

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: 2

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: 08.02.2026

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

tee trinken, die viele «Kräftigungsmittel», Verjüngungsmittel und Lebenselixiere einnehmen, verkürzen sich das Leben und verkürzen es bedeutend. Wir haben nur eine Lebenskraft, einen Zuwachs gibt es nicht. Je rascher wir von der Lebenskraft zehren, um so rascher werden wir am Ende sein.

Nur unter den normalen Lebensbedingungen kann die Lebensdauer die von der Natur bestimmte sein; jede künstliche Erregung bedeutet Verlust an Lebenskraft und Kürzung der Lebensdauer.

Es wird viel zu viel Kaffee getrunken; der Bohnenkaffee ist eine lebensfeindliche Macht. Er täuscht uns nur etwas vor und schenkt uns einigen Genuss auf Kosten der Lebenskraft und der Lebensdauer. Gesund ist der coffeinfreie Kaffee. Er schenkt uns Genuss, ohne die starke, lebensfeindliche Reizwirkung.

(Fortsetzung folgt.)



PREZIS GLICH!

«'s isch mer alles prezis glich, prezis glich, prezis glich!»
 So singt 's Finkli und isch rich, jo so rich,
 Dass es gar nit sorgt, nur singt,
 Will vor Dank si Härz erklingt, jo erklingt!
 Uf em Blüetebäumli sitzt's
 Und luegt dri so lieb verschmitzt,
 Dänn es weiss, dass 's Früchte git,
 Grad so viel es bruucht und witt! —
 Jetzt luegt's 's Wiesewägli ab,
 Dänn dert chömme trab, trab, trab
 Hand in Hand zwei liebi Chind
 Durch der frischi Früehligswind.
 «Häsch die Veietli scho gseh
 Und die Schlüsseli? jemineh!
 Fein riecht's do und schön isch's au,
 Wänn der Himmel sunnig blau!»
 «Jo, sälb glaub i», rüeft der Fink,
 Grad wie uf ne gäbne Wink!

Vom Tiertöten zum Menschentöten ist nur ein kleiner Schritt. (Bakunin.)

«Mir isch's lang scho prezis glich,
Dass viel Mensche sin so rich!
I bi froh, wänn d'Sunne schint
Und kai Chind vor Chälti grient,
Froh, wänn's lacht und fröhlig springt
Und mit mir um d'Wetti singt:
Prezis glich, prezis glich,
Sin is d'Sorge, mer sin rich!»
D'Chinder luege rächt verstuunt,
Wär sich uf em Bäumli sunnt,
Wär so schöni Gschichtli waiss,
Dänn si höre gärn no ais! — —

Speisezettel und Rezepte

Morgenessen:

1. Roggenflockenmüesli
Eingeweichte Wein-
beeren
Knäckebröt.
2. 1 Glas Orangensaft
Dattelnussabrot.
3. Rhabarberapfelmus
Vollkornbrot und
Honig.
4. Kastanienflocken-
speise
Knäckebröt m. Nussa
5. 1 Tasse rohe Milch
Belegte Brötchen.
6. Eingeweichte Feigen
Nussabrot.
7. Gefüllte Datteln
Äpfel
Hindhede Biscuits.

Mittagessen:

- Rotkrautgemüse
Vollreis
Pfaffenröhrsalat.
- Spinatgemüse
Grünkernbratlinge
Monatsrettiche.
- Lauchgemüse
Pellkartoffeln
Endiviensalat.
- Gemüsebraten
Gemischte Salatplatte
Nussabrot und rohe
Milch.
- Orangentorte
Kräutertee.
- Buchweizenbratlinge
mit Spinat
Gemischte Salatplatte.
- Brennesselgemüse
Kartoffelbrei
Monatsrettiche
Rohes Carotten- und
Randensalat.

Nachtessen:

- Kartoffelsalat
Gemischte Frühlings-
salatplatte.
- Weizenflockenspeise
Edentee.
- Hirseflockenplätzchen
Gemischte Salatplatte.
- Früchteplatte
Cornflakes mit Rahm.
- Kartoffelrösti
Lattich- und Kressich-
salat.
- Gerstenpudding
Vollkornzwieback.
Zitronenwasser.
- Haferflockentorte
Hagenbuttertee.

Von seiner Gesinnung hängt eines Menschen Wert oder Unwert ab.