

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: 4

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

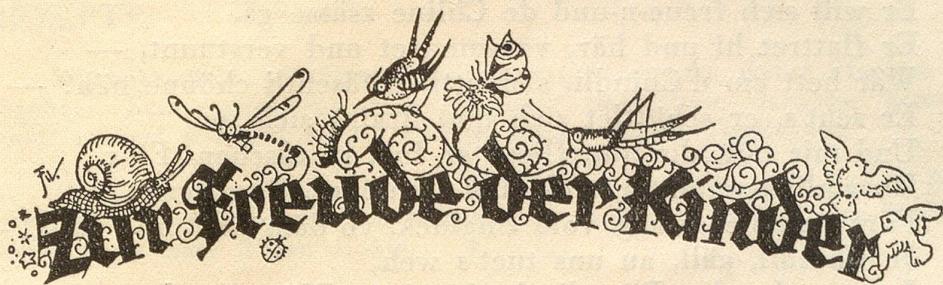
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



ZUR FREUDE DER KINDER

MER WÄNN'S VERGÄSSE.

Lueg Chindli, sehsch das Näscht in sällem Baum?
Grad wo der Stamm goht übere-n-in Ascht,
Dört isch e Finkli, 's isch kei Traum,
Jetzt täglich unsre liebe Gascht!
Sehsch wie's dört drinn sitzt, so geduldig lieb?
So ärnscht und still, es brüetet Eili us,
Und isch der Himmel au no mängsmol schwarz und trüeb,
Es bliebt geduldig uf em Bäumli vor em Hus.
Hörsch, wie der Finklivater derzue singt
Si «Prezisglich» und au si «Ziliwitt»?
Hörsch, wie sie Härzli dankerfüllt erklingt,
Will d'Früehligszit so schön und d'Aerd so wit!
Und wänn au 's Bäumli, wo si nischte, kahl isch no,
Wänn's mängsmol stürmt und rägnet chalt und ruch,
Das Finkepärli dänkt: «Es chunt dann scho,
Der Sunneschi mit Blatt und Blüet; es isch si Bruch!»
Und lueg, 's isch wohr, in heitner Sunnepracht,
Wo niemer gross dra dänkt hett, sind
Die Blüete und au d'Vögeli erwacht,
Lueg numme rächt und freu di dra, mis Chind! —
Lueg gsesch, wie 's Finkemüetti schirmt und bschützt
Die liebe Chline, lueg nur rächt sie a,
Und wie der Finkevatterli au schafft und nützt,
Will er 'ne Nahrig sueche und si bringe cha!
Lueg, wie die Chline d'Hälsli recke tüen,
Los, wie si piepse, will si hungre fescht,
Lueg, wie sich d'Eltere in Liebi müehn;
Das Sorge-n-isch für sie Familiefescht!
Mir fiere mit'ne-n-und mir freun-is dra,
Dass jetzt so fröhligs Läbe herrscht ums Huus.
Glaubsch Chindli, dass das jemols ändre cha?
Und doch, mir isch, es chäm e rächte Grus! —
Und lueg, han i nit rächt gha? Über Nacht,
Wo isch mi Vogelnäschtli anecho? —
Verwaist am Bode liet's, — das het e Kater gmacht, —
Lueg a, vom Mütterli nur 's Mägli übrig glo! —
Sehsch do, der Finkevatter chunnt,

Er will sich freue-n-und de Chline zsässe gä,
 Er flattret hi und här, verwundret und verstuunt, —
 Wär hett em d'Chindli, s'Müetti, s'Näschtl chönne näh? —
 Er seht's, er schüttlet sich und draigt sich um,
 Und mir nüt, dir nüt, fliest er furt in raschem Flug,
 Do z'bliebe-n-ainzig und ellai isch ihm nit drum,
 Furt muess er, wägg, vom Unglück, vo däm Laid und Trug! —
 Jo Chindli, gäll, au uns tuet's weh,
 Jetzt stöht das Bäumli do in seiner Blütepracht,
 Doch niene cha me meh das Finkemüetti gseh,
 Wo sorgt und zwitschret, dass aim 's Härz drob lacht!
 Mer wänn vergässe-n-unser Finkepaar,
 Vergässe, wie's der Finkevatter tuet,
 Mer wänn nur hoffe, dass im nächschte Jahr,
 Er wieder chunnt mit Glück und neuem Muet! —

Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Juni oder Juli.

Morgenessen:

1. Himbeermüsli
Knäckebrot u. Nussa.
2. Erdbeerschnee
Vollkornbiskuits.
3. Apfelhabarbermus
All Bran.
4. Birchermüslis
mit Johannisbeeren
Knäckebrot.
5. Kirschenkaltschale
und Vollkornbrot.
6. Sauermilch und
belegte Brötchen.
7. Heidelbeermüsli
und Haferbiskuits.

Mittagessen:

- | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------|
| Gefüllte Tomaten | Rhabarberpudding |
| Kressichsalat | Edentee. |
| Gebackene Kartoffeln in
der Schale. | |
| Kefengemüse | Stachelbeerkuchen |
| Kopfsalat m. Radieschen | Getreidekaffee m. Rahm. |
| Buchweizenbratlinge. | |
| Gefüllte Tomaten mit
Quark | Himbeerkaltschale |
| Karotten- u. Kressich-
salat, Kartoffelrösti. | Cornflakes. |
| Spargelgemüse | Buttermilchspeise |
| Kartoffelbrei | Vollkornbiskuits. |
| Gemischte Salatplatte. | |
| Bohnensalat | Früchtenplatte |
| veget. Hackbraten | Vollkornbrot mit |
| Gurkensalat und | Mandelcrème. |
| Radieschen. | |
| Erdbeertorte | Kirschen und Vollkorn- |
| Hagenbuttentee. | brot. |
| Erbsengemüse | Johannisbeerkaltschale |
| Kartoffelsalat | Haferflocken. |
| Tomaten mit Quark. | |
| Kopfsalat. | |

Nachtessen:

- | | |
|--|-------------------------|
| | Rhabarberpudding |
| | Edentee. |
| | |
| | Stachelbeerkuchen |
| | Getreidekaffee m. Rahm. |
| | |
| | Himbeerkaltschale |
| | Cornflakes. |
| | Buttermilchspeise |
| | Vollkornbiskuits. |
| | |
| | Früchtenplatte |
| | Vollkornbrot mit |
| | Mandelcrème. |
| | |
| | Kirschen und Vollkorn- |
| | brot. |
| | Johannisbeerkaltschale |
| | Haferflocken. |

Fortwährende Übermüdung öffnet die Tür zu Krankheiten.