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: 9

Rubrik: Büchertisch

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: 02.07.2025

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

Sehen wir uns die Datteln nur einmal als Gebilde an. Wir finden so viel des Wunderbaren darin, daß man sich über die Gleichgültigkeit der Leute solchen Dingen gegenüber wundern muß.

Die Dattel und alle andern Früchte sind, seitdem die Menschheit existiert, deren Lebensretter gewesen.

Die Dattelpalme verwandelt in der heißen Wüste, den in der Sonne brodelnden Sand in Nahrung, mit deren Aroma sich keine Nahrung der Welt messen kann und deren Nährwert das Erstaunen eines jeden Nahrungsmittelchemikers bildet. Moses wußte, woran er war, als er den besonderen Schutz der Obstbäume befahl. Er verbot den Juden sogar, in Feindesland Obstbäume zu schlagen. Selbst die Heiden kannten den Wert der Früchte und dachten sich zu ihrem Schutz Götter, wie Pomona, Vertumnus, Minerva.

Die Dattelpalme war in Palästina zu Hause. Man machte aus deren Frucht, Honig, buck Brot und Kuchen daraus.

Getrocknet und zu Mehl vermahlen, nahmen sie die Karawanen mit und lebten davon Wochen und Monate lang. Allerdings hatten sie das Dattelmehl nicht durch feine Gase gesiebt und gebeutelt, um daraus alles Leben zu entfernen, auch nicht geschwefelt, damit es „besser" aussähe.

Die Römer schätzten das Dattelmehl ebenfalls sehr und verwendeten es vielfach in ihrer berühmten Küche. Die Opfer modernen Nahrungswahnsinns wissen nichts von solchem Enthusiasmus, sie sind ja aber dafür „modern".

v. A. W. McCann, aus „Kultursiechtum und Säuretod".

Büchertisch.

Weg mit der Atemnot! Ein praktisches Lehrbuch zur Behebung von allerlei Atmungsbeschwerden mit Atemübungen für Asthmatiker, Lungen und Herzschwache, Nervöse, Korpulente, Berufstätige und Sporttreibende. Von A. Glucker. Mit 40 Bildern. Preis nur Mk. 1.25, Fr. 1.55. Soeben erschienen im Süddeutschen Verlagshaus G. m. b. H. Stuttgart, Birkenwaldstr. 44.

Heute weiß jeder, daß Herz und Lunge im Mittelpunkt aller Tätigkeit stehen und daß richtige Atmung die stärkste Kraftquelle darstellt. Der Verfasser hat gerade auf diesem Gebiet eine langjährige Erfahrung gesammelt an Tausenden von Menschen aller Art, jung und alt. Es ist nicht damit abgetan, daß man die Luft gewaltsam hineinzieht, den Brustkorb einfach aufreißt. Ein solches mechanisches Atmen ist unnatürlich und wertlos. Das Atmen muß vielmehr rythmisch erfolgen, gewissermaßen ganz von selbst. Man muß den Atemgang erfühlen und sich ihm willig hingeben und alle Hindernisse, wie unbewegliches Zwerchfell, starrer Brustkorb, zu gespannte Muskulatur, schlechte Haltung, krummer Rücken und dergl., beseitigen, damit der Atemstrom einem Silberbächlein ähnlich, machtvoll den ganzen Körper durchströmen kann. Wer das Büchlein mit den vielen Abbildungen und lebendigen Schilderungen liest, weiß erst, was atmen heißt und wieviel Kraft, sowohl für den körperlich wie geistig Tätigen und vor allem für alle nervösen Menschen darin liegt. — Wieviel Mißerfolg ist auf sportlichem Gebiet einer nicht

richtigen Atemführung zuzuschreiben, wieviel Kurzatmigkeit einer vernachläßigten Lunge. Besondere Uebungen sind auch enthalten für Asthmatiker, Kurzatmer, Nervöse, schlecht Verdauende, Herzkranke usw. Mit vollem Recht, es ist eine sehr reife und beachtenswerte Arbeit, die viel Gesundheit und Freude unter die Menschheit zu verbreiten geeignet ist. In keinem Hause, keiner Bibliothek, keiner Schule oder Verein darf das Büchlein fehlen!

Eltern, wie sie sein sollen. Von Zoe Wassilko-Serecki, Verlag Otto Beyer in Leipzig. In der Schweiz von jeder Buchhandlung zu Fr. 2.50 zu beziehen oder direkt von der Weltmode A.-G., Zürich 1.

Die alten Zeiten sind vorbei. Vom Extrem harten Zwanges und elterlicher Autorität, kommt man nur zu leicht in das Extrem der Verwöhnung. Der goldne Mittelweg aber, der Erfolg in der Erziehung der Kinder bewirken kann, ist wohl auf die Selbsterziehung der Eltern zurückzuführen. Lehren sind ein langweiliger Weg, während das Vorbild zwingend spricht. Eltern, die in die Herzen ihrer Kinder zu blicken vermögen, die Verständnis und Liebe für ihre Freuden und Leiden offenbaren, die sie aufwachsen lassen wie Rosen im Sonnenschein, ohne dabei jedoch zu verfehlen, dem Stämmchen Stütze und Halt zu bieten, solche Eltern besitzen in der Regel das volle Vertrauen ihrer Kinder. Es fällt ihnen dabei nicht schwer, die Erziehungstorheiten der Vergangenheit mit ihrer falschen Pruderie, mit ihren Ammenmärchen und ihrem Respekthaschen abzustreifen, um wahrem, einfachem naturgewolltem Leben Platz zu machen. Wem diese Gedanken neu sein möchten, oder wer sie zu vertiefen wünscht, wen Mißerfolge in der Kindererziehung maßleidig stimmen, kurz, wer Rat und gute Winke gebrauchen kann, der greift zum eignen Vorteil zur oben erwähnten, reich illustrierten Schrift, denn sie bietet klar und anschaulich in kurzen Zügen die wesentlichen Merkmale, die zu erfolgreicher Erziehung führen können.

Wollene Pullover und Westen. Beyer. Band 232. Fr. 1.75. Beyer-Verlag, Leipzig-Berlin. In der Schweiz überall erhältlich oder direkt von der Weltmode A.-G., Zürich 1.

Von welcher Bedeutung gestrickte und gehäckelte Kleidung für die Gesundheit ist, ermißt vormerklich der, der weiß, welche Werte in durchläßigem Gewebe liegt Es ist daher sehr erfreulich, daß das Stricken und Häkeln der Kleidung immer weitgreifender vertreten wird. Statt in steif gefüttertem Gewebe, wie es früher Brauch und Sitte war, darf der Körper heute in porösen Hüllen atmen, ja, ein förmliches Luftbad nehmen. Wohlbefinden und Gesundheit werden dadurch bedeutend gehoben. Da auch auf diesem Gebiete die Frauenhand immer wieder Neues schafft, möchten wir auf obigen Beyerband im besondern hinweisen, denn er bringt eine überraschende Vielgestaltigkeit in Pullovern, Westen, Shals, Kappen und anderem mehr. Vorlagen und Schnitte sind vorhanden und bieten nebst den klaren, kurzgefaßten Anleitungen einen freudigen Ansporn zur Arbeit. Die hereinbrechende Kälte verlangt zweckdienliche Kleidung, denn solche hilft mit zu unserer Gesunderhaltung. Die Anregung, die geboten wird, schafft jeder Frau willkommene Hilfe.

Die Kunst des Heilens besteht vor allem darin, daß man seine Maßnahmen genau dem jeweiligen Kräftezustand anpaßt. (Drebber)