

**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:** 10

**Artikel:** Festtagssitten und ihre Folgen : ein Ratschlag für die Festtage

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968518>

#### 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:** 17.02.2026

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

Soll der holde Friedenssang,  
Der mit sehnsuchtsvollem Klang  
In den Herzen wurzelt tief,  
Der trotz Leid und Not drin schlief,  
Niemals werden Wirklichkeit?  
Immer liegen fern und weit?  
Jenes holde Friedensreich,  
Das dem Paradiese gleich,  
Soll es werden niemals wahr,  
Niemals wirken stetig klar?  
Doch, wenn einst die Wahrheit lacht  
Durch die kalte Leidenschaft,  
Wenn die lichten Friedensstrahlen  
Freud' und Ruh' der Menschheit malen,  
Dann wird Ehre Gott gegeben,  
Wohlergeh'n dem Menschenleben,  
Dann der traute Weihnachtssang  
Wird zum ew'gen Friedensklang! —

S. V.

---

### FESTTAGSSITTEN UND IHRE FOLGEN. EIN RATSSCHLAG FÜR DIE FESTTAGE.

Wir kennen die Festtagssitten und ihre Folgen zur Genüge und können daher in den altgewohnten Weihnachtsklang nicht mit einstimmen.

Wir kennen die viele Mühe, die sich die Hausfrau Wochen zuvor schon nimmt, um alle Büchsen mit Zuckerbrötchen verschiedenster Art füllen zu können. Wir wissen, wie viel Eifer und Zeit sie der Zubereitung des eigentlichen Festmahls widmen muss, soviel, dass für sie selbst kaum ein ungestörter Augenblick der Ruhe erfolgt und wozu all dies? Warum sich mühen und plagen im Küchendampf vom frühen Morgen bis zur Ankunft der Gäste? Frag noch! — Siehst du nicht das herrliche Mahl? Der Gänsebraten duftet, Schinkli und andres mehr folgt nach und zu letzt ziehen noch all die süßen Backwerke zu Felde, die die geschickte Hand der Hausfrau bereitet hat! — Zuvor aber hat man sich schon tüchtig gelabt an den verschiedenen Zuckerbrötchen, dabei das Lob der Hausfrau gesungen und den Kindern mehr davon gegönnt als sonst im Laufe eines Monats. — Nur zugegessen. Nur zu, denn das ist Festtagsfreude und ein Gläschen Wein, ein Tässchen starker Schwarztee oder Bohnenkaffee wird schon dafür sorgen, dass der arme Magen mit seiner Arbeit fertig wird.

---

Mit Reinlichkeit, Einsicht und seelischer Klarheit wird der Kampf gegen Krankheit kräftiger geführt, als unter törichter Furcht, die im entscheidenden Augenblick die normalen Abwehrmassnahmen lähmt.

Die Kinder sind voll begeistert über die plötzliche Grosszügigkeit der Eltern und wünschen sich mehr denn einmal solche Festtagsfreuden herbei! —

Während man sich drin am Festgelage erquickt, während die Hausfrau erfreut durch das zugeteilte Lob sich von der grossen Müdigkeit etwas ausruhen möchte, schlägt draussen die Witterung um und von der gesunden Kälte geht's über in föhnende Wärmeströmung, der Sturm setzt ein, heulend sucht er kranke Wellen zu übertragen, wo immer er geeignete Körper findet und mählich ändert das Bild und da sind ihm die vollgegessenen Menschenkinder zubereitete Beute. Nicht lange geht es, und die Freude wendet sich zum sogenannten gefürchteten Katzenjammer um. Unerquickliche Stunden folgen, für einige werden Tage daraus und wieder andere legen sich als Grippekranke zu Bett und nehmen sich vielleicht vor, niemehr solch unsinnige Forderungen an den Körper zu stellen, weit lieber die Einfachheit des Alltags weiterzuführen und sich an einer stillen Herzensfreude zu ergötzen. Vielleicht auch gibt ihnen ein guter Freund den Rat, einfach die Festtagsfreuden der Tafel umzugestalten, denn nicht jeder ist so genügsam, dass er zu festlichen Zeiten dem Gaumen und Magen nicht mehr einräumen möchte als am Alltag. Da heisst es dann einfach weise die passende Zusammenstellung der Nahrung inne zu halten und an Stelle schädigender Genüsse, rein erfrischende Naturgaben zu wählen. Auf diese Weise wird ein Festgelage, so man darauf nicht verzichten mag, nicht ins Gegenteil, in den altbekannten Katzenjammer mit seinen vielfach unerquicklichen Folgen umarten, sondern neu erfrischt werden die Arbeitstage wieder angetreten werden können.

Wir wünschen jedem solche Freuden, die stärkend und erholend wirken. Gibt es nicht eine Reihe herrlicher Früchte, deren Genuss kräftigt! Gibt es nicht Trockenfrüchte verschiedenster Art, die Süßigkeiten leicht ersetzen! Gibt es nicht vorzügliche Fruchtpasten und Vollkorngebäck, das aufbauend, statt schädigend wirkt und sollte das nicht genügen, so ist immer noch die Mannigfaltigkeit des Gemüses da, um ein einheitliches Festmahl bereiten zu können. Es ist also gar nicht notwendig, auf die Tafelfreuden zu verzichten, wenn man dem Katzenjammer entgehen will, denn naturgemäße Nahrung und richtige Zusammenstellung lassen keine körperliche Misstimmung aufkommen und körperliches Wohlbefinden wird auch geistigen Genuss und stiller Herzensfreude nichts in den Weg zu legen vermögen.

---

Abhärteln heisst, den Organismus an die schwankenden Temperaturen der Umwelt so gewöhnen, dass er Hitze, Kälte, Nässe und jeden Wechsel ohne zu erkanken, erträgt. (Dr. Meng.)