

**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:** 12

**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>**

## VOM KINDSEIN.

Wer Freude liebt, der findet welche,  
Wohl denen, die's verstehn,  
Der Dinge tiefste Blütenkelche  
Der Sonne zuzudrehn. —

Freudearm ist unsere Zeit in der Tat sehr, und die Jugend muss mit darunter leiden. Es fehlt die innere Freude, die wie Sonnenschein aus den Menschen herausstrahlt und alle fröhlich stimmt, die mit ihm sind. Lustig gehts wohl zu auf der Welt, bunt und abwechslungsreich genug, aber das Herz hat keinen Anteil daran, es wohnt ein Leid darin, das betäubt sein will, oder eine Leere muss verdeckt werden. Während die echte Freude auch den Werktag und das Berufsleben erhellt, ist es mit der Betäubung bald wieder vorbei, zu schnell ist Aschermittwoch, grauer Alltag. Das Hetzen und Jagen des Verkehrslebens und die Nöte des Berufslebens stumpfen die Menschen so ab, dass sie nicht mehr die feinen Sonnensträhnchen des Lebens aufnehmen und empfinden können. Sie haben darum auch kein Empfinden dafür, dass ihre Kinder noch in einer anderen Welt leben müssen, sie reissen sie aus ihrem Märchenland, ihrem Phantasiereich, und machen sie früh nüchtern und alt, behandeln sie wie Erwachsene und nehmen ihnen die Kindlichkeit und damit die Jugend. Kind sein heisst: unbefangen und frei mit blanken, sonnigen Augen und vertrauendem Herzen die Welt ansehen, König sein im Reich der Phantasie, im frohen Spiel jauchzen und glücklich sein. Kind sein sollte auch heissen: gesund sein, denn gesund sein ist die Voraussetzung zum Glücklichsein.

Johanna Michael, aus „Naturgemäße Ernährung und Erziehung des Kleinkindes“.



## NIT ANDER DOHAM, MÜETTI BLIBE!

Sie fallen zur Erde leise sacht, die weissen Schneeflöcklein.  
Liseli kniet auf einem Stuhl am Fenster, drückt sein Näschen  
an den Scheiben platt, streckt wohl auch dann und wann sein  
Zünglein heraus, wenn ein Flöcklein an die Scheiben tanzt, um  
es aufzulecken. Aber das Glas, das harte Glas lässt das Flöcklein

Jung gewohnt, alt getan,  
Entschuldigt dies nicht jedermann?

nicht weiter tanzen und traurig schmilzt es und läuft wie ein Tränlein davon. — Immer mehr Flöcklein kommen an Liselis Scheibe. Jauchzend ruft die Kleine dem noch kleineren Schwesternchen, und nun stehen sie zusammen vor dem harten Glas, klopfen und hämmern dran herum, mit Fingerchen und Fäustchen und schauen mit lachenden Augen in den grauen Himmel hinein. Was der doch Wunder verrichtet heute! Wenn sie doch nur auf der weissen Decke herumkollern dürften. Das wär fein! — «Chumm!» sagt Lieseli kurz entschlossen und stüpft das Schwesternchen am Ellbogen «Chumm! mmm!» und hinaus traben die kleinen Kinderfüsschen! Jauchzend stampften sie im Schnee. Händchen und Mäulchen fangen Schneeflöcklein auf um die Wette. Es ist wirklich ein Fest! Wie schön der weisse Garten ist! Schöner als die warme Stube mit ihren harten Fensterscheiben. «Chumm», sagt Liseli wieder und nimmt das Schwesternchen am Händchen. «Chumm» und beide trippeln sie zusammen dem Gartentörchen zu. Ob es wohl offen ist und ob wohl draussen auch alles weiss ist? Ja, sieh nur, fein! alles geht nach Wunsch und alles ist weiss, weiss, weiss, eine flaumig weiche Decke. Hand in Hand trippeln die Kleinen davon, immer weiter und weiter, denn es ist so lustig, wie die Flöcklein mittanzen und wie überall alles weiss ist! «Chumm, ander Doham,» sagt Liseli und fasst mit plötzlichem Entschluss das Schwesternchen fester am Händchen und eilig laufen die Füsschen, so dass Schwesternchen kaum nachkommt. «Chumm, chumm, weis, söön! — det obe, Bärg obe! Klingklangmuuli weis! mmm!» und eifrig traben die Füsschen dem Hügel und Wald entgegen. Ja, ja, Liseli konnte das andere «Doham» in den Bergen nicht mehr vergessen! Es konnte noch nicht sagen daheim, aber «doham» sang es mit glockenklarem Stimmchen, wenn es mit Mutter von einem Spaziergang zum Ferienhäuschen zurückkehrte. «Wo sind wir jetzt, Liseli?» hatte Mutter immer gefragt und freudig hatten dabei vier Kinderaugen das liebe Häuschen begrüßt und ein zufriedenes Herzchen sagte: «Doham!» während das Schwesternchen still mit dem Köpfchen nickte und leise lispelte «Ham». Mehr konnte es noch nicht sagen! Und nun wollten sie heute dieses «Ham», dieses liebe «Doham» aufsuchen gehen. Oben auf dem Berg musste es doch sein! Dort war schon der Wald. Nur noch ein paar Schritte und sie hatten ihn erreicht. Noch ein kleines Hügelchen hinan, mühsam, schwer atmend und plumps, setzten sie sich fröhlich auf die weiche, weisse Decke. Nun, da herunterkollern, wie im Sommer übers Gras. Das wär doch fein! Rasch ans Werk und nun rollten die beiden kleinen Menschlein rasch das Hüglein herunter, kletterten wieder hinauf und wieder hinunter und so fort, und das «ander Doham» auf dem Berg oben war ganz vergessen.

---

Mancher ist ein Freund, so lang er nehmen kann,  
Drum sage nicht zu zeitig Freundschaft an.

Hinauf und hinunter ging's, dass es eine helle Freude war, bis es mährlich dunkel und dünkler wurde und bis die kleinen Beine müde waren. Aber was tat das zur Sache. Der Schnee war so schön weich, da konnte man sich fein hinlegen und schlafen! Das geliebte Tüchlein aus der Tasche gezogen und die Äuglein geschlossen, die vielen tanzenden Flöcklein würden sie ja dann schon zudecken! — Aber es ging nicht so einfach mit dem Schlafen! Es war gar nicht so warm, wie sie glaubten! Begreiflich, denn sie bewegten sich eben nicht mehr! Aber das wussten die Kleinen eben noch nicht. Der Wind fing zudem an kalt und hart zu pfeifen und mährlich wurden Händ und Füsschen kalt. «Mitti!» jammerte das Schwesterchen «Mitti, Mitti!» Plötzlich kam ihm Mutter in den Sinn, denn wenn ihm was fehlte, konnte Mutter immer helfen und die Händchen taten doch so weh! Liseli hatte erst nicht gewusst, wie sie sich nun helfen sollten, als aber das Schwesterchen nach der Mutter verlangte, da ward es ihm leichter zu Mut. Ja, heim wollten sie zur Mutter. «Chumm, Müetti goh, chumm», und tröstlich nahm es des Schwesterchens Hand und zog es mit sich den Hügel hinunter. Aber alles war weiss, weiss und sie sahen nicht mehr, woher sie gekommen waren! Sie liefen und liefen, aber nirgends zeigte sich das Haus und der Garten und sie wollten doch heim, sie wollten doch gar nicht mehr ins «ander Doham», nur noch heim zur Mutter. Warum kam sie denn nicht, die Kleinen zu holen? «Müetti, Mitti, Müetti!» abwechselnd klang's hinein in die kalte Winterluft. Wo doch nur die Mutter weilte? O, die hatte längst ihre Kleinen gesucht! Den Schlitten hatte sie bereit gestellt vor dem Hause und die Mäntelchen zurecht gelegt. Wie würden sich die Kleinen freuen, wenn sie nun mit Mutter schlitteln durften! Das erste mal in ihrem kleinen Leben, denn letztes Jahr hatte es ja keinen Schnee gehabt!

«Liseli, Kinderchen,» rief sie freudig und eilte die Treppe hinauf, um die Kleinen zu holen! Aber, welcher Schreck! Das Nestchen war leer und die kleinen Vögelein ausgeflogen! Wohin wohl, wohin? Die kleinen Fusspuren waren bereits im Schnee verwischt und die Mutter musste aufs Geratewohl die Kleinen suchen gehen. Aber sie hatte kein Glück. Sie war den falschen Weg gegangen und kehrte bekümmert wieder nach Hause. «Sie konnten doch nicht nach dem Walde gelaufen sein! — Und doch, — es war nicht anders möglich.» Sie eilte rasch voran, denn es dunkelte schon. «Still, hast du nicht was gehört?» Wieder klang ein leiser Laut an ihr Ohr und von froher Hoffnung frisch belebt, eilten die Füsse rascher vorwärts. Nun hatte sie's deutlich vernommen: «Mitti», «Müetti» — und sie sah durch die tanzenden Flöcklein hindurch zwei kleine Menschlein langsam, müde herbeitrippeln.

---

Wenn die Sorgenlast den Geist bedrückt,  
Dann dem Herzen wenig's nur glückt.

In heller Freude rief sie den Kleinen und in hellstem Entzücken gewahrten sie ihr Müetti, ihr vielgeliebtes! Nicht rasch genug konnten die Füsslein vorwärts zappeln. Jedes wollte zuerst beim Müetti sein und schluchzend und lachend zugleich atmeten sie mit tiefem Seufzer auf in Mutters warmem, sicherem Arme. «Nümm ander Doham goh, nei, nei,» sagte Liseli plötzlich bestimmt und schüttelte energisch den Kopf. «Müetti blibe! Gäll, jo, jo, liebs Müetti, nit angs ha, nit griene!» Und leicht strichen die weichen Samethändchen über Mutters kalte Wangen und die Äuglein schauten besorgt in Mutters Gesicht, denn Mutter hatte erzählt, dass sie Angst gehabt habe. Das Schwesternchen aber konnte vor seliger Wonne über das Geborgensein nicht fest genug sich an Mutter anschmiegen. «So, nun wollen wir aber gehen!» und Mutter packte die Kleinen in Mäntel und warme Tücher, setzte sie auf den Schlitten und zur hellsten Freude der Kinder ging's unter Jauchzen in leichtem Trab heimzu.

«Wohin gehen wir Liseli?» «Heim, nit ander Doham, heim, Müetti blibe!» —

## **Speisezettel und Rezepte**

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Winterwoche.

**Morgenessen:**

1. Apfelmüesli mit Rahm  
Knäckebrot.
2. Eingewichete Dörrbananen  
Eingew. Pfirsiche  
Cornflakes.
3. Orangensuppe  
Vollkornbrot mit Mandelcrème.
4. Johannisbrotspeise  
Edentee.
5. Birchermüesli  
Vollkornbrot mit Honig.

**Mittagessen:**

- Selleriegemüse  
Kartoffelbrei  
Nüsslisalat.
- Blumenkohl im Ofen gebacken  
Endiviensalat  
Rüeblisalat  
Vollkornnudeln.
- Lauchgemüse  
Gemischte Salatplatte  
Vollreis mit Tomaten-sauce.
- Trockenerbsligemüse  
Zwiebel m. Meerrettich  
Pellkartoffeln mit Nussa.
- Rosenkohlgemüse  
Buchweizengrütz  
Weisskrautsalat  
Rüeblisalat mit Meer-rettich.

**Nachtessen:**

- Flockenfruchtspeise  
Hagenbuttentee.
- Gemüsesuppe und be-legte Brötchen.
- Gemischter Fruchtsalat  
Knäckebrot und Nussa.
- Kastanien mit Apfel-müesli.
- Fruchtsalat aus Trockenfrüchten  
All Bran.