

**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 Lebenselexiere 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 einen 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 chömmen 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. Roggenflockenmuesli  
 Eingeweihte Weinbeeren  
 Knäckebrot.

2. 1 Glas Orangensaft  
 Dattelnussabrot.

3. Rhabarberapfelmus  
 Vollkornbrot und Honig.

4. Kastanienflocken-  
 speise  
 Knäckebrot m. Nussa

5. 1 Tasse rohe Milch  
 Belegte Brötchen.

6. Eingeweihte Feigen  
 Nussabrot.

7. Gefüllte Datteln  
 Äpfel  
 Hindhede Biscuits.

### Mittagessen:

Rotkrautgemüse  
 Vollreis  
 Pfaffenröhrlisalat.

Spinatgemüse  
 Grünkernbratlinge  
 Monatsrettiche.

Lauchgemüse  
 Pellkartoffeln  
 Endiviensalat.

Gemüsebraten  
 Gemischte Salatplatte  
 Nussabrot und rohe Milch.

Orangentorte  
 Kräutertee.

Buchweizenbratlinge  
 mit Spinat  
 Gemischte Salatplatte.

Brennesselgemüse  
 Kartoffelbrei  
 Monatsrettiche  
 Roher Carotten- und Randensalat.

### Nachessen:

Kartoffelsalat  
 Gemischte Frühlings-  
 salatplatte.

Weizenflockenspeise  
 Edentee.

Hirseflockenplätzchen  
 Gemischte Salatplatte.

Früchteplatte  
 Cornflakes mit Rahm.

Kartoffelrösti  
 Lattich- und Kressichsalat.

Gerstenpudding  
 Vollkornzwieback.  
 Zitronenwasser.

Haferflockentorte  
 Hagenbuttentee.