

**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:** 6

**Rubrik:** Fragen und Antwort

#### **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>**

len sehnен würden. Wir schüttelten darüber fröhlich den Kopf und ließen es gar nicht lange darauf ankommen, das heißtt, unsere Kinder fanden überhaupt gar keine Zelt, um sich über Vergleiche aufzuhalten. Wir gehören nämlich zu den Eigenartigen, die ihr liebes Jungvolk nicht unter den Zwang der Etikette stellen. Frei dürfen sie sich entfalten und ihre Kräfte frei verwerten. Sobald ihr Vergleichungsvermögen erwachte, fanden sie erfreulicherweise, daß ihre Freiheit goldener sei als der goldene Besitz der andern. Es bewahrheitete sich wieder einmal ein treues Wort, nämlich:

„Was eingewurzelt ist im kindlichen Gemüt,  
Das leicht und ohne Mühe weiterblüht!“ —

Nach den Festlichkeiten der andern hatten die Kinder keineswegs Verlangen. Sie nahmen lieber die Mutter in ihre Mitte und wanderten mit ihr unter Sang und Klang ins Freie. Am kühlen Waldrand wechselten Spiel und Gesang mit Vorlesen und Erzählen erfrischender Geschichten. Ein Bedürfnis, sich andern Kindern anzuschließen erwachte dabei keineswegs in den jungen Herzen. Der Tausch hätte sich nicht gelohnt. Wo wäre ihnen mehr geboten worden für Herz und Gemüt, für Geist und körperliche Entwicklung als im eigenen Heim? Der Anschluß an Gleichaltrige fehlte ja allerdings keineswegs, denn diese gesellten sich nur gar zu gerne zu den freien Wanderungen hinzu, seien solche nun zur Sommers- oder Winterszeit, bei Sonnenschein und Blütenduft, oder bei Schnee und Kälte. Herrlich war an unfreundlichen Regen- und Nebeltagen dann die frohe Abwechslung im trauten Heim. Nützliche Handarbeiten boten Anregung, Gesang und Musik bereicherten das Gemüt, und die Spiele halfen zur erholungsfrohen Entspannung. Das Essen war dabei stets ein kindlicher Freudenschmaus nie aber der Höhepunkt des Tages. Weder Koch noch Köchin, weder Mutter noch Magd mußten ihre Zeit opfern, um verwöhnte Kindergaumen zu befriedigen und schwache Mägen zu verderben. Was die Kinder aßen, das konnten sie alles mit einem Hauptvergnügen selbst zubereiten und auftischen, und herrlich tafelte es sich nach getaner Arbeit bei Obst und Nüssen, bei Vollkornbrot und frischen Fruchtsäften. Nie gabs dabei auch nur das leiseste Unwohlsein, geschweige denn einen Katzenjammer, und die geladenen Gästchen kehrten stets begeistert und voll Vorfreude auf ein nächstes Mal nach Hause. Auf diese Art hatten unsere Kinder wirklich nie ein Entbehren zu fühlen bekommen, und waren infolge dessen auch nie mit der Sehnsucht nach Ungewohntem geplagt. Im Gegenteil, sie durften vom Ueberfluß geben, und geben ist ja bekanntlich seliger als nehmen.

I. E.

## Frage und Antwort

Frauenklinik oder Hausgeburt? An Frau A. W. in Basel.

Wir sind erstaunt von Ihnen zu vernehmen, daß Sie die Geburt Ihres Kindchens nicht zu Hause erwarten wollen. Sie sind doch der neuen Lebens- und Ernährungsweise dermaßen gewohnt, daß es Ihnen schwer fallen möchte, eine

geeignete Frauenklinik zu finden, wo Sie gewohnte Nahrung und Pflege erhalten könnten. Wie herrlich, wenn sich eine Mutter dank ihrer gesunden Lebensweise nach überstandener Geburt frisch und froh fühlt wie zuvor. Wie angenehm, wenn sie statt müd und matt in jugendlicher Gesundheit erblüht. Doppelt genugtuend wird es auch für sie sein, ihrem Liebling dank ihrer vernünftigen Lebensweise eine kräftig vollwertige Milch reichen zu können.

Wir kennen Frauen, die nach leichter Geburt am liebsten geraspelte Aepfel, Vollkornbrot mit Nussa und Datteln genossen haben und zwar nicht etwa nur zur heißen Sommerszeit, sondern wann es eben gerade war, auch mitten im kalten Winter. Der Nutzen davon war eine geregelte Darmtätigkeit ohne jeglichen fremden Eingriff wie beispielsweise Klistiere, Sennesblättertee oder anderes mehr. Da sich Kind und Mutter unter solch normalem Verlauf ihrer Lebensweise, ruhig froher Gesundheit erfreuen konnten, brauchen wir wohl nicht im besondern zu erwähnen.

Die Vorbedingungen zu solch erfreulich leichtem Wochenbett sind auch für Sie geschaffen. Sie sind keine Geschäftsfrau, haben keine Kleinkinder, die Unruhe schaffen könnten, haben sich ferner eine tüchtige Hebamme auserkoren, sind in einer guten Krankenkasse, haben alles hygienisch und einfach vorbereitet, warum dann im letzten Augenblick sich zu anderm entschließen und das Krankenhaus statt das sonnige Heim vorziehen? Der Arzt stellte bei Ihnen ja bereits fest, daß Sie einer völlig normalen Geburt entgegensehen können. Sie selbst haben uns ja berichtet, wie stark und wohl Sie sich fühlen, es kann also von krank sein und Krankenhaus nicht die Rede sein. Ihre Angehörigen gehören keineswegs zu jenen, die sich der Verantwortung der Geburtsstunde entziehen möchten. Noch weniger aber gehören Sie zu jenen verzärtelten angstvollen Müttern, die durch eine Narkose den Schmerzen entgehen möchten. Ihr Gesundheitszustand und Körperbau verspricht, wie bereits erwähnt, eine leichte Geburt, daher feiern Sie den Geburtstag Ihres Kindes im eigenen Heim, in der eignen trauten Häuslichkeit, im wohltuenden Frieden der Familie.

Wir möchten ja allerdings nicht unerwähnt lassen, daß es bereits schon Pflegerinnenheime gibt, die der neuzeitlichen Lebenseinstellung volle Rücksichtnahme entgegenbringen. Können Sie sich aus schwerwiegenden Gründen daher gleichwohl nicht zur Hausgeburt entschließen, so tun Sie gut, sich auf alle Fälle nach einem solchen Heime umzusuchen, das Ihnen obgenannte Pflege sicherlich gewähren kann.



### Nünalphorn-Sauce.

Obschon es sehr schwer ist, eine gute fertige Sauce in einer haltbaren Form herzustellen, geben sich die Hersteller der Nünalphornsauce alle Mühe, um diesbezüglich etwas wirklich Feines zu bieten.

Die neue verbesserte Sauce ist im frischen Zustande wirklich etwas ganz Delikates. Besonders am Tomatensalat, Kartoffelsalat und am Rüeblisalat kommt die Nünalphornsauce besonders schmackhaft zur Geltung.