öl ansetzen und nach einigen Tagen abfiltrieren). Fertige Bakterienpräparate aus Knoblauch sind in den Apotheken zu haben.

Die Mazdaznan-Ernährungslehre schätzt den Knoblauch als kräftiges Reinigungsmittel für den Magen, den Darm und das ganze Körperwesen bis in die verborgensten Winkel hinein; als Behelf, der allen Schmarotzern zu Leibe geht. Sie weist darauf hin, dass er die Darmfalten, die oft der Sitz von Unrat und Ungeziefer sind, umstülpt und alles Unreine nach dem Ausgang kehrt. Regelmässig und gekocht genossen, verliert er seine Heilwirkung. Am wirksamsten ist er im Januar und Februar und im Spätsommer. Man erhitzt einen Zwieback oder röstet eine Scheibe Brot und zerreibt darauf eine Zehe rohen Knoblauch, der wie Butter zergeht. Suppen werden schmackhafter und leichter verdaulich, wenn man den heissen Suppenteller vor dem Anrichten mit Knoblauch ausreibt. Als Knoblauchmilch nehmen alle Kinder den Knoblauch gerne, weil sie es fühlen, dass sie dadurch die Würmer loswerden. Den Salattunken gibt Knoblauch ein pikantes Aroma. Knoblauch und Zwiebel sind, nach der Mazdaznanlehre, die einzigen Genüsse, welche mit Obst zusammen genossen werden können, ohne Gährung zu verursachen. Zu Zeiten epidemischer Krankheiten bedient man sich des Knoblauchs als sicheres Schutzmittel. Im eigentlichen Sinne ist Knoblauch kein Gemüse, sondern Arznei und in sehr kleinen Mengen Gewürz. Bei Magen-, Darm- und Leberleiden tut er gute Dienste.

Der häufige Widerwille gegen Zwiebel und Knoblauch, diese beiden, nicht nur äusserst vitaminreichen, also lebensfördernden und belebenden, sondern auch antiparasitären Lebensmittel ersten Ranges, lässt stets auf das Vorhandensein von Parasiten im Darm schliessen, deren Widerwille und nicht der des Menschen, sich gegen diese, sie schädigenden Stoffe, wehrt. (Korrespondenzbüro für Lebensreform, Aussig.)



Harnsäureausscheidung durch Alkalien. An O. in Zürich. Wir Menschen sollten endlich einmal verlernen, der Natur immer wieder ins Handwerk pfuschen zu wollen.

Setzen Sie unter einer Glasglocke künstlich das Gemisch unsrer Luft zusammen und atmen Sie solche längere Zeit ein, Ihr Lebenslichtlein wird erblassen.

Nehmen Sie die feinsten chemisch zusammengestellten Nährstoffe und Mineralbestandteile und versuchen Sie davon zu leben. Ein jämmerliches Fiasko wird Ihnen zeigen, wenn es noch früh genug ist, dass wir Menschen der Natur nicht ungestraft ins Handwerk pfuschen können. Einige von uns haben studiert und sind denen, die mit Kuren pfuschen, feindlich gesinnt. Wollen wir jedoch ganz ehrlich sein, so müssen wir

Wer aus den Erfahrungen und Enttäuschungen des Lebens lernt, trägt reichlich Nutzen davon.

sagen, dass alle pfuschen, die der Mutter Natur aus der Schule gelaufen sind.

Heute noch gibt man einem blutarmen Menschen eisenhaltige Präparate, die in Wasser gelöstes Eisenoxyd (Rost) enthalten, trotzdem die forschende Wissenschaft einwandfrei festgestellt hat, dass alle Mineralien, die der Körper aufnehmen soll, mit einem gewissen «Etwas» ausgestattet sein müssen, und dass dieses gewisse «Etwas» nur von der lebendigen Natur, der Pflanzenwelt, verliehen werden kann, und dass anorganische Mineralien nur als Fremdstoffe, ja sogar als Gifte im Körper wirken. Dieses gewisse «Etwas», das, man könnte fast sagen, als «Medium» notwendig ist, um die Mineralbestandteile vor allem im Körper zweckdienlich verarbeiten zu können, ist nur in den Akalien der Nahrung zu finden, die zum Unterschiede der anorganischen als biologische Alkalien bezeichnet werden.

Wer zur natürlichen Nahrung übergeht, dessen Köper scheidet lediglich durch die Zufuhr der basenreichen Pflanzennahrung bereits ein Maximum Harnsäure aus, so dass absolut keine Zufuhr chemischer Alkalien notwendig ist.

Wohl wird durch Zufuhr chemischer Alkalien beim Verharren in den alten Ernährungsfehlern, vermehrt Harnsäure ausgeschieden, jedoch wird ein Übel der Übersäuerung nur scheinbar behoben, um einem andern, eventuell noch stärkern Übel Platz zu machen. Eine genaue Definierung, woraus das gewisse Etwas besteht, welches die chemischen Alkalien von den biologischen unterscheidet, kann ich Ihnen geben, wenn Sie mir eine genaue Definierung der «Vitamine» und des Begriffes «Leben» geben können. Es gibt eben noch viele Dinge zwischen Himmel und Erde, die wir in ihren Auswirkungen vielleicht kennen, die für uns jedoch bis auf weiteres noch jungfräuliches Forschungsgebiet darstellen.

Wir alle tun darum gut, wenn wir unser diesbezügliches Vertrauen nur in die atmende, lebendige Natur setzen und alles Chemische unserm Körperhaushalt ferne halten, denn dann sind wir sicher, weder bewusst, noch unbewusst betrogen zu werden. Wir werden auf dieses Thema später noch eingehender zurückkommen, da noch ganz gewaltige Fehler gemacht werden, die eine Aufklärung bitter notwendig erscheinen lassen.

Zahnreinigung und übler Mundgeruch. An Frau A. St. in St. Gallen. Ihre Annahme ist ganz richtig, wenn Sie die Ursache dieses vielfach vorkommenden üblen Mundgeruches einer unrichtigen Ernährung und vor allem einer falschen Technik des Essen zuschreiben.

Durch schnelles Essen, somit schlechtes Kauen, wie auch durch zu vieles Trinken beim Essen (vor allem durch das bekannte Hinunterspülen statt Durchspeicheln) entstehen im Darme Fäulnis- bezw. Gärungsprozesse, die den Körper stetsfort vergiften.

Als Folge eines solchen Übelstandes leidet vor allem die Lunge, die einen Grossteil der entstandenen Gifte und Gase zur Ausscheidung zugestellt bekommt, was erstens besonders bei mangelhafter Atmung zur Verschleimung und zweitens damit verbunden zu üblem Mundgeruch führt.

Zudem wird durch den beschriebenen Übelstand das ganze Drüsensystem geschädigt, wobei Ihre Frage betreffend, besonders die Belastung der Mandeln eine grosse Rolle spielt, da die sich bildenden Pfröpfchen in den Mandeln, ebenfalls wieder einen üblen Mundgeruch hervorrufen. Auch aus Nase und Rachen können diese üblen Gerüche kommen, eine Krankheit, die Ozaena genannt wird.

In letzterem Falle müssen täglich mehrmals Nasenbäder gemacht werden. mit warmem Wasser unter Zusatz des neuen, wasserlöslichen Eukalyptus- oder Maru-Po-Ho-Öles (20 Tropfen auf 1 Dl. Wasser).

Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen. (Goethe.)

Liegt die Ursache in den Mandeln, ist natürlich eine Mandelbehandlung nötig. In jedem Falle ist es angebracht, falsche Essgewohnheiten zu korrigieren und wenn möglich eine längere Rohkostkur durchzuführen. Vorteilhaft wäre jetzt, die im Heft No. 2 des ersten Jahrgangs veröffentlichte «Frühlingskur».

Trotzdem der üble Mundgeruch in den von Ihnen beobachteten Fällen, nicht von kranken Zähnen herrührt, wie solches vielfach der Fall ist, ist eine richtige Zahn- und Mundpflege unbedingt am Platze.

Man meide dabei Zahnpasten und Mundwasser, die raffiniert zusammengestellte, chemische Zusätze enthalten, die einesteils chemisch reinigen sollten und andernteils als stark antiseptisch angepriesen werden.

Man sei betreffs Verwendung von kosmetischen Artikeln sehr vorsichtig, da diesbezüglich manches im Handel ist, das von unserm Standpunkte aus als schädlich bezeichnet werden muss. Eine gründliche Aufklärung hierüber wird gelegentlich folgen. Gut ist zum Beispiel die «Maru-Po-Ho-Zahnpasta». Sie entspricht unseren Anforderungen, da als Antiseptikum nur Po-Ho-Öl verwendet wird, keine chemischen Zusätze, da solche nicht notwendig sind. In St. Gallen erhalten Sie die erwähnte Zahnpasta gewiss im Reformhaus Mattarel, an der Gallusstrasse 8.

Ist Kartoffelbrühwasser giftig? Lange Zeit sind die Kartoffeln in einem schiefen Lichte gestanden, sie enthielten giftige Stoffe, sodass man damit sehr vorsichtig sein müsse, auf alle Fälle sei es sehr notwendig, Kartoffeln immer gut zu kochen und das Brühwasser wegzuwerfen.

Ob diese Einstellung wohl noch aus der Zeit von Franz Dracke herrührt, als die ersten Kartoffeln nach Europa verfrachtet wurden und die unwissenden europäischen Pflanzer die Kartoffelfrüchte assen statt die Knollen und von den gifthaltigen Früchten natürlich Bauchweh bekamen?

Vielleicht kommt diese Einstellung und Angst auch daher, dass es schon vorgekommen ist, dass Kinder, die ja bekanntlich alles essen, was ihnen in die Hände kommt, rohe Kartoffeln angegessen haben und nachher erbrechen mussten.

Wohl ist in einem solchen Falle eine leichte Vergiftung vorgekommen, jedoch nicht von den Kartoffeln selbst, sondern von den Keimen. Wenn die Kartoffel schlecht gelagert ist, dann beginnt sie bekanntlich zu keimen und dieser Keim enthält tatsächlich ein Gift «Solanin» genannt. Im übrigen hat die Kartoffel kein Gift, das durch Abbrühen weggeführt oder unschädlich gemacht werden müsste. Im Gegenteil, durch das Abbrühen werden viele Mineralbestandteile (Nährsalze), die ja meist wasserlöslich sind, ausgelaugt und somit wird die Speise am Werte wesentlich vermindert.

Rohe Kartoffeln, mit rohen Äpfeln geraffelt und etwas Rahm oder Milch beigemengt, sind z. B. ein ganz gutes Mittel, um Verstopfung zu beheben.

Im übrigen ist die Kartoffel eine sehr wertvolle Speise, da sie neben dem Gehalt an Stärke, Nährsalze und ein ziemlich wertvolles Eiweiss liefert. —

Mancher klügelt an Eitlem herum,
Möcht Weisheit schöpfen und bleibet doch dumm!