

**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:** 8

**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>**



nig Zeit für ihre Dienstboten, weil sie vielleicht vielbeschäftigte Geschäftsfrau sein muß, so tut sie am besten, sich eine selbständige Kraft anzuschaffen, damit sie selbst richtig versehen ist und nicht genötigt ist, einem unreifen Mädchen Lasten aufzulegen, denen ein solches nicht gewachsen sein kann. Also vergessen wir's nicht. Wer in dienender Stellung ist, bedarf des Sonnenscheins so gut wie wir, bedarf gesunder Nahrung und Wohnung, bedarf der Ruhe nach der Arbeit und des Friedens nach dem Kampf.



### „Aufräumen!“

„Aufräumen!“ — die Mutter rief. Ach, Vreneli und Gretchen seufzten tief. Daß die Mutter, die doch so lieb und freundlich war, nicht diese langweilige Arbeit wegnahm. Man konnte sich darüber ja kaum mehr des Spielens erfreuen. Gut, daß die Herbstferien herankamen und man bei Großmutter das widrige Aufräumen etwas vergessen konnte. Die dreijährige Irma hatte es gut, der half die Mutter noch, aber freilich, sie war eben noch zu klein! — Seufzend wanderten die vielen Spielsachen an Ort und Stelle, langsam und gelangweilt. — Auch die Mutter litt darunter, daß die Kinder so ungern wieder Ordnung in ihr Spielzeug brachten und sie sann darüber nach, wie sie helfen könnte, ohne die Kleinen zu verwöhnen. Da kamen ihr einige sonnige Gedanken und je mehr sie daran arbeitete, um desto hübscher ließ sich alles machen. Droben, die Dachkammer war sauber und sonnig. Die wurde geräumt. Alte Koffern und Kisten hatten auch ganz schön auf dem freien Estrich Platz. Der Maler mußte kommen und alte Möbelchen in freundliches Grün kleiden. Ein Kommödchen diente für die Aufbewahrung der Wäsche, ein Kästchen für das Bettzeug, ein größeres für die Kleidchen, die an kleinen Bügelchen in Reih und Glied freundlich nebeneinander hingen. Köstliche Bildchen

---

*Der Unterricht hat eifrig und frisch zu sein; die Erziehung halte sich fein unsichtbar und geheim, und der Zögling merke es nie, daß an ihm erzogen wird.*  
(Th. Schröer)



rahmte Mutter ein und hing sie an den Wänden auf. Sie erzählten die fröhlichsten Geschichten. Ein grünes Ampellicht und braune Vorhänge sagten freundlich zu allem „ja“ und der Sonnenschein freute sich auf die Rückkehr der Kinder. Er tanzte auch in das große Nähzimmer, wo die Mutter ein entbehrliches Schreibtischchen wegräumte und in die große freie Ecke einen breiten Kindertisch, Bank und Stühlchen hinbeförderte. Hei, wie fein ließ sich darauf zeichnen und malen, schreiben und spielen nach Herzenslust. In der Ecke grüßten von freiem Schaff herunter eine bunte Reihe von Tierchen aller Art. Gar keine Feindschaft schien unter ihnen zu herrschen, denn Löwe, Tiger und Bär hausten fröhlich neben Schaf und Ziege und die geliebten „Klingklangmuhli“ waren sogar zufrieden ohne das sonst unentbehrliche Futter. Das alles sah ganz hübsch aus, auch das Plätzchen, das die Puppenkinder fanden. Wohin aber nun mit dem vielen andern, das noch herumlag? Dort war ein kleiner Wandschrank, der mußte herhalten. Mutter brachte noch einige Schäfte hinein und nun hatten sie einzeln Platz, die wertvollen Kisten und Kistchen, mit den flotten Bauklötzen, die Mutter vom Schreiner erstanden hatte, mit den gediegenen Bastel- und Modelierwerkzeugen, mit Schreib- und Malutensilien. Alles, alles, fand ein liebes, bevorzugtes Plätzchen. Und an die Wand hängte die Mutter zum fröhlichen Ueberfluß noch zwei echte, rechte Waldmärchenbilder, die so recht viel zu erzählen vermochten. Wie freute sich der Sonnenschein, wie lachte das Herz der glücklichen Mutter. Nun mochten die Kinder kommen, nun würden sie gar nicht mehr merken, daß es noch was zum Aufräumen gab, denn es wurde doch zur hellsten Freude, jedem Ding seine eigne Wohnung anzuweisen. — Und richtig, sie hatte sich nicht getäuscht. Mit größter Freude begrüßten die Kinder sowohl Schlafzimmerchen, als auch ihr eigenes Ecklein mit Schaff und Wandschrank in Mutters liebem Nähstübchen. Nun war das Zusammensein doppelt traut und freundlich und nicht einmal Mutters Ruf: „Aufräumen!“ konnte mehr Unwillen wachrufen. So- gar die kleine Irma trippelte heran, wenn Mutter mit dem gefüllten Waschkorb ins Schlafgemach schritt, denn sie wollte helfen, ihre Hemdchen und Höschen, ihre Leintüchlein und Kissenbezüge selbst zu versorgen. Welche Freude, wenn sie gar die Kleidchen

---

*Der Naturforscher kann nicht wirken ohne Liebe zu Gott, und einem tüchtig  
ausgestatteten Herzen. (Th. Schröder)*



selbst an die Bügelchen in den Kasten aufhängen durfte. Mutter war voll befriedigt, denn das hätte sie nicht gedacht. Aber auch den Großen war es ein Fest zu versorgen, was sie nicht mehr brauchten, ja, sie wetteiferten förmlich, jedem Ding sein zugewiesenes Plätzchen beizubehalten und die dankbare Mutter war für ihre Mühe vollauf belohnt.

## Speisezettel und Rezepte

### Anleitung

#### zu vegetarischer Halbrohkost für eine Woche im Oktober und November

Morgenessen:	Mittagessen:	Nachessen:
1. Trockenfruchtsalat Cornflakes oder Puffreis	Gefüllte Sellerie Gebackene Kartoffel- scheibchen i/Schalen Nüßlisalat	Trauben, Birnen, Aepfel, Nüsse Vollkornbrot und Honig frischer Birnensaft
2. Birchermüesli Knäckebrot mit Nussa	Pilzgemüse Spaghetti mit Tomaten Endiviensalat	Quittenauflauf Hagenbuttentee
3. Weinbeerensalat Flockenmüesli Vollkornbrot mit Honig	Gemüsesuppe Pellkartoffeln mit Nussa und Quark Tomatensalat	Gemischte Fruchtschale Knäckebrot Nussa und Honig
4. Eingeweichte Feigen und Zwetschgen Feinflocken und Nussabrot	Lauchgemüse Buchweizenbratlinge Gemischte Salatplatte	Trauben Apfelrösti und Edentee
5. Apfel-Quittensalat Vollkornzwieback m. Nussa und Honig	Gefüllte Tomaten Gebackene Maisschnitten Randen- und Wirsingsalat	Fruchtsalat Mandelmilch und Voll- kornbiscuits
6. Bananenmüesli Allbran und Früchtebröt	Rosenkohl Gemüse Kartoffelbrei Sauerkrautsalat	Kartoffelrösti Tomaten mit Quark Endiviensalat
7. Yoghurt u. belegte Brötchen	Rotkrautgemüse Kastanien mit Rahm Nüssli und Tomatensalat	Apfelreis Kräutertee

### Rezepte.

**Weinbeerensalat:** Kernlose, ungebleichte Weinbeeren werden eingeweicht und mit dem Saft einer halben Citrone vermengt.

**Apfel-Quittensalat:** Das Mark von drei Aepfeln wird mit dem Mark einer Quitte vermengt, 1 Tasse Mandelmilch darunter gerührt und je nach Geschmack gesüßt.

---

*Wertvoll ist vor allem, daß die Rohkost als Ausgleich gegen solche Schädigungen herangezogen werden kann, die sich nicht ganz ausschalten lassen. (Dr. H. Malten)*