

**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:** 17.02.2026

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

# Die Freude der Kinder

## WAS SPIELEN WIR?

*Wüstenritt.*



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.*



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

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 ahnen 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 Pinguinchendorf 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 — — —

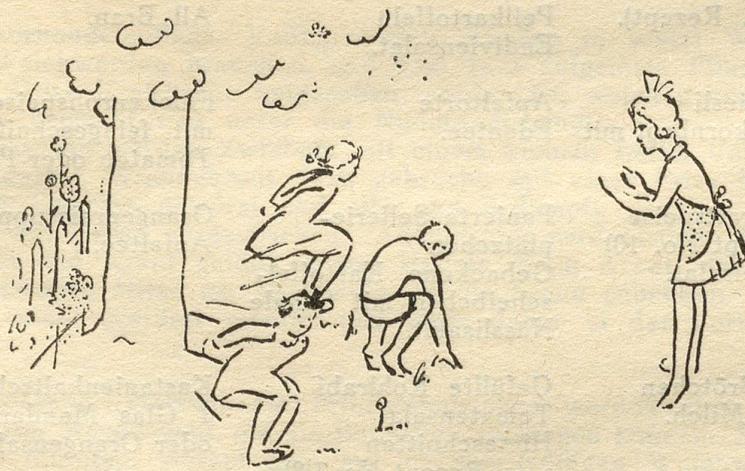
er ahmt dabei den Gang der Pinguinchen nach und diese müssen, sobald er zu singen beginnt, im gleichen Schritt ihre Wohnung verlassen. Keines darf am gleichen Platze bleiben.

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!»

---

Selbsterziehung ist der beste Weg zur richtigen Erziehung anderer.

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,  
Fröschlein hüpfet ab!»

Die Fröschlein 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.

## **Epeisezettel und Rezepte**

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

**Morgenessen:**

1. 1 Glas Mandarinchen-saft u. Flockenmuesli  
Vollkornbrot u. Honig.
2. Eingeweichte Feigen  
Knäckebrot u. Nussa.
3. Eingeweichte Dörr-bananen und Corn-Flakes (s. Rezept).
4. Birchermuesli  
Nussavollkornbrot mit Honig.
5. Flockenkraftspeise  
(s. Rezept No. 10)  
und Apfelsalat.
6. Belegte Brötchen  
1 Tasse Milch.
7. Eingeweichte Kur-pflaumen  
Pinienkernen  
Knäckebrot.

**Mittagessen:**

- Vollkornnudelauflauf  
Tomaten und Bohnen-salat.
- Kastanien in der Schale  
mit Rahm  
Apfelmuesli.
- Gefüllte Tomaten mit  
Mayonnaise ohne Ei  
Pellkartoffeln  
Endiviensalat.
- Apfeltorte  
Edentee.
- Panierte Sellerie-plätzchen  
Gebackene Kartoffel-scheibchen mit Schale  
Nüsslisalat.
- Gefüllte Kohlrabi  
Tomatensalat  
Hirscheschnitten  
(s. Rezept No. 7/8).
- Datteltorte  
Hagenbuttentee.

**Nachtessen:**

- Gerstenpudding  
Orangencrème.
- Vollreis mit Tomaten-pulver  
Gemischte Salatplatte.
- Fruchtsalat mit  
Mandelmilchsauce  
All Bran.
- Flockenrohspeise  
mit feingeschnittenen  
Tomaten oder Pilzen.
- Orangenreissuppe  
Apfeltee.
- Kastanienkaltschale  
1 Glas Mandarinchen-  
oder Orangensaft.
- Eingeweichte Aprikosen  
mit Kokosnussraspel  
und Haferbiskuits oder  
Vollkornzwieback.