

**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:** 5

**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:** 16.04.2026

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



Im Freien spielen ist herrlich und fein,  
Der Sonnenschein ladet herzlich euch ein!

### Schattenhaschen.

Ja, liebe Kinder, geht nur hinaus in der herrlichen Ferienzeit, hinaus ins Freie und spielt nach Herzenslust, daß ihr frisch und gesund wieder zu eurer Arbeit zurückkehren könnt!

Also frisch drauf los! Wer hascht den Schatten seiner Freunde? Wer will's versuchen? Du Kleine? Also, sing dein Verslein frisch und froh:

„Ich hasche deinen Schatten,  
Spring, lauf, spring,  
Ueber Weg und Matten,  
Husch und sing,  
Beug dich vor und zurück,  
Hast du Glück,  
Werd' ich nicht dich haschen  
Und dich überraschen!“ –

Und nun los! Sieh, wie sich dein Nachbar hin und her beugt vor und zurück, auf und ab, damit du seinen Schatten nicht erreichen kannst! Gut aufgepasst, Kleinchen, du fängst vielleicht den oder jenen, und hast du einen Schatten treten können, dann muß der, dem er gehört, zu haschen beginnen! –

### Seilziehen.

Seid ihr alle bereit? Kommt rasch herbei, nun ziehen wir Seil. Seht zu, wer gewinnt. Die Hälfte zieht nach links, die andere Hälfte nach rechts und nun los! Wer über den Strich in der Mitte gezogen wird, der hat verspielt!

„Zieh' am Seil und freu' dich dran,  
Wer tüchtig zieht, gewinnen kann!“

---

Wir dürfen uns von Vererbungslehre, Eugenik (Rassenhygiene) und ähnlichen einseitigen Wissenschaftszweigen nicht allzuviel Furcht einjagen lassen. (Dr. med. H. Balzli.)

Nun mal her mit dem Ball! Haben wir Hasche gespielt und Seil gezogen, so ist das Ballspiel eine liebe Abwechslung! Aber was sollen wir damit beginnen?

„Fangball“ fein, also los!

Rasch den Kreis gebildet! Du dort gehst in die Mitte und suchst nun den Ball zu fangen, den wir über dir hinweg einander zuwerfen. Kannst du ihn berühren, so darfst du in den Kreis und dasjenige, das ihn zuletzt abgeschickt hat, muß in die Mitte treten und fangen.

Also versuch' dein Heil!

„Fang' den Ball, er flieget frei  
Ueber dich dahin,  
Zeig' einmal wer flinker sei,  
Fang' ihn und gewinn'!“



### Anleitung

zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Juli und August.

#### Morgenessen:

1. Johannisbeermilch  
Flocken u. Knäckebrötchen
2. Birchermüsli mit  
Himbeeren  
Vollkornbrot m. Nussa
3. Himbeerkaltschale  
Vollkornzwieback  
mit Mandelcrème
4. Sauermilch mit  
Zitrone  
Knäckebrötchen

#### Mittagessen:

1. Bohnengemüse  
Kartoffelsalat  
gemischte Salatplatte
2. Erbslisalat  
Vollreis mit Tomaten  
Salat aus geraspelten Car-  
rotten mit Meerrettich  
roher Randensalat
3. Krautstielgemüse  
Kopfsalat  
Flockenbratlinge
4. Bohnensalat  
Tomaten mit Quark  
Kartoffelscheibchen in  
Schalen (in Oel gebraten)

#### Nachtessen:

1. Quark  
belegte Brötchen  
Tomatensalat
2. Beerenfruchtschale  
Cornflakes
3. Pellkartoffeln  
neuer Ernte  
Gurken- und Kopfsalat
4. Kirschenauflauf  
Getreidekaffee

---

Man muß durch frische und lebendige Bewegung den Körper geschickt, beweglich und leistungsfähig erhalten und vor allem sorgen, daß einmal die ganze Lunge tüchtig atmen muß und das Herz gekräftigt wird. (A. Glucker.)