

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: 11

Rubrik: Zur Freude der Kinder

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](#)

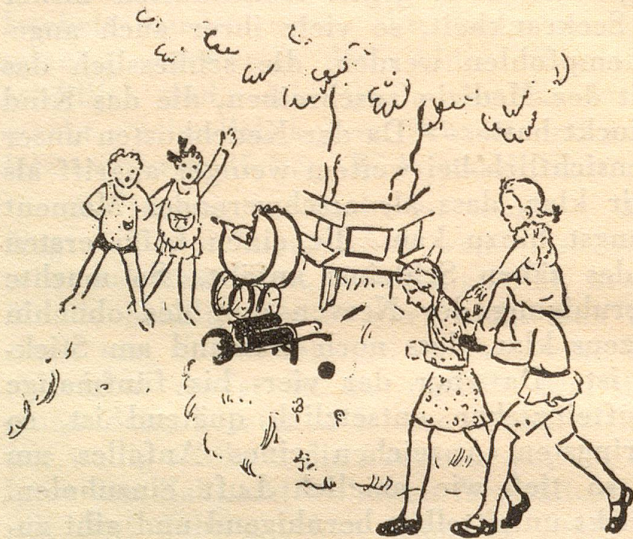
Download PDF: 14.04.2026

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

Zur Freude der Kinder

WAS SPIELEN WIR?

Wüstenritt.



Kamel, Kamel,
die Fahrt geht an,
Nun bist du unsre
Wüstenbahn,
Trab, trab, trab,
lauf nur in Ruh,
Wir kommen doch
dem Ziele zu! —

Fritz beugt den Rumpf nach vorn, so dass er mit dem Kopf an Elsbeths Rücken anstößt. Alsdann setzt sich klein Margrit auf Fritzens Rücken. Ein Zielpunkt wird gewählt und die Fahrt geht mit obigem Reim unter vergnügter Freude los.

Pinguinchenreise.



Pinguinchen laufen
langsam nur,
Ganz unbeholfen so,
Drum ist der Schneemann
auf der Spur
Und holt sie ein
recht froh! —

Eine Schar Kinder sind Pinguinchen, während ein einzelnes Skimann ist. Die Kinder ahmen den Pinguinchengang nach und laufen, die Füße nach auswärts gerichtet, langsam so, als wären ihnen die Beine gebunden. Der Skimann aber macht lange Skischritte und sucht die Pinguinchen zu fangen und in sein Versteck zu bringen.

Jedes Kind zeichnet sich einen Kreis auf den Boden, der mindestens zwei Meter vom andern entfernt sein muss. Dieser Kreis ist seine Pinguinchenwohnung. Fünf Meter vom Pinguinchen-dorf ist das Versteck des Skimanns.

Hat jedes Pinguinchen seine sichere Wohnung, so verlässt der Skimann sein Versteck und singt:

Pinguinchen laufen langsam nur,
Ganz unbeholfen so — — —

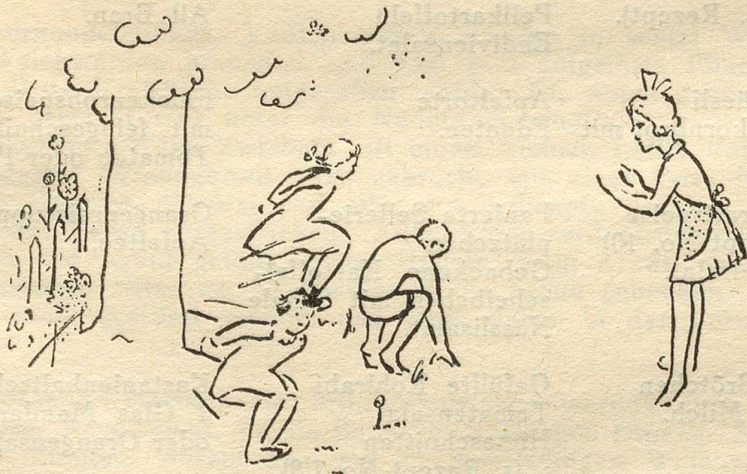
er ahmt dabei den Gang der Pinguinchen nach und diese müssen, sobald er zu singen beginnt, im gleichen Schritt ihre Wohnung verlassen. Keines darf am gleichen Platze bleiben.

Sobald der Skimann singt:

Drum ist der Skimann auf der Spur
Und holt sie ein recht froh! —

eilt er in raschem Skilauf auf die Pinguinchen los und wenn er eines ausser dem Kreise erwischen kann, muss es als Gefangenes mit in sein Versteck. Es darf in einer Pinguinchenwohnung nie mehr als ein Pinguinchen sein. Das Spiel wiederholt sich so lange, bis nur noch ein Pinguinchen übrig bleibt. Dieses hat das Spiel gewonnen und darf Skimann sein.

Froschhüpfen.



«Quack, quack, quack,
Fröschelein hüpfet ab!»

Die Mitspielenden stellen sich in gerader Reihe auf einen Baumstamm oder einer Bank auf. Eines steht als Preisrichter abseits, klatscht in die Hände und singt:

«Quack, quack, quack,
Fröschelein hüpfet ab!»

Die Fröschelein machen sich zum Sprunge bereit und hüpfen, sobald das Lied beendet ist, miteinander auf den Boden. Der Preisrichter stellt fest, wer am weitesten gesprungen ist und dieser tritt nun an seine Stelle und das Spiel beginnt von neuem.



Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Woche im Januar und Februar.

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachessen:
1. 1 Glas Mandarinchensaft u. Flockenmüesli Vollkornbrot u. Honig.	Vollkornnudelaufwurf Tomaten und Bohnensalat.	Gerstenpudding Orangencrème.
2. Eingeweichte Feigen Knäckebrot u. Nussa.	Kastanien in der Schale mit Rahm Apfelmüesli.	Vollreis mit Tomatenpulver Gemischte Salatplatte.
3. Eingeweichte Dörrobananen und Corn-Flakes (s. Rezept).	Gefüllte Tomaten mit Mayonnaise ohne Ei Pellkartoffeln Endiviensalat.	Fruchtsalat mit Mandelmilchsauce All Bran.
4. Birchermüesli Nussavollkornbrot mit Honig.	Apfeltorte Edentee.	Flockenrohspeise mit feingeschnittenen Tomaten oder Pilzen.
5. Flockenkraftspeise (s. Rezept No. 10) und Apfelsalat.	Panierte Sellerieplätzchen Gebackene Kartoffelscheibchen mit Schale Nüsslisalat.	Orangenreissuppe Apfeltee.
6. Belegte Brötchen 1 Tasse Milch.	Gefüllte Kohlrabi Tomatensalat Hirschnitten (s. Rezept No. 7/8).	Kastanienkaltschale 1 Glas Mandarinchens- oder Orangensaft.
7. Eingeweichte Kumpflaumen Pinienkernen Knäckebrot.	Datteltorte Hagenbuttentee.	Eingeweichte Aprikosen mit Kokosnussraspel und Haferbiskuits oder Vollkornzwieback.